

YOGA AND THE CITY



YOGA  CIUDAD

**INSTITUTO DE LA
COMUNICACIÓN E IMAGEN**
ESCUELA DE PERIODISMO

**Universidad de
Chile**

MEMORIA DE TÍTULO

El Fenómeno Yoga en la sociedad
santiaguina: ¿ Contracultura, Evasión o
Negocio ?



ALUMNO

Patricio Lagos Fuentes

Santiago

PROFESOR GUÍA

María Pilar Clemente

Noviembre 2006

INDICE

0.0.0 INTRODUCCIÓN

“YOGA Y LA CIUDAD”

- LA ATRACCIÓN DEL ORIENTE
- ¿QUÉ ES EL YOGA?
- YOGASUTRAS DE PATANJALI
- HATHA YOGA PRADIPIKA
- EXPANSIÓN EN EUROPA

6

9

9

10

11

12

1.0.0 CAPÍTULO I

“INICIOS EN CHILE”

1.0.1 TRES PIONERAS

1.0.2 CENTROS IMPORTANTES

14

17

20

2.0.0 CAPÍTULO II

“ENTREVISTA”

2.0.1 ESENCIA Y GESTIÓN.

RENÉ ESPINOZA

- EMPRENDIMIENTO

23

24

28

2.0.2	CAMINO DE VUELTA.	
	MARIANA GONZÁLEZ	33
	▪ MÁS POSTURAS	35
2.0.3	CONOCIDA. MARÍA JOSÉ PRIETO	40
2.0.4	DESCONOCIDA. ANDREA HOLMES	45
2.0.5	DESCONOCIDA. GABRIELA LEZAETA	49
2.0.6	VOCACIÓN YOGUI.	
	SWAMI EKANANDA	52
2.0.7	YOGATERAPIA.	
	JUAN EDUARDO NUÑEZ	59
	▪ FLUJO DE ENERGÍA	61
2.0.8	ONG NAMO GURU DEV NAMO.	
	MUKTIAR SINGH KHALSA	66
	▪ SAT NAM	67
	▪ CÓMO UN GUERRERO QUE SIGUE ADELANTE	69
2.0.9	PEREGRINO. CARLOS CARRANZA	73
2.0.10	DANZA E INDIA. PAULA MERU	77
2.0.11	ASHTANGA. ROFRIGO RIVAS	80
2.0.12	ESPIRITUALIDAD.	
	GHISLAINE DE MUSSY	83

3.0.0	CAPÍTULO III	
	“MÁS DIÁLOGOS”	85
3.0.1	CRISTIANISMO.	
	INÉS MARTINCIC JURJEVIC	86
3.0.2	FILOSOFÍA. ANDRÉS TOBAR	89
3.0.3	HOLÍSTICO. JAIME HALES	92
3.0.4	PSICOLOGÍA. PATRICIA TORRES	94
4.0.0	CAPÍTULO IV	
	“MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y YOGA”	96
4.0.1	DESDE LO FEMENINO	101
4.0.2	INTERNET	108
4.0.3	INFINITAS TERAPIAS	109
5.0.0	CONCLUSIONES	
	“YOGA AND THE CITY”	111
6.0.0	BIBLIOGRAFÍA	119



Así como la bien elaborada serie de televisión estadounidense, “Sex & the city” (“Sexo y la ciudad”), causó un impacto tremendo en el público mundial -incluso en nuestro pequeño y lejano país-, por

su estilo para desarrollar cada capítulo bajo el pulso de las relaciones humanas y la sexualidad en Nueva York; la práctica del Yoga -una disciplina oriental- es otro fenómeno que se ha ido expandiendo y con la misma efervescencia, por todos los rincones del mundo occidental. Mientras aquella serie de ficción impulsa a reflexionar sobre la madurez de las costumbres en el dormitorio y en su generalidad, en el amor, esta disciplina oriental obliga a replantearse las “costumbres del espíritu”. ¿ Por qué la práctica del Yoga va proliferando en las urbes más modernas y globalizadas?, ¿Por qué Santiago, como capital sudamericana, también fue cayendo ante los encantos de esta práctica?, ¿Cuál es el rol que el yoga tiene en la vida de los santiaguinos que lo desarrollan?, ¿Es una moda o pose alternativa?.

En “Sex & the city” la protagonista escribía una columna semanal para un diario sobre temas que le inquietaban, sobre la vida, el amor, las relaciones humanas, la soledad, etc., ejercicio que le servía para exteriorizar su humanidad, pero además que le proveía un lugar de reflexión dentro de la locura urbana. Así también, aparece el yoga, otro ejercicio del cual la sociedad contemporánea se vale para centrarse, concientizarse, tal vez aislarse, o sencillamente para detenerse. Pues “Sex & the city” y yoga son fenómenos que repercuten en la sociedad contemporánea, una sociedad de individuos heterogéneos con realidades muy diferentes y lejanas, como lo son Santiago y Nueva York, pero que se enfrentan al mismo reto de sobrevivir en un mundo globalizado y veloz.

Por un lado, la exitosa serie fue seguida tanto por mujeres como por hombres y, aunque podría decirse que estuvo enfocada sólo para mujeres, se desmitificó la idea feminista de su eje dramático. Así también, se pudiera pensar que un mayor número de mujeres practica yoga, cosa que no es tan falsa, pero los hombres son una parte importante en el número de seguidores e instructores que se encuentran en las calles de Santiago. Es la búsqueda de esa paz, tranquilidad y equilibrio que tanto se comenta y que no excluye, además, el género.

Así, no resulta extraño comparar dos fenómenos sociales aparentemente dicotómicos: un producto televisivo y una práctica en la vida real. El primero, amparado por el *glamour* y la ficción-realidad de los medios y la erotización ambiental; mientras que el segundo, aparece como noticia o reportaje de segundo orden, acorde al valor que la sociedad le entrega al desarrollo personal, que no

esté apoyado por los grandes negocios de la “Inteligencia Emocional” o que tenga el rótulo de “Liderazgo”, acreditado por afamados psiquiatras y psicólogos internacionales.

Justamente, el Yoga en su plano de actor secundario de los medios, es un fenómeno creciente, incrustado cada vez más en las actividades ciudadanas relacionadas con la salud mental, más allá de las fronteras, más allá de sus orígenes.

Santiago es una muestra, un mercado de prueba de América Latina donde se puede analizar la evolución del Yoga “occidentalizado”, con filtro por la inquietud social occidental, quizás, porque mezcla elementos de rechazo en sus primeros atisbos y de una aceptación cada vez más masiva, aunque poco reconocida como inquietud legítima de una sociedad como la nuestra y siendo asimismo parte de la “agenda noticiosa” medial. Programas de radio, sitios web, revistas especializadas son los formatos donde circula y se mueve la espiral del yoga y todos los productos y actividades relacionadas, como el naturismo, meditación, reiki, aroma terapia e, incluso, el esoterismo como una especie de “pariente putativo”.

Por otro lado, la serie de televisión puede ser vista como un espejo en el cual todos debemos vernos de una determinada forma. Los occidentales esperan que la vida occidental sea así, un sueño americano donde también aparece Yoga -incluso se pudo ver a las protagonistas practicándolo como parte de su vida en la gran ciudad-, y ahí entran las preguntas: ¿ cómo se hace calzar el yoga aquí ?, ¿sirve o no sirve?.

LA ATRACCIÓN DEL ORIENTE

En la serie que hemos mencionado, existía el personaje “Mister Big”, por quien la protagonista desfallecía, hasta que se convirtió en su gran amor. Ambos mantuvieron en suspenso a los espectadores quienes, a pesar de tanto tire y afloje, de relaciones casuales, de desilusiones, también querían ver el viejo mito del “final feliz”, de la vigencia del amor verdadero, pese a las siliconas y condones de la modernidad.

De la misma forma el Yoga estimula en nosotros un mito, aquel deseo de felicidad y tranquilidad interna.

¿QUÉ ES EL YOGA?

Se origina en la India. La palabra yoga quiere decir “unión o “reunir” y proviene de la raíz *yuj*, en la antigua lengua sánscrita. En Occidente se considera derivativo de “yugo”, en el sentido de unirse uno a otro. El Yoga es una de las seis escuelas en la filosofía Hindú. Sus orígenes como un sistema tradicional de vida, se refiere a la conexión espiritual del individuo con su total entorno (interno y externo) que se materializa en la comunión.

Sus inicios se remontan a la civilización indo-europea, a la antigua medicina tradicional de la India. Se conecta con la Ayurveda, medicina de la vida que es la visión de la tradición vedanta (de la raíz *vid*: conocer) para una mejor preservación de la vida. También se conecta con la antigua tradición tántrica, y con prácticas del valle de Indo antes de la llegada de los pueblos Indo-arios.

Ciertos descubrimientos en el actual Pakistán, demuestran que ciertos asanas (posturas) se realizaban hace más de cuatro mil años. Pero, en definitiva la

primera definición de Yoga que se puede encontrar históricamente es la que se plantea en un probable y más concreto origen alrededor del 1.500 A.C.

En esta época el yoga surge como reacción a un cierto politeísmo que se estaba dando en el hinduismo, la religión tradicional de la India, por connotaciones del culto alrededor de Brahma, Vishnú y Shiva, los componentes de la Trinidad Védica. En este tiempo se declara el yoga como “la unión del hombre con Dios a través de su perfeccionamiento”.

La primera fuente escrita que hace alusión al Yoga es el Bhagavad Gita ('Canción del Señor') que se cree haber sido escrito entre el 400 y el 100 A.C., el cual es una parte del Mahabharata, el único y más influyente texto de la filosofía Hindú. En su narrativa se cuenta la historia del príncipe Arjuna, el que es aconsejado por el Señor Khrisna sobre la mejor forma de recuperar su reino perdido.

En este libro se habla de las cuatro ramas del Yoga: Karma Yoga, el de la acción desinteresada, Bhakti Yoga, el del deber y la devoción, Jnana Yoga, del intelecto y del conocimiento, y finalmente Raja Yoga, el yoga de la meditación.

Asimismo, el budismo se desarrolla en la India a partir del año 600 A.C., integrando técnicas del yoga con propias características y dando otro sentido filosófico. Así, el yoga de las escuelas hindúes del norte pasó más tarde al Tíbet, lugar donde crecieron importantes escuelas. Luego el yoga se trasladó a China, al Japón (escuela Zen) y en todo el extremo oriente gracias a los monjes Budistas.

YOGA SUTRAS DE PATANJALI

El Yoga Sutras del filósofo indio Patanjali, que se fecha aproximadamente entre el 100 A.C. y el 200 D.C., concibió un tratado de Raja Yoga.

Patanjali clasificó su práctica del Yoga en las ocho partes con las que se le ha conocido en Occidente. Antes de este maestro hindú, el yoga era una disciplina en la que se transmitía un conocimiento muy elevado, de maestro a discípulo.

Patanjali señaló que debe ir integrado todo, pues el individuo, en términos evolutivos, es capaz de integrar todos los elementos o niveles, físicos, espirituales y mentales, para conformar una unidad. Por ello estableció un sistema integrado donde incluye ocho métodos:

- **Yama:** las cinco abstenciones, violencia, mentir, robar, el sexo ilícito y las posesiones.
- **Niyama:** las cinco prácticas, pureza, conformidad, austeridades, estudio y el entregarse a Dios.
- **Asana:** literalmente significa sentarse y se refiere a las posiciones para meditar. Después con el Hatha Yoga Asana pasa a agrupar todas las posturas.
- **Pranayama:** control de la respiración, control del prana o aliento vital.
- **Pratyahara:** abstracción, cambio total de los órganos sensitivos.
- **Dharana:** concentración, concentrar la atención en un solo objeto.
- **Dhyana:** meditación, intensa contemplación de la verdadera naturaleza de la realidad.
- **Samadhi:** liberación, estado súper consciente de iluminación.

HATHA YOGA PRADIPIKA

Hatha Yoga es un sistema de Yoga introducido por Yogi Swatmarama, un sabio yogi del siglo XV en India. Hatha Yoga es un desarrollo del Raja Yoga de

Patanjali, pero que a la vez difiere de éste, cuyo foco está en shatkarma, la purificación de lo físico que lleva a la purificación de la mente y del prana, o energía vital.

El Hatha Yoga contiene una substancial influencia del Tantra (cuerpo de creencias y prácticas asiáticas que consideran que el universo es la manifestación de la energía divina) y marca el primer punto donde los chakras y la energía kundalini son introducidos en el canon yogi.

Una diferencia con Raja Yoga de Patanjali es el sentido en el cual los asanas (posturas) ya no son sólo una preparación para la meditación, si no que hay un desarrollo en las posturas de cuerpo completo, acercándose a la idea que hoy en día se tiene de ellas.

En definitiva el Yoga es un conjunto de técnicas físicas, mentales y espirituales, que busca unir al hombre con el infinito o “conciencia pura” que libera al espíritu.

Y que el cuerpo es como un vehículo, la mente como conductor, y el alma, la verdadera identidad del ser humano. Y que la acción, la emoción y la inteligencia, son las tres fuerzas que mueven el cuerpo-conductor, así para lograr la armonía se requiere que estas tres fuerzas estén equilibradas. Se tiene la idea además que los antiguos sabios yogis en sus profundas meditaciones llegaban a estados de conocimiento sobre la naturaleza esencial del hombre y que la “ciencia divina de la vida” era revelada.

EXPANSIÓN EN EUROPA

Si se habla de Europa, en la segunda mitad del siglo pasado, la dominación militar inglesa ayuda a desarrollar el análisis de los fundamentos de la cultura de la India,

por un lado; ya que por otro, los hindúes con educación y experiencia en tierras europeas, van convirtiéndose en portavoces del otro desarrollo, del conocimiento del hombre en los ámbitos religiosos, científicos y filosóficos en Europa, por estar adentrados en el estudio del Derecho y otras instituciones. Comienza así una retroalimentación.

La sabiduría milenaria sobre el hombre mismo llama la atención en Europa y comienza el interés por el yoga también. Comenzarán a relacionarse hindúes y europeos.

Existen varios métodos de yoga que a su vez se dividen en estilos, ramas o variantes, de yoga, aunque algunas se superponen en sus prácticas e ideas:

- **Hatha yoga** (o yoga de los asanas)
- **Raja yoga** (o yoga de la concentración interiorizada)
- **Jñana yoga** (o yoga de la búsqueda intelectual del Absoluto)
- **Karma yoga** (o yoga de la acción dedicada a Dios)
- **Bhakti yoga** (o yoga del amor dirigido hacia Dios como persona)
- **Ashtanga yoga** (yoga de los ocho pasos de Patanjali)
- **Purna Yoga** (Yoga Integral, síntesis de todos los métodos de yoga)
- **Maha yoga** (Integración de Hatha, Bhakti, Raja y Laya Yoga)
- **Kundalini Yoga** (o yoga de la conciencia)

De manera particular en Occidente se ha hecho bastante popular el Hatha Yoga, siendo este el estilo que la mayoría relaciona con la palabra Yoga. Dado el énfasis en el aspecto físico, respiración (pranayama) y posturas (asanas).

Si se trata de seguir la pista a los inicios de yoga en Chile, es muy difícil de precisar cuándo y dónde comenzó realmente. Pero las conversaciones con personas de más edad relacionadas con esta práctica, dan pistas claves para conocer un desarrollo real, aunque paulatino y medio escondido aún. Así también, concuerdan que el real gusto por el yoga no tuvo que ver en el país con movimientos *hippies* ni con líderes espirituales específicos, si no más bien, por un lado, por los proyectos concretos de personas “comunes y corrientes que decidieron seguir un camino quizás distinto al del resto” y que además, tuvieron las herramientas tanto materiales como espirituales de poder acceder al yoga.

Eso sí, todos concuerdan que, si se tiene que hablar de una organización extranjera que trajo el yoga a estas latitudes, es imprescindible nombrar a la GFU, La Gran Fraternidad Universal, la que desde 1965 se encuentra en Santiago.

Esta organización no gubernamental y sin fines de lucro promueve una red de individuos, comunidades y asociaciones que se abocan a desarrollar procesos culturales y educativos para el desarrollo humano y la calidad de vida de las personas. Creada en el año 1947 por el Dr. Sergei Reynaud de la Ferrière, francés que se dedicó al estudio de la filosofía, astrología, el yoga, astronomía, biología, física, química. Se creó para establecer un movimiento que promoviera y promueva una transformación cultural de la sociedad.

Luz Del Canto, una señora de 64 años que pertenece a la Red de La Gran Fraternidad Universal, entró a la institución en el año 1969 y cuenta que la oficina que en ese entonces era oficial de la GFU, se encontraba en la calle Bulnes, cerca de la Alameda. “Un departamento enorme en cuyas ventanas estaban las letras de la sigla GFU”.

Y quien mantenía el liderazgo dentro del movimiento en ese entonces era José Manuel Estrada, un venezolano quien había sido discípulo del Dr. Sergei.

Luz Del Canto cuenta que en aquella época se produce una división acá en Chile dentro del movimiento. Por un lado, se formó un grupo que seguía a José Manuel Estrada, *los lunares*, a los cuales pertenecía ella; y por otro, los *solares del sur*, quienes comenzaron a seguir a otro hombre, un mexicano que también estaba involucrado con la GFU, Rafael Estrada. Éste grupo fue conocido como *los solares*, y actualmente aún tiene vigencia en Santiago, y se encuentran desde el año '81 ubicados en la calle Compañía 1516, cerca del metro Santa Ana. Ahora, la organización toma el nombre de Instituto de Desarrollo Humano. Por su parte, el grupo al cual pertenece ella sigue realizando su labor, pero sin una imagen tan patente como el otro.

Del Canto dice que no existen grandes diferencias entre los dos grupos, que más bien las directrices son las mismas, “una reeducación de la humanidad al dar pautas para que el ser humano sea mejor”.

El yoga que se practica en esta organización es el Hatha Yoga, mezclado con el Bakti Yoga (devocional), específicamente. “Alineando el sentir y superándose como persona”, acota Del Canto sobre el yoga y su realización.

Cabe señalar, que estos cultores, ya sea dentro de una organización, en forma individual o en grupos pequeños, se inician cuando se estaba viviendo una fuerte polaridad política en Sudamérica y, especialmente, en Chile. De esta forma, entre movimientos universitarios, reformas agrarias, elecciones, revolución en libertad y la vía chilena hacia el socialismo, no era una tendencia que impulsara un interés relevante en los jóvenes de la época, por el contrario, se trataba de técnicas aprendidas o conocidas por personas de buen nivel económico que tenían la posibilidad de viajar y aprender de otras culturas, por lo mismo, eran personas poco conformes con las opciones vitales, tan efervescentes e impactantes del momento. Recordemos que ni siquiera se hablaba de ecología y, como dijimos, lo más cercano que podría confundir a la opinión pública eran los irrelevantes y melencólicos *hippies* copiados de los Estados Unidos; o bien, hechos sociales específicos que llevaron tibiamente Oriente a Occidente, como lo fue el “acercamiento” del mítico grupo Los Beatles con el Maharishi Mahesh Yogi, un famoso maestro que llevaría al grupo en el año 1968 a la India para aprender meditación trascendental; o el movimiento político-espiritual humanista de Silo (Mario Luis Rodríguez Cobos), un escritor y pensador que nace en Mendoza en 1938. Se le conoce como ideólogo de la corriente de pensamiento y movimiento político-social que se conoce como Nuevo Humanismo o Humanismo Universalista. Y se han referido a él como el líder de una secta o de un movimiento religiosos a partir del humanista.

Es interesante acotar que siempre se ha hablado de matriarcado en la conformación de la familia chilena, y así, que hayan sido tres mujeres las catalogadas como gestoras de un movimiento en busca de un desarrollo interno, es un dato no menor.

Una de las integrantes de

este grupo de personas que “focalizó” su atención en ser humano en su totalidad es **Ghislaine De Mussy**, una instructora de yoga de 77 años, quien actualmente imparte clases en el Instituto Cultural de Providencia, persona clave para entender cómo se fue dando el “gusto” por yoga.

En su departamento en Providencia, cerca del metro Pedro de Valdivia, ella se para ante la vida con sonrisa y pelo cano. Muy tranquila hace notar su felicidad que le da hablar de estos temas. En una pequeña pieza con fotos de su familia y un silencio que abruma comienzan a correr los recuerdos.

“Mi maestra, **Carmen Santa Cruz**, está enferma de Parkinson, está con su cabeza mala, físicamente se ha afirmado. Pero siempre habla del yoga, mueve sus pies, hace todo lo que puede”. Así habla con cariño de Carmen Santa Cruz, una reconocida impulsora de esta práctica en Santiago. También cuenta que las otras dos mujeres amigas, compañeras e instauradoras del yoga acá son **Mané Silva**,

“gran amiga y compañera, que murió el año pasado. Era maravillosa, tenía una vida de mártir, una vida espantosa relacionada con su familia”.

Por su lado, “Piti” Santa Cruz, se contactó en aquellos años con una pareja de franceses que llegaron fascinados a Chile por el yoga. Así recibió instrucción de ellos y empezó a enseñarlo acá. “Fue la pasión de ella. Hizo yoga por cincuenta años y entregó y dio y fue fantástico. Una vez nos llevó a la India”.

“La *Piti* yo creo que comenzó en los años sesenta. Yo vine a conocerlo y practicarlo en el 70, ella inició el yoga y después se fue y estuvo un año en la India y llegó hecho un monumento de sabiduría y fue maravillosa. Compartía toda su enseñanza y sabiduría y le agradezco tanto a ella, me miró y me dijo, *quieres enseñar el yoga*, ella me preparó y hasta la reemplacé cuando fue a la India”. Esto sucedió el año '73.

Por su lado, *Mané* Silva tenía su guía personal, la Madre de Pury, una maestra del yoga espiritual muy venerada en esa ciudad de la India (Pury), “es la mujer que íbamos a visitar a la india”, comenta Ghislaine. Cuenta que a las mujeres en la India se les llaman madre; y que *Mané* estuvo ligada a su maestra hasta su último día, “murió apagándose lentamente, tranquila, bajó su voz y se murió”.

El tercer pilar en esta introducción del yoga en Santiago, lo fue **Inés Laso**, quien había pasado por Filosofía en la Universidad de Chile. Estudió además en la Universidad de Benare, la India. “Estuvo mucho tiempo allá y era feliz. Un día los maestros le dijeron que ya se había reforzado y que se fuera a entregar. Así, volvió a Chile radiante y daba charlas los jueves, la aplicación de las enseñanzas al diario vivir, las daba en la casa de *Piti*. Eran muy amigas”.

Inés Laso fue la primera Swami chilena (nombre que se les da a las personas que toman la opción de dedicarse tiempo completo a la práctica, estudio y enseñanza del yoga, dado por un maestro) y tuvo como maestro a Swami Shivananda. A Laso le interesaba conocer la vida de los demás. Murió sola, estaba muy sola. Murió luego de llegar de la India, a la edad de 67 años. Y Ghislaine comenta que trabajó con ella en el lugar donde daba clases, en la calle Enrique Foster.

Otro lugar donde *Piti* daba sus charlas y prácticas era en su propia casa en Presidente Errázuriz. Y antes de que Inés Laso se fuera a la India, existía un centro, Centro Niketan en Antonio Varas, la casa de Laso.

La instructora del Instituto Cultural de Providencia dice que después vino el régimen militar, pero que nunca tuvieron problemas. *Mané* impartía clases en el Cultural de Providencia y “me dejó el lugar. Ella no seguiría y con ella éramos muy cercanas, la quise mucho y fue una linda mujer. Daba clases muy buenas, muy profundas, fue de la personas que realmente te das cuenta que viven el yoga”. Ghislaine llegó entonces al Instituto el año 75.

Está más que claro que en la actualidad se conoce más sobre yoga. Pero sin embargo, tampoco se ha convertido en un hecho tan cotidiano.

Es innegable que nuevos centros de yoga han sido creados, transformándose en medios difusores de primera mano.

Y si de Centros se trata en décadas pasadas, aparte de practicarse en casas, se pueden mencionar al **Centro de Yoga Clásico** y el de Swami Shivapremananda, un monje indio que fundó un centro en el año 1965 en la calle Antonio Varas. También es infaltable la **Gran Fraternidad Universal** (GFU), un movimiento de muchos años, de conocimiento bastante científico y donde aún se practica Hatha Yoga.

En la misma senda Kundalini Yoga llegó en los años ochenta con el matrimonio formado por Pritam Pal Singh Khalsa y Hari Nam, esta última, reconocida como una gran impulsora de su corriente de yoga con un **centro en Batuco**.

A finales de los noventa se verifica un aumento en la creación de lugares que toman el yoga como una práctica de desarrollo, sanación, e invariablemente como un producto de consumo dentro de la economía de una ciudad como Santiago.

Se reconoce la labor de Gustavo Ponce, fundador y director del reconocido Centro Yogashala, con un tremendo edificio, programas y difusión que ayudó a correr la voz de esta práctica de auto-conocimiento y desarrollo.

El centro **Yogashala** (Sánchez Fontecilla 628, Las Condes) se inaugura oficialmente el año 99 y tiene actualmente a 22 profesores entre nacionales y extranjeros, cuatro salas de práctica con calefacción y purificadores de aire. Charlas, clases diarias, cursos mensuales de Introducción al Yoga y uno o dos cursos al año de Formación de Instructores, en alguno de los métodos que se enseñan en el centro (8 en total), son los principales servicios que entrega.

Otro centro que nace a inicios del 2000 es **Narayan** (Rengo 557, esquina Salvador), lugar donde se da a conocer Kundalini Yoga. Dirigido por Nam Nidhan Kaur Khalsa, una “mujer potente” que comenzó su practica de Kundalini Yoga en 1993 y en 1995 se formó como instructora en Chile. En 1998 se certifica en EEUU en el curso de Formación Master's Touch. En Chile ha enseñando Kundalini Yoga a cientos de personas, dando clases por 4 años en las facultades de Ciencias Sociales y Derecho de la Universidad de Chile, y en la Escuela Narayan, fundada por ella. A partir del año 2000 comienza su proceso como Entrenadora de Profesores junto a Prita Pal Singh en Argentina y Chile, y en 2001 hace su práctica como trainer en EEUU participando como asistente en Master`s Touch. Desde entonces comenzó la Formación de profesores de Kundalini Yoga en Ecuador, Perú, Bolivia y Chile, entrenando a los primeros maestros de los países andinos. Nam Nidhan Kaur es creadora de "Mujer de Luz", programa dedicado a elevar la conciencia, dignidad y autoestima de la mujer, que es enseñado continuamente en toda Sudamérica y España.

Otro importante lugar que no debe ser obviado es **Yoga Mukti**, que en diciembre del 2000 (que en esa época recibía el nombre de Yoga Kendra), inauguró su sede

en Ñuñoa (Avda. Brown Sur 259). Tiempo después, ésta tuvo que ser ampliada y se creó la segunda sede en Vitacura (Av. Américo Vespucio Norte 2756).

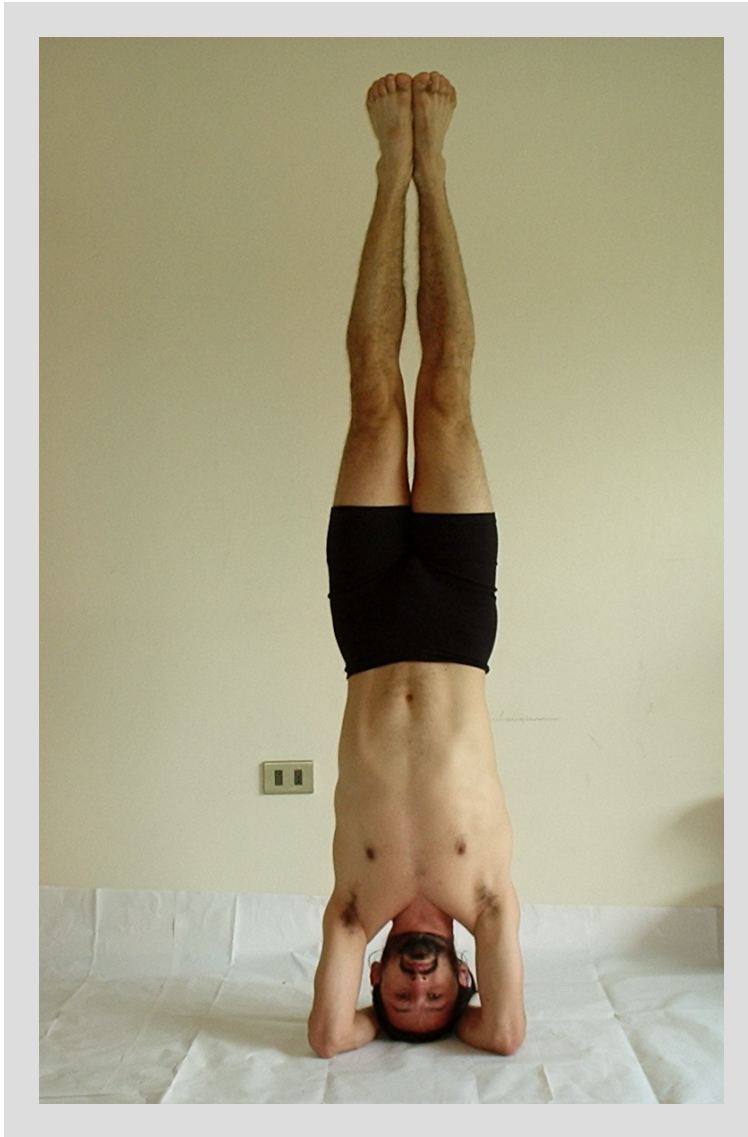
Eso sí, en agosto de ese mismo año, Rishi Joseph, fundador y maestro de yoga de Yoga Mukti, es originario del sur de India. Su primera aproximación al yoga la hizo a los 16 años. Desde que Rishi se encontró con el yoga, nunca más dejó la práctica de lado. Su camino, en un comienzo, fue una búsqueda personal. Más tarde siguió explorando en diversos estilos, como el Ashtanga y el Iyengar en diversos y reconocidos centros, como el Bihar School of Yoga; o el Vivekananda Centre de Bangalore. Llegó a Chile a comienzos de 1998. Un año después, creó el estilo Nataraja, como respuesta a las inquietudes de muchos de sus alumnos que deseaban el dinamismo de Ashtanga y la precisión del Iyengar interpretados en una nueva forma. Rishi Joseph realizó su primera clase en el Barrio Bellavista antes de comenzar con Yoga Mukti, lugar donde se imparten los estilos Iyengar, Nataraja y Ashtanga.

Y así ha proliferado la creación de centros que incentivan la práctica de yoga y por consiguiente, transformándolo pausadamente en un objeto de consumo. Centros como **Yogalab** en Avda. La Dehesa en Lo Barnechea; o **Jukai** en Vitacura; Ganesh en Las Condes, o el Yoga La Dehesa (San Lucas 450); y tampoco está demás decir que Institutos Culturales (como lo son el de Providencia, el de La Reina o el de Las Condes) han tenido y tienen cursos regulares de yoga.

Recordando lo dicho al comienzo, Santiago es una muestra donde se puede analizar la evolución del Yoga “occidentalizado”, quizás un producto fashion que se hace calzar, así como los zapatos, fetiches de la protagonista de la serie, en ese final feliz que tanto se desea.

Una relación real, con sueños y pies bien puestos en la tierra, así como la búsqueda de las protagonistas de “Sex & the City”, donde finalmente todo confluye hacia una respuesta a la pregunta que gatilla la soledad urbana de la globalización.

Y nada mejor que escuchar a los protagonistas, aquellos que tienen una relación con el yoga, que incluye equilibrio, felicidad y satisfacción, y ¿por qué no?, también la lucha antagónica entre crisis y catarsis que implica.



Tarde de un lunes. Cuatro chicas jóvenes, atractivas y mirando con atención al instructor. Llego, busco un *mat*, este tipo de alfombra que se utiliza para hacer ejercicios, y me pongo detrás de ellas. El instructor conversa animado y ya comienza la sesión de Iyengar Yoga. Se canta tres veces *om* y se inicia la serie de ejercicios,

mucha elongación mucho mantener una postura, como por ejemplo, la pirámide. La sala es de madera, espaciosa y con un gran espejo. Se utilizan materiales anexos, como un ladrillo de madera, para poner, por ejemplo, bajo la cadera para mantener una posición. Siempre la respiración es profunda. Los músculos duelen, la transpiración aparece y la elongación ya surte efecto. Hay un momento de relajación, después de meditación en silencio. Se termina la clase.

Quién dio esta clase es **René Espinoza**, quien es delgado, cosa que muchos piensan que es una resultante de la práctica sistemática de yoga, y por lo mismo que muchos lo buscan como forma de adelgazar, tonificar o muscular.

Me recibe en la Academia Chilena de Yoga ubicada en San Pascual 736, en la comuna de Las Condes. En la calle, un lugar muy tranquilo, se encuentra también otro centro, el Ganesh (de madera y también muy minimalista en el número 446). La Academia es una casa blanca de dos pisos, también silenciosa, que espera a alumnos y profesores, una casa literalmente, con living, baños y piezas, un lugar acogedor.

Él anda de buzo, con lápiz en mano rellena cheques mientras habla con una mujer ya adulta sobre los costos de la vida. Así como *Carrie*, la columnista de “Sex and the City”, que mira su gran colección de zapatos y no sabe cómo ha gastado tanto y le comenta con sus amigas sobre los costos prescindibles e imprescindibles de la vida, en la ficción-realidad; y ahí con René, en la realidad-realidad, que repasa los costos de ser parte de un centro de yoga en Santiago.

René es una persona con carisma, con mucho carisma, que sabe llegar a la gente por su forma de hablar, pausada pero enérgica, generando confianza. Termina de hacer los cheques y conversamos.

Tiene 33 años, es director de la Academia y da clases como profesor e instructor y es oriundo de Puerto Montt. Comenta que después de tantos años encontró su propia definición de qué es yoga, “más que forma de vida es lo que tú eres. Es un impulso que te lleva inevitablemente a perfeccionarte. En la ciencia es la entropía,

para un yogui es un camino de conciencia y abnegación. Es algo que tienes dentro, por lo que todas las personas pueden hacerlo”.

Un año después de cursar cuarto medio se dedicó a estudiar sobre el yoga. Sin embargo, fue a los 13 años que cayó un libro en sus manos sobre la práctica. Según Espinoza era algo que se repetía en su mente. De espíritu inquieto afirma que siempre busca respuestas, que siempre se cuestiona y que, por lo mismo, al comienzo de su descubrimiento tampoco estaba muy convencido.

Se formó como instructor entre los años 94 y 96 en Santiago en la GFU, La Gran Fraternidad Universal. Después tuvo un año en Argentina, tomando talleres y cursos. Y ahí empezó su rebelión. Por qué. Porque encontró que en el país vecino, y como sucede ahora acá, hay muchas parcelas con respecto al yoga, vale decir, los distintos tipos de yoga se encuentran muy divididos, muy independientes uno de otro en la misma ciudad, los grupos están muy segregados no existiendo mucha unión. “Cuando tienes una visión parcial, tienes muchos sesgos en tu pensar”. Así que retornó con otra visión.

Y por lo mismo piensa similar con respecto a los profesores o instructores, “si el tipo está en un pedestal, ¿quién va ir a contarle sus problemas? Si es humano y se pone al mismo nivel, tiene capacidad de interacción y uno aprende más”

Volvió a Santiago el '99. Dio clases de Iyengar y Vini Yoga, con modelos especiales de ejercicios para cada persona; y explica que se acercó más a lo que es yoga, según él, a lo científico, “indagar con experiencia y conocimiento”. Igualmente no le gusta hablar de tipos de yoga, para él es uno solo.

Su primera clase como profesor la dio en Puerto Montt el año 91, en la sede de Puerto Montt de la GFU. Riendo, dice que fue pésimo. Sus alumnos eran adultos jóvenes entre 30 y 40 años.

Explica que no estuvo bien, no porque los alumnos hayan quedado insatisfechos o que le hayan dicho algo, simplemente, porque él mismo se cuestiona todo, y hasta en su primera clase no pudo resistir su autocrítica y análisis. Ahora siente que su punto de vista es más claro, pero más allá de que sea resultado exclusivamente de yoga, lo asocia lógicamente con su propio proceso de madurez. Intuye que es lo que tiene que hacer, pero también le resulta difícil, ya que es escéptico y cuestionador. Eso sí, siente que ahora está más enfocado. Y como en todo, en la práctica yogui también aparece el ego y sus imperfecciones. “Hay una lucha con el ego. Plantearte un punto de vista marcándolo con el sello de la autoridad corre riesgos con el ego, se genera conflicto”.

Ha dado clases en escuelas: una de meditación en Ñuñoa, de budismo tibetano; en Chicureo; en Instituciones como en la biblioteca del Congreso, el Ministerio de Agricultura. “Existe una buena recepción, pero hay que adaptarse. La gente siente la necesidad de hacer cosas, pero hay que adaptar”. ¿Por qué adaptar?, porque un simple *om* resulta ridículo para algunos, y en este aspecto los mantras pueden resultar irrisorios, o que por simple vergüenza, la gente no se atreve a cantarlos. Así, también existen series de ejercicios para personas con mayor experiencia, que pueden resultar exigentes para principiantes.

Según su visión, no es necesaria una rutina estricta cada día. Es prescindible para él. “Puede que la gente lo necesite; si necesitas clavar usas un martillo, pero si ocupas el martillo para clavar, para barrer, para cualquier cosa, el ritual se torna

imprescindible pero ineficaz. En cambio, si no tienes un ritual, pero sabes lo que quieres, puedes escoger la herramienta”.

Él hace lo que requiere, toma un ritual cuando lo necesita, aunque para ello tiene que estar calmo y no como muchos en una sociedad, afirma Espinoza, “que prefieren esconderse en los rituales por la ansiedad de los actos”, y sin realizar así un buen desarrollo interior.

EMPRENDIMIENTO

Ahora René pasa a otro tema importante, el de organizar y tener un respaldo en los estudios con respecto al yoga. La Academia tiene una alianza con el Instituto Politécnico de la Universidad de Chile de San Miguel. Él cuenta que se imparten cursos y talleres de anatomía, pedagogía, fisiología, incluso un taller de gestión. “Tiene el lenguaje apuntando hacia allá, hacia la carrera”, comenta feliz con el deseo que finalmente, algún día, se imparta en una universidad la carrera de yoga. Cosa que no implicaría que el yoga como práctica pierda su esencia, pues, “si se materializa una malla curricular creada por expertos en la materia, no tiene por qué caer en una pérdida”.

Y aquí literalmente medita, ya que hay un tema que lo cautiva en demasía, el de la gestión, cosa que tiene que ver con la parcelación de los centros de yoga y sus personales características, más la poca profesionalización que se le ha dado en Chile, en Santiago. “Lo de la gestión en yoga es súper novedoso, apunta a que el profesor sea un agente de desarrollo”. Para René, el profesor que pertenece a una escuela o una línea de pensamiento no encontrará ahí las herramientas para convertirse en líder. Cree que hacen falta líderes positivos, y por lo mismo, que se

deben construir las bases y condiciones para generarlos. Y ahí entra la acción del Politécnico, que daría las herramientas al futuro profesor o instructor, “me interesa que tenga un adecuado conocimiento para ser un agente de cambio”, afirma entusiasmado.

Sigue recalcando que hay que ir con la corriente y que en Chile todavía las parcelas están separadas. “El agua que se estanca es caldo de cultivo para los zancudos, y las escuelas en Chile aún están creando zancudos; y la forma de evitar esto es abrir, es hacer encuentros con todos. Lo que igual significa inevitables conflictos de poder, pero es un mal menor, y son mayores los beneficios”.

Explica que recién se está expandiendo el yoga y que tiene que ser de muchas otras maneras, que no tenga limitaciones. “Una escuela o un método te limita, por ejemplo: *así lo dice Iyengar*, y el precursor de Iyengar está a cinco mil kilómetros de distancia y no ha venido y no sabe cómo somos en Chile. Hay que hacer yoga a la medida nuestra, con nuestros problemas”.

Cuenta que el grupo de personas que trabaja en el Politécnico quiere tener certificación con respecto a los cursos dictados y por ello mandaron un proyecto a la Federación Internacional de Yoga, organización que reúne a millones de practicantes de todo el mundo. La idea es tener ayuda y reconocimiento a la práctica profesional, creando mallas curriculares que sirvan como base; poniendo un orden necesario a lo que significa la práctica, ya tomada como global.

Así, los aceptaron como miembros honorarios. “Todavía no vemos un respaldo internacional, pero hacia allá vamos. Esperamos que los certificados que salgan

del Politécnico sean aprobados por la Federación y que con ellos se pueda trabajar internacionalmente”.

La Federación es representativa porque engloba a las escuelas del mundo que se toman como escuelas oficiales por seguir los requerimientos que se disponen, vale decir, el ordenamiento necesario para transformar los proyectos de escuelas en algo profesional, con sentido y entregar así un adecuado conocimiento. Por ello, la Federación sirve para conocer qué se está haciendo, y fundamentalmente es la organización que regula, informa, apoya y enseña, y por consiguiente, es necesaria para generar convenios, para que la gente conozca el trabajo en otros puntos del globo, “esto es muy de la era de Acuario, estamos hablando de las parcelas globales, es inevitable la globalización”, afirma, diciendo además que con sólo seis a siete meses de trabajo van bien encaminados.

Se le nota en los ojos su fascinación por el tema y se queda hablando mucho rato sobre la gestión, pequeña palabrita que para él es importantísima. “Los profesionales en general, al salir de carrera esperan que los llamen para darles pega, no tienen capacidad de emprendimiento”, se queja.

En el taller de gestión que se imparte en el Politécnico se quiere dar sentido de empresa, “ya que cualquier cosa que hagas tiene criterio de empresa”. La idea es que la persona pueda pararse frente a organizaciones o instituciones. Que pueda hablar con municipalidades, con universidades, lugares donde haya gestión. Es tener *emprendimiento*. Los profesores de yoga tienen muy buenas ideas pero falta la capacidad de dar el paso”, sentencia.

Reconoce también que todo esto tiene que ver con tener herramientas y ver quién sirve y quién no. “El director del Instituto Politécnico da el taller de Gestión, y yo soy compañero de curso de mis propios alumnos”, dice riendo.

Otro punto que ya había tocado en la conversación es sobre el lugar de los profesores de yoga en la jerarquía de sus escuelas y centros acá en Santiago. “Las escuelas tienen una jerarquía, y es difícil que los profesores tengan emprendimiento”. Los maestros quizás están en una posición de demasiado poder o *muy en alto*, y esto también tiene que ver quizás con la visión más o menos equivocada que se tiene sobre la empresa y la gestión, pues un montón de escuelas se ubican en el sector alto de la capital: Ñuñoa, La Reina, Peñalolén, Lo Barnechea, Las Condes. Y son estas escuelas y centros de distintas variantes de la práctica yoga, las que caen también en la parcelación existente, lo que simplemente acentúa la poca organización.

Para René esto es un error de la propia gente inmersa en yoga, pues lo ejemplifica con la frase: “si quiero hacer esto y tengo que financiar, tengo que estar donde está la plata”. Para él, se deben generar polos de desarrollo, “por ejemplo, a San Miguel nadie lo pesca. *Arriba* nadie sabe de San Miguel y lo irónico es que es la cuarta comuna abc1 de Santiago, es un tremendo polo de desarrollo y no hay una escuela de yoga”.

Su labor, junto a sus cercanos, es dar a la gente que se está formando las herramientas y que cada uno siga su camino. Todo es proceso, “en Chile aún falta”.

En donde se conversó, la Academia, ya lleva cerca de tres años como centro. Lo invitaron a desarrollar un proyecto de clases regulares, de Hatha Yoga, y le

pareció bien, pero lo que más quería y quiere es desarrollar el tema del “instructorado” y de ahí surgió el convenio con el Instituto Politécnico. El curso de instructor dura un año y René piensa que se debería aumentar al doble, hacer en dos etapas, nivel 1 y 2, este último de especialización.

Al hacerle la típica pregunta de cómo ve a los santiaguinos que llegan a sus clases, dice que vienen personas que no saben lo que quieren, que tienen ganas de algo, intuyen que necesitan algo, pero no saben qué. Tienen muchas ganas de hacer cosas y la sociedad no ha ido satisfaciendo sus necesidades.

“La sociedad chilena está saliendo de la adolescencia, pasamos por un período de 17 años de infantilismo, de necesitar mano dura y después nos desbandamos como adolescentes. Llegó la democracia y nos soltamos. Y después de la euforia viene la depresión, y en eso estamos, la libertad que andamos buscando, se abrieron las alamedas pero seguimos tan arruinados como siempre, y ahí estamos ahora, viene una tremenda sed, de libertad de adentro, y andamos todos así, unos más otros menos. Es *cachar* para dónde vas, es como la etapa de escoger la carrera, y ahí está la inquietud, más que gente con estrés, tenemos necesidades”.



Tiene 24 años, es bajita y con una sonrisa que aturde. **Mariana González** terminó de estudiar teatro en la escuela La Mancha por allá camino a Farellones. “Por eso me metí a yoga, porque estaba loca”, dice sin dejar esa sonrisa característica.

Al salir del colegio el 98, estudió dos años de teatro físico. Le decían que podría servir para ello.

Trató de entrar a la Universidad de Chile, pero no quedó, pudo haber entrado a Literatura en la misma universidad, pero el mismo día que debía matricularse, fue a la entrevista en La Mancha y quedó. “No tenía un momento para mí, fue mucho trabajo, una búsqueda para adentro, sacar y sacar y muchas opiniones tuyas todo el tiempo”, cuenta sobre cómo es estudiar en esta escuela.

Ya tiene terminado el primer nivel del curso de instructora de yoga, y comenta irónicamente que ninguna de las dos carreras, teatro y yoga, están reconocidas por el gobierno. Tema que apunta a la “occidentalización” de las cosas y hechos, del prejuicio existente de hacer profesional “algo” que parece ser menos necesario o menos formal o fundamental para la vida rápida y exigente contemporánea, algo que puede sonar a “artístico”, “en la volada” o sin una base claramente científica.

Tuvo que salir de La Mancha porque presentó problemas con su voz y la tuvieron que operar, ya que le había salido un pequeño callo en cuerdas vocales. Le dieron ejercicios y los hizo a medias. Volvió a los tres días a clases y literalmente quedó muda. La operaron y no pudo volver, tenía que recuperarse y ahí, en ese punto de su vida, se encontró con una amiga de colegio, de la Academia de Humanidades de Recoleta, la cuñada de un instructor de Kundalini Yoga.

Ambas fueron a un “carrete”. Juntas se dieron cuenta que estaban en “la misma”, se sintieron aburridas en la fiesta. Su compañera de mismo sentir ya llevaba dos años practicando yoga y la incentivó a que fuera a un centro (Almanara) que queda detrás del supermercado Jumbo en Bilbao, cerca de Américo Vespucio. Y practicó Kundalini Yoga con Muktiar, el cuñado de su amiga, y después conoció a Nam Nidham, otra conocida seguidora de esta corriente.

“Aluciné, terminé la escuela de teatro y quise dedicarme a yoga y no tenía plata. Estuve un año practicando sola, y así fui a un retiro”. Eso sucedió en septiembre del año 2003.

Mariana es de esas mujeres que hace notar su femenino. Conversamos en el segundo piso de la Academia Chilena de Yoga. Ella espera una de sus clases y no

tiene problema con contar su vida. Es una *Carrie* sin tapujos, sin inhibiciones, cuenta su vida, escribe una columna con su voz, aquella que alguna vez estuvo enferma y que ahora saca propia personalidad.

En su ir conociendo yoga, afirma que no le entusiasmaba mucho la idea de los mantras, aunque no le desagradan, quería algo más calmo, más puro según ella. Habló con un profesor del retiro y le comentó sobre Hatha Yoga y sobre meditaciones. Su idea fue dejar la mente más tranquila y adentrarse o seguir el camino del Raya Yoga, un yoga según Mariana, del cual se desprenden los otros yogas.

MÁS POSTURAS

“Empecé sola en mi casa y me dije, *tengo que hacer algo para dedicarme a esto*, y encontré un libro de Iyengar”. Y así encontró sus propios métodos para enseñar, desde posturas y respiración larga y profunda y ejecutar muy bien posturas, ayudándose de sillas y otros utensilios. Encontró un libro de Iyengar (así se llama el precursor de este tipo de yoga que finalmente toma su nombre). “Practiqué, y al final del libro salía la fecha 14 de diciembre de 1918”. Ella nació el año 81, y conociendo un poco de numerología se dio cuenta que él y ella tienen los mismos números de vida. Así buscó en Internet y supo sobre el centro Yogashala y tomó clases con René Espinoza.

Tomó el curso durante todo el 2004 en ese centro. “Igual empecé a hacer clases antes, en julio, además trabajo en un gimnasio, *Planet*, en Pedro de Valdivia con Providencia”. Ahora no está dando tantas clases, ya que está haciendo el nivel 2

en su desarrollo como instructora y lo está haciendo con Espinoza en la ya mencionada Academia de calle San Pascual.

Dice que en las clases para ser instructora se trabaja según cada persona. En el nivel uno se aprenden bien las asanas (las posturas), “te enseñan los nombres, cómo se debe y cómo no”, y el nivel dos es materializar lo aprendido, “unir lo que se aprende en uno al igual que enseñar”. Afirmo que la responsabilidad también es parte importante de todo el proceso, “si no he experimentado una postura, le doy una variación”, explica, ya que no puede entregarle una a sus alumnos si ella no puede experimentar lo que se siente en una asana específica. Explica además que el método clásico Iyengar se compone de tres niveles, y “aquí no se está haciendo el nivel 3”.

Para Mariana yoga es un camino, es un camino de vuelta de donde venimos, es naturaleza. De vuelta a la conciencia, que se produce al ritmo de la naturaleza.

En sus años con yoga ha podido ser más independiente de las cosas externas, “no estar con algo en la mano”; ser más independiente, con cambios en la disposición y eso se refleja hacia fuera. Si se cambia, cambia el entorno. “Hasta la polola de mi hermano ahora practica”, sentencia sobre sus cercanos y la relación que se produce cuando alguien practica yoga y se relaciona con su entorno normal de familia y amigos.

Aquí cuenta parte de la vida de su hermano, y sin desanimarse a la hora de explicitar problemas familiares, hechos no muy agradables de su vida, dice que él fue alcohólico. Cuando ella practicó un tiempo con Muktiar, el profesor de Kundalini, éste le decía que tratara de decirle en silencio a su hermano que saliera y que tratara de despertar. Ella es la menor, pero se sintió siendo la mayor.

Finalmente decidió llevar a Muktiar a su casa para encontrar quizás alguna solución si él hablaba con su hermano. “Ambos se encerraron en una pieza y algo sucedió”, cuenta, sin saber qué fue. Eso fue entre el instructor y el joven, quien tuvo recaídas, pero que ya se encuentra mejor. “Para mí es un karma, y le agradezco que sea karma”. Hace un año y medio atrás él tuvo una recaída y ahí decidió irse de la casa de sus papás, y dice que se da cuenta que se “hacen caminos a los cambios”.

Otro cambio que ha vivenciado es el de las amistades, y es algo simple: hay persona conocidas para pasarlo bien y amigos. “Si alguna persona me está haciendo perder energía en algo, *chao*, y no es por ser egoísta, mi energía es para mí, quiero avanzar, no quiero quedarme pegada, y si quieres avanzar, vamos. Si te necesitan obvio que estas ahí, pero si te dicen si quieres venir ahora a nada, no me interesa”.

Mariana se siente consciente en su vida y en el ejercicio del yoga que lo ve como forma de vida. “No lo hago por ir contra la gente, va porque abraza esa necesidad de estar consciente. No quiero que la gente venga a practicar por ir *en contra de*”, sentencia, diciendo además que eso no pasa, el de ir en contra de algo.

Y con respecto a si el yoga es moda o no cree que se está abriendo muy rápido, “cayó una gota y llenó todo”. Está feliz, ya que dice que el yoga es para todos. Nunca ha escuchado que le ha hecho mal a alguien. Afirma que hay mucha gente que tiene interés y que tienen muchas cosas por hacer, abrir lugares públicos, poner salas de estudios, llevarlo a colegios, a los niños, a los viejitos. “En fin, integrarlo, poder mezclarlo con la cultura”.

Su actual pareja es músico y le está haciendo un disco para sus clases. Lleva un año y seis meses con él, está feliz -y se nota-. Él también practica pero hace menos tiempo, y fue por ella, pero no fue nada obligado. Y así como ha sentido la retroalimentación con su pareja, también lo ha sentido con sus alumnos. Cuenta que una alumna una vez le dijo después de clase que al decir *om* todo cambió y que ni le dio vergüenza cantarlo (cosa por lo demás que pasa muy a menudo, mucha gente es reticente a mantras y cánticos). “Además, la mayoría de la gente decía que yo no estaría haciendo esto. Que era ridículo”.

-¿Cómo son tus alumnos?

“Súper humildes. Vienen generalmente porque tienen problemas. Igual yo ando buscando, un profesor que me enseñe, aprender y enseñar al mismo tiempo. A veces vienen y te dicen, *me duele esta rodilla* y se van dando cuenta de otras cosas en el camino, es imposible que no se encuentren con el espíritu”. Y si ahora se habla tanto y se dice que es moda, yoga no es una moda, es un modo. Tenía un profesor en la escuela de teatro que decía que la moda pasa, los modos permanecen. Igualmente así hay más formas de que le llegue a la gente. Y si se ve como moda, ya sea en envase plástico, vidrio o como se muestre, es mejor que sí se muestre, que se mueva, y que se adapte a la época.

Con respecto al tema de que la mayoría de los centros estén en el sector oriente de la capital, responde que ella es profesora y le encantaría hacer servicio, pero que *tiene que vivir*. Y afirma que si quiere puede presentar trabajo voluntario y quizás digan que sí, ya que es algo lógico. Pero presentaría un proyecto en la universidad y no en La Pintana, “tienen otras necesidades”.

El año pasado hizo clases gratis en un centro, pero la gente al no estar pagando, si estaba lloviendo no iba. “Mientras pagas, por último te duele la guata y vas igual”.

Por otro lado, trata de no tomar nada químico, ya sea drogas, cualquier tipo de medicamento de la medicina occidental o alimentos que en su composición lo natural se vea alterado. Pero dice no ser extremista. Al estar viviendo en “esta ciudad”, siempre te están metiendo cosas, “aunque estés en tu casa chiquitita, sola y preocupada de meditar y comer fruta, te sirve, pero no integras a las otras personas. Estaba sola”.

Le encantaría irse de Santiago, pero se ve confinada a pagar karma acá. Quiere seguir practicando, creciendo, ser una herramienta más, así como lo fue con una de sus abuelas, que casi ciega y sorda, y que se cansa con facilidad, pero que por ella llegó a practicar una vez a la semana. Y lo sigue haciendo.

“No hay nada más rico que practicar solo, cuando lo haces, sabes cuánto quieres, es lo que más me gusta”. Le gustaría levantarse temprano, pero con su horario de clases no le resulta muy grato, ya que llega a su casa cerca de las diez y media de la noche, se acuesta cerca de la una de la madrugada y no podría levantarse a las cinco o seis, así a la hora que practican yoga algunos seguidores más disciplinados. Sin embargo, todo se adapta a la vida de cada uno, y Mariana es prueba de ello, y por lo mismo también es consciente de la vida que quiere llevar, del momento por el cual pasa y de las necesidades propias para armar su propio sistema que involucre la práctica. Se despide cariñosamente y me invita a una de sus clases. “El yoga es para todos”.



Es conocida, bonita, delgada (muy delgada), sale en la televisión (ahora trabaja en la teleserie de canal 13, “Gatas y tuercas”) y podría ser la personificación de alguno de los personajes de la serie “Sex & the city”.

María José Prieto (29 años) es un ejemplo de las personas conocidas que practican yoga. Ella practica y hace algo más, es instructora. Habla en tono muy dulce. Cuando la contacté para la entrevista, fue casi un susurro quien estaba al otro lado del teléfono.

La primera vez que nos pusimos de acuerdo para conversar, el punto de reunión fue el centro Mukti, único lugar donde ella trabaja como instructora. Mukti queda en Américo Vespucio Norte 2756, comuna de Vitacura.

Afuera llovía y ella tardó en llegar, llegó acompañada de Cristián Campos, el actor, su pareja, quien traía bajo el brazo un mat (una especie de trozo de alfombra especialmente diseñado para realizar sobre él ejercicios). Había tenido un problema con su casa y con la lluvia. Quién podría creer que esta “estrella”

nacional tenía problemas de goteras. Había llegado tarde y decidimos dejarlo para otro día. Se disculpó muchísimo.

Otro día y otra situación, una semana después. El mismo lugar.

Esta actriz, y a pesar de estar vestida con ropa deportiva y sin una gota de maquillaje, sí que podría personificar a una chica de urbe en una serie como “Sex & the city”.

Había que sacarse los zapatos al entrar al Yoga Mukti, así es como se conoce el centro. Parecía un surrealista lugar: sólo gente bella, de belleza clásica. Se sacaban los zapatos, entraban en silencio, saludaban a la recepcionista y entraban a las clases. Mucho silencio.

Prieto llegó con sonrisa angelical y nos fuimos al vestidor de mujeres. La conversación fue entre el vestidor y un rinconcito fuera de él cuando alumnas llegaban a cambiarse, algunas con cara de relajó, ya que venían de una clase, y otras ansiosas en busca de un poquito de lo mismo.

Salió del colegio y entró a estudiar teatro en la Universidad Católica. Después se fue a España, a Madrid, a estudiar acrobacia; después fue a Nueva York para seguir perfeccionándose en teatro. De vuelta en Santiago tomó un curso de instructora en la calle Brown Sur, la otra residencia de Mukti, pero en Ñuñoa. Tomó el curso con Paola Tortolano, una instructora del Yoga Mukti.

Para Prieto el primer acercamiento fue a través de un novio que tenía, “me dijo que tenía que hacer, pero a mí me gusta hacer bicicleta, subir cerros, estarme moviendo, soy hiperkinética, y yo misma me decía *para qué elongar, si tengo*

buena elongación. Me daba lata”, asegura. Y por el mismo sendero de este pensamiento es que la gente cree que yoga sólo es elongar, pero es eso y más. Así que en el caso de María José, su pareja sólo le dijo acompáñame, y fue a una clase y “rayé”, comenta.

Descubrió que eran puros prejuicios, que era algo mas allá de elongar, fuerza y equilibrio, incluidos, y la profesora le comentó que tenía muchas capacidades, y ahí se dijo que iba a seguir probando y siguió y le encantó.

Es obsesiva. Su primera clase como alumna fue en septiembre del año 2000 y estuvo dos años como alumna y no tenía como objetivo ser instructora, pero su Profesora, “Olguita”, necesitaba que la reemplazaran. *Y ella tenía que ser*. Y como no sabía nada de anatomía y todo lo que significara yoga, comenzó a leer libros y a estudiar y se dijo que sí, que sí podía dedicarse a esto. Así, tomó el curso y siguió la práctica constante y se atrevió.

Tomó un curso breve de un mes intensivo, todos los días de siete de la mañana a diez de la noche, al igual que los fines de semana.

Durante todo este “proceso”, se dio cuenta que no podía dejar el yoga, “no voy a poder dejar nunca esta herramienta que encontré como el agua, como el aire para mi vida”.

“Es una filosofía de vida, la gente parte practicándolo como ejercicio, con posturas. Para mí va más allá que creerse este cuento; mi cuerpo se lo creyó y de ahí la mente. No porque me tiene que gustar por moda, antes me fascinaba la carne, ahora el cuerpo de a poco, ya no me la pide”.

Su proceso iba “para arriba”, ingresó a todos los cursos que podía, pero sin embargo, por esquiar se quebró la clavícula y estuvo dos meses paralizada en

cama. Le dio tendinitis además. “Ahora tengo que agarrarme el brazo para hacer algunas posturas, antes era todo perfecto”. Tuvo que empezar de nuevo. El accidente fue después de tomar el curso a fines del 2002, cerca de octubre. “Fue atroz, fue un aprendizaje también. Aprender todo de nuevo, dos meses después por suerte mostraba ejercicio, ahora igual me puedo quedar en la postura”.

Con respecto a relacionar yoga con el calificativo de moda, dice que tomará palabras de Paula Tortolano: es un renacer, es un descubrimiento de Occidente. Es un renacer y que bueno que se haga una moda, “es una moda sana tan buena. Es un puro beneficio”.

Sus alumnos llegan por distintas razones, pero mayormente por stress, ya que siempre llega el minuto de parar y no colapsar. “Tratan de agarrar estas cosas que saben de aquí y por allá. Después de la primera clase las cosas toman sentido. Te ves cómo llegas y cómo después terminas. Tú solo te das cuenta”.

En general la gente llega muy rígida, y lo bueno dice Prieto, que no hay edades para practicar.

Como Mariana también imparte clases de Iyengar, vale decir, que involucra posturas restaurativas. “Se puede decir que la gente que ha tenido accidentes, se pueden empezar a sanar”. La respiración es profunda y la mantención de las posturas es imprescindible.

Ella no realiza pranayama (respiración), dice que hay que estudiar más, saber más. Comienza con los tres *om*, se realizan los ejercicios y después se está diez minutos en posición loto.

Así también, no descarta la inclusión de la medicina alternativa en la vida diaria. Dice que cada día le encuentra más sentido. “La naturaleza es más sana, crea los

propios anticuerpos”. Y lo ejemplifica con la propia práctica de yoga en su vida. Sufre de insomnio y estitiquez, y con la práctica todo se le ha regulado.

Ha sido y es importante este descubrimiento, “en yoga hay algo allí que yo conozco que puedo”.

-¿Santiago & yoga, cómo lo ves ?

Me informo bien, trato de saber bien para poder recomendar, por la moda la gente se aprovecha y dicen: *yo hago yoga, ya, voy a hacer clases.*

-Y el futuro cercano ¿cómo lo ves ?

“Cada día las clases están más llenas. Y si viene más gente todo estará mejor.

"**M**ás vale una onza de práctica que una tonelada de teoría", comenta una delgada y desconocida (como figura pública se entiende, como lo es la actriz María José Prieto) y pacífica instructora de 27 años. Es **Andrea Holmes** quien también es psicóloga de profesión. La conversación se dio en la casa de su abuela, quien también practica esta disciplina y fue la que inició a Andrea en el yoga.

Es dulce, cálida y se nota que quiere muchísimo a su abuela. La mira con ternura, la abraza a momentos y no deja un respiro (aunque se nota que sabe respirar muy bien) para exponer sus ideas, sus pasiones.

Se levanta todos los días a las siete de la mañana, realiza movimiento de articulaciones para estimular, después si tiene ganas realiza alguna postura, pero siempre, siempre hace un pranayama y una posterior relajación profunda.

Ya hace tiempo que tiene una estrecha relación con la práctica. "Me acuerdo que a los cuatro años hacía el saludo al sol en el patio de la casa". Por ella su padre también practica, y ya son tres generaciones en la familia. "Lo tengo incorporado en mi vida completa".

Lo original en la vida de Andrea es que ella complementa su carrera con yoga, quiere incorporarlo a la salud mental. Y también vivió las bromas por realizar años atrás "algo" que no se conocía tanto, "en el colegio en el anuario decía *te esperamos meditando*", comenta.

Hace cursos para universitarios, yogaterapia, y dice que el tema ya está más aceptado en las universidades, por ejemplo, pero que aún falta. Explica que a los centros conocidos de yoga ya va más gente, como es en el caso del Yogashala, lugar que conoce y dice que en este y otros centros hay yoga para todas las edades y distintas técnicas.

Practica Hatha Yoga de la línea del Raja Yoga, que en sus propias palabras y éstas sacadas de su estudio, significa unión de energía física con la mental para lograr y tener expansión de la conciencia. Explica que acá en Santiago igual se entiende mal el concepto, dice que la gente piensa que son sólo asanas (posturas), “son más aspectos: purificación, técnicas de pranayama, asanas, mudras, bhandas, meditación”, afirma relajada pero dando a entender que la gente se queda con lo básico.

También realiza meditación y afirma, que cada día es menos importante para ella lo físico, dice tener una excelente elongación, que puede ponerse la pierna en el hombro y esas cosas, pero deja de ser importante, “es importante si tengo, por ejemplo, los bronquios malos, entonces practico un ejercicio para eso”.

Para Andrea, yoga es cada minuto de tu vida, estar consciente, presente -no siempre estar en asana-, y que te ayuda a la expansión de la conciencia. Ella practica todos los días, y según como esté el ánimo es que se eligen los pranayamas, dice que están los activos que dan energía y los sedantes que relajan. “Si un paciente sufre de ataques de pánico se le dice que practique una respiración específica; o si es alguien con depresión, le tienes que dar calor, que haga seis veces el saludo al sol apenas se baje de la cama al levantarse”.

Partió practicando por la parte física, pero ahora “está en otra”, busca lo que la tranquilice, lo que la calme, que la saque del ritmo agitado del mundo. Ahora tiene más un interés mental y quizás “después el interés sea más espiritual”. Practica en forma más responsable y regular hace 8 años.

Andrea está casada con un psicólogo. Han practicado juntos yoga un año. Su marido practica aikido, tres veces a la semana de siete a ocho y media de la mañana. En su casa tienen una sala de yoga, una “sala de recogimiento”, ya que su práctica para ella es necesaria en el mundo de hoy y es adicción, “cuando no practico me siento mal”. Y su matrimonio se realizó con una ceremonia védica bajo una higuera, propiciada por un Swami, ella fue shakti y el shiva, la conciencia femenina y masculina, “fue una linda ceremonia”.

Y su labor con el mundo, cosa que está haciendo, es acercar yoga a la psicología, involucrándose con el estudio de las distintas terapias que se pueden derivar de yoga. Cree que éste y sus derivados están más aceptados actualmente en Occidente, pero que en Chile todo es más lento, “si dices *om*, se mueren de la risa”. Dice que en la psicología todo hay que hacerlo concreto, medible, variable, como ironiza, “operacionalizar la variable”, y que es un desafío incluir la práctica y hacerle entender a la gente que es posible esta “otra unión”.

Llega el té y unas tostadas con palta. La conversación no para en esta casa ubicada en la comuna de Las Condes, también silenciosa, amplia y de estilo clásico.

Por la labor que desarrolla tiene que mostrar respaldo en libros de que, por ejemplo, al cantar *om* vibra la caja torácica y se estimula el sistema endocrino, entonces, mentalmente produce calma, el cráneo vibra, “basta saber que te hace

bien, pero la gente en Occidente tiene que operacionalizar la variable”, bromea en serio. Comenta también que se mueve en el ambiente de los psicólogos y éstos están muy estresados e histéricos, y “se supone que ellos deben encarnar la salud mental”. Está ensimismada en eso, en esta “otra unión” y comenta que quizás a la edad de su abuela ya no le interese, sólo desearía vivir la vida, soltar esto, pero ahora “tengo un molino de viento en que trabajar”.

Gabriela Lezaeta tiene 84 años. Es la madre del papá de Andrea. Y este “señor” estaba una vez deprimido y se encontró con un profesor de yoga en un viaje a Taiti. No está demás decir que la influencia de la abuela e hija, aunque explícita o implícitamente, también influyó en su acercamiento al yoga.

Gabriela es chiquitita, está siempre sonriendo y en su casa (la de Las Condes) no deja de hablar sobre su disciplina, que ya es parte intrínseca de su vida.

“Llegué a la práctica el año 71, antes de Pinochet. Me costaba llegar al Cultural de Providencia, no había micros y siempre fui constante y nunca dejo de hacer. Se transforma en un vicio, es una alegría cuando sé que tengo clase, el día que no, me da pena. Hasta en vacaciones hago”.

Una amiga le dijo que entrara al curso, que le “haría estupendo” y fue, y siguió, mientras su amiga no.

Empezó en el “Cultural de Providencia” con *Mané* Silva, su profesora todos esos años, que junto a Inés Laso trajeron el yoga a Chile, al igual que “Piti” Santa Cruz, hace cuarenta años atrás.

Si no hay sol Gabriela se deprime, practica meditación y Hatha Yoga, y cuenta que si la llaman por teléfono y está meditando, a la persona que llama se le comenta esto y la mayoría de las veces se extrañan. “¿Qué hay de malo en la meditación?”.

Dice que su ser interno cambia paulatinamente, que hay equilibrio, salud, y que cada parte física corresponde a una parte espiritual”. También tomó y toma clases

en el Yogashala, que le queda a cuatro cuadras de su casa, que se va caminando y dice que va mucha gente joven.

Y hablando de juventud y tiempos pasados: “Mi vida ha sido muy vivida, muy interesante, bonita y con golpes, imposible no caerse. Así, pienso que ya esa parte activa la he ido dejando. En este momento estoy más entregada, más conectada al mas allá. Soy escritora, ya no tengo la ambición de publicar ni de esas cosas, ya no me interesan tanto. A todos les puede llegar el fin jóvenes, pero al tener más edad, estás segura que llega el momento y empiezas a pensar que aquí algunas cosas tienen tanta importancia y allá no, no importa nada, y es absurdo tener esos intereses. Ahora, estoy disfrutando mi tiempo, a mis 16 nietos, a mis cuatro bisnietos”.

Ha escrito novelas, algunas de ellas infantiles y cuentos. Dice que primero está su familia, después yoga y después la literatura.

Le sorprende el arrastre que ha tenido yoga en la juventud. Y habla de yoga como algo en evolución, como la escultura pasó al abstracto o la arquitectura toma un rumbo, así, como creencia, el yoga también sigue un rumbo.

Iba mucho al “Country Club”, lugar donde su hijo también practicaba yoga y todos lo miraban extraño. Dice que muchas amigas en esa época eran muy deportistas y “vieras como están ahora”. Ella nunca hizo deporte. “Al principio lo dices como loro, el *om*, pero después cuando empiezas realmente a sentir sonidos dentro de ti, sientes ahí la energía”.

Hay que dejar pasar los pensamientos, pero lo que no dejó pasar fue a su profesora Mané Silva hasta que murió. La siguió por todos lados, “hasta por Kennedy arriba”.

A los 12 años Gabriela estuvo en cama enyesada durante un año, ya que le dio tuberculosis y se le fue a los huesos. “Era la época de salir, pololear y yo tenía que estar ahí. Mi abuelita me salvó, se preocupó tanto. Se compró una casa en Ñuñoa y me quedé ahí. Había un huerto de damasco y yo todo el día ahí tendida en la naturaleza. Eso me hizo ser más quieta, meterme hacia adentro. Me dolió la pierna hasta que me casé, al tener los niños se me pasó”.

Yoga es su “forma de vida” y dice que el proceso de la gente más adulta en décadas pasadas de conocer y experimentar con yoga tenía más que ver con la tradición oral, grupos de personas que se juntaban para hacer algo que les hacía y les hace bien y que se comentaba de boca en boca, entre amistades.

Y por allá aparece el esposo de Andrea, se sienta al lado de esta señora de larga vida y comparten un momento. Sacan fotografías de la boda, de familiares y amigos. Y es verdad, el matrimonio se realizó debajo de una higuera y fue un Swami quien oficializó la unión. Un Swami de verdadera vocación.

"S wami es el trato que se le da a aquellos hombres y mujeres quienes han querido dedicarse a tiempo completo a la práctica, estudio y enseñanza del yoga. Si el maestro que los inicia les da esa orden, les da el nombre espiritual", así explica el **Swami Ekananda** (que significa única felicidad), un señor de 70 años muy amable y apacible (se vuelve a la tranquilidad) en el centro de Yoga Satyananda Niketan ubicado en Paula Jaraquemada 326 en La Reina. Él vive ahí, una casa como cualquier otra que simplemente está condicionada para realizar clases y sesiones de yoga.

A su nombre se le suma la palabra Saraswati, que es una de las diez líneas de la orden monástica de Sanyasa a la que pertenecen los Swamis y que fue instaurada el siglo VIII d.c. por Shankara en la India y que es la única orden de Swamis que existe.

Si se le mira superficialmente, o con ojos de chilenos que gustan de burlarse de todo lo diferente, podría parecer uno de esos personajes "raros" que en capítulo a capítulo de "Sex & the city", sirvieron de catalizador de una sociedad siempre palpitante de instintos, caminos varios o de profundidades de alma que asustan, llaman la atención o invitan a la risa.

Él se conoce, es ceremonioso dentro de lo cotidiano que puede resultar una conversación “que se graba”. Si se le consulta que profesión tiene, dice “antes tenía otra actividad que pertenece al pasado. Lo que importa es lo de hoy”. Y que si se pudiera decir qué profesión tiene ahora sería profesor Swami, ya que no tiene otra actividad.

El 17 de octubre de este año cumplió 26 años de Swami, de iniciación espiritual, y cuando se es iniciado Sanyasa se aconseja que se olvide del pasado. Y explica que el pasado se tiene presente si sirve por experiencia y para proyectarse a futuro y hacer buenos karmas.

-¿Cómo conociste el yoga?

Entré como la mayoría. Tenía una amiga que practicaba y me invitó a hacer con ella. Fui sin interés específico.

Estuvo practicando y se capacitó para convertirse en instructor de yoga a los treinta años. Su visión es que la gente busca yoga por enfermedades, para tonificar músculos, “hoy en día ese es el error, de darle un tono como de ejercicio”. Así también comenta que antes era mal visto, que se calificaba como religión indú o como algo esotérico. Se educó junto a Carmen Santa Cruz y un grupo de personas, con el cual fue a Colombia en el año ochenta a un Congreso Internacional sobre Yoga y Salud, año que se inició como Swami cuando su gurú indio Swami Sakananda lo aceptó como discípulo.

Explica que en yoga, cada maestro toma distintos aspectos y hace un programa y le da un nombre (Iyengar, Ashtanga, Kundalini). En su centro enseña Yoga

Integral y se practica Hatha, Bakthi, Raya, Nara, Karma Yoga, y todo bajo el alero Tantra Yoga. Y él es maestro tántrico.

Swami Ekananda es bastante crítico con los tipos de yoga que han surgido, “un señor toma el yoga y lo practica a 60 grados, y se le llama Bikram; el Kundalini aparece con un yogui en Estados Unidos, y así igualmente se quiera anexar a cinco mil años atrás”.

Desde pequeño tuvo inquietudes espirituales y a los 15 años creyó tener vocación sacerdotal, “había en mí sin darme cuenta una tendencia espiritual muy fuerte y en Occidente, en mi época, era la religión conocida por todos el camino y quise ser sacerdote”. Estudió en los Hermanos Maristas y estuvo dos años de seminario, pero conversando con los directores espirituales vio que no era su real vocación y le aconsejaron que se retirara.

De ahí no se vinculó con nada espiritual hasta que conoció el yoga a sus 28 a 30 años. También lo vio como ejercicio de relajación por sus instructores. “Ahora se está hablando de gimnasia y no es eso, es filosofía, es crecimiento personal y un camino de vida”.

Y para él es una filosofía de vida, que si no está bien dirigido es muy probable que se caiga en la evasión de la realidad. Eso, lo encuentra negativo: “Te da armas para vivir la vida con un enfoque distinto, para comprender qué está pasando contigo, con la razón de la existencia, hacia donde caminas y cómo contribuyes al conocimiento de la humanidad. Y si no es así, es egoísta, y eso no es yoga”.

Después de Colombia volvió al país sin saber qué hacer, sólo con la orden de difundir de acuerdo a esa enseñanza que había recibido.

Ya era profesor y tenía pocos alumnos. Había arrendado una casa en Ñuñoa y daba clases. “Como lo nacional es mirado en menos y como tenía nombre en sánscrito y cuando sabían que el Swami era chileno, decían, *ahh era chileno*”.

Antes de ser iniciado como tal ya había hecho clases como instructor y explica que fue de boca en boca, que un amigo quería tomar clases y así juntó grupos de como cinco personas. Eso ya lo vivía cuatro años antes del viaje a Colombia, “no era mucha gente, no estaba muy difundido. En esa época era yoga que se hacía en casa de alguien, de algún señor o señora que había estado en la India y que enseñaba yoga. Sin embargo, mi primera profesora era enfermera y nunca había estado en la India, pero pertenecía al grupo de Yogananda”.

Su segundo profesor había estudiado en la India y estaba más tirado a la medicina. Después la señora Inés Laso, que tenía un doctorado en filosofía de la Universidad de Chile fue su primer contacto a esta “otra visión filosófica y espiritual” del yoga.

Dice que los miraban rarísimo, le decían que cómo era posible que se metiera en una religión hindú. Se les creía locos volados, pero dice que esto empezó a cambiar hace algunos años cuando comenzaron a surgir centros de Yoga.

Habla pausado y mirando muy directamente que a momentos incomoda. Y siempre mira intermitente tras mío, y que hay tras mío, sólo una pared. Algo raro sucede.

No quiere destacar su línea que sigue en yoga y afirma que para él todos los caminos son válidos, pero dice que el gurú Satyananda tuvo una visión muy para

la época, ya que enfocó el yoga con aspectos científicos y así mostrar ese lado racional que le sirve a Occidente.

Explica que al momento de la conversación debería estar vestido con hábito, con una pollera y una blusa naranja y un punto ahí, en el medio de la frente, el tercer ojo. Pero sólo usa esta vestimenta en reuniones específicas, ya que en la calle llamaría mucho la atención. Y el naranja es el color del fuego donde se queman los aspectos negativos, el trabajo personal en sí mismo. Explica que si el maestro da la orden de difundir se hace, si no, el que quiere ser Swami tendrá que trabajar en la biblioteca, la imprenta, la cocina o en alguna labor en los monasterios.

Su línea es el Tantra, práctica espiritual oriental que pone atención en todos los aspectos del ser humano -incluido el sexo-, “y no es como se ve en Occidente, que el Tantra sólo es sexo. El sexo es una partícula del Tantra”, y con respecto a esto agrega además que no comparte líneas de yoga restrictivos, “aparte de las represiones en la sociedad y más encima que te repriman más, sería una disciplina muy represiva”.

El Tantra no es libertinaje, es hacer las cosas con conciencia y responsabilidad y con cierta libertad. “Quien quiere hacer sexo todos los días, bien, o día por medio, bien, pero estás perdiendo una valiosa energía”, refuta sin embargo en su silenciosa casa.

Como muchos, se paseó por Santiago de centro en centro, o de casa en casa, lugares que recibían a los practicantes e instructores. Una alumna de edad mayor no podía ir a sus clases, entonces le consultó si le daba clases en su casa (en Ñuñoa) y le dijo que tenía una construcción atrás que le podría facilitar. Estuvo tres años allí. Después, arrendaron otro local para dar charlas y clases, ya que ya

era profesor de yoga. Después del año ochenta, cerca del 82, cuando había sido reconocido como Swami, arrendó la actual casa para charlas, talleres, seminarios y práctica diaria. Ya lleva doce años en la silenciosa casa.

No es tan grande el lugar, por lo cual no tienen gran cantidad de alumnos y trata que sea todo personalizado, que el seguimiento sea exhaustivo hacia el alumno para desarrollar la técnica, las relajaciones y meditaciones. Con él son tres profesores, y aclara que él da casi todas las clases. La gente lo busca. Él era el único Swami en Chile, pero uno de sus alumnos fue iniciado hace poco.

¿ Es muy extraña la rutina diaria de un Swami?, se pregunta la gente que no conoce el yoga, esta particular opción de vida en la urbe; una respuesta clara y simple puede ser: No. Se levanta a las seis de la mañana, medita y practica asanas; y después como no hay “una señora” o “alguien” en la casa, él hace el aseo, lava los platos, vale decir, las labores de la casa.

Luego la primera clase se imparte a las diez y media y termina a las doce. Después hay otras a las cinco y a las siete y media. Entre éstas, estudia, prepara programas, habla con gente o también visita el Yogashala, pues ahí da clases de meditación. Y él, sigue meditando.

El Swami medita y, como Swami, se les puede comparar con los monjes. “Como monjes tenemos que llevar una vida distinta”. Sin formar familia (no tiene pareja ni hijos), tiene un hermano pero lo ve muy poco.

Eso sí, con el tiempo ha habido pequeños cambios, algunos pueden casarse pero deben estar comprometidos a la vida yogui y, por lo mismo, no pueden involucrarse con el resto en forma mundana.

Ha estado en la India cuatro veces, “un país de contrastes”. La primera en el año 93 y recuerda que al bajarse de noche en el aeropuerto *Indira Ghandi*, sólo vio gente oscura con los dientes y los ojos muy blancos. Ese año le dieron el título de Acharya, que significa definitivamente maestro de yoga por conocimiento. Y este título está avalado por la Universidad de Yoga de Bihar del país de los contrastes. Y las otras visitas han sido para seguir estudiando. Esa es la idea, seguir los caminos que con responsabilidad se han tomado.

Así, va llegando gente a esta casa que en su frente tiene un árbol cuyo tronco está pintado de blanco para reconocerla. Se despide tranquilo y algo extraño siguió sucediendo durante toda la conversación, sus miradas atrás de mí. Al consultarle, no quiso contestar, cerró la reja de la casa, “un gusto”, repitió, y con una sonrisa dio a entender que algo había allí, detrás de su invitado ese día.

"Empecé hace más de cuarenta años, cuando aquí había sólo una organización, la Gran Fraternidad Universal, y el centro Sivananda. Me di cuenta del tremendo valor significativo que tenía esta disciplina, el tremendo significado para las necesidades sociales de la comunidad de ese momento y de las que se aproximaban a paso largo. Decidí tomar el toro por el asta y vi que la gente que estaba en el yoga no estaban en eso de difundir".

Para **Juan Eduardo Nuñez** (73 años), director de la Escuela de Yoga Clásico (José Manuel Infante 2454, Ñuñoa), lugar especializado en Yoga Integral, décadas atrás el yoga era muy de *elite*, "sólo para algunas personas, las escogidas. La pregunta: quiénes las escogía". Así, él empezó a difundir entre la gente que estaba en la presión del trabajo. Comenzó a dar clases el año 74 en el Estadio Nacional. Fue muy bien recibido, tuvo como a 400 alumnos.

Alto, de cuerpo normal y de cara muy tierna, parece de esos abuelos regalones, de aquellas personas de edad, tolerantes y que no se escandalizan con series explícitas sobre modernidades. Y como en "Sex & the city", la experiencia que da lo que se vive marca tanto para contarlo como para aprender sobre lo caminos que se deciden tomar. Una pequeña columna en un diario y una mujer que aprende en la ciudad; una Escuela que habla por si sola y Juan Eduardo Nuñez, un hombre que a través de la experiencia, igualmente comunica en la ciudad.

Piensa muy bien todo lo que dice, pero lo piensa rápido, y mirando a los ojos y gesticulando no mucho. Gesticula con sus ojos. La conversación es en el segundo piso de la casa y en una terraza como para tomar el té, lugar donde se escucha el ruido de los micros. Habla sin parar y el sol llegaba fuerte.

Y hablando de *llegadas*, se inició al yoga por su exceso de peso, era especialista de combate de incendios forestales con entrenamiento en Estados Unidos. Se iba a quedar allá, pero pensó que su país necesitaba más lo que aprendió, “sería muy mal agradecido si me quedaba”. Tenía 25 kilos de más y le producían grandes problemas en la gestión directiva y con sus responsabilidades.

Fue Oficial de Carabineros, y cuando salió de ello, porque ya veía lo que le deparaba -seguir el camino del yoga y ayudar a la gente a través de esta práctica y complementándola además con otras técnicas de sanación-, pensó que era importante profesionalizarse en yoga, “pues no es un juego liviano, ya que su contenido es muy significativo y trascendental. Estudié en Santiago en la Gran Fraternidad, pero había empezado antes con un yogui privado en Viña del Mar”.

Uniendo dieta, respiración, su guía, un practicante de yoga, “una persona notable”, le ayudó a bajar de peso. “No era materia de creencia, era algo muy lógico; ese es un sello de yoga, no es dogma, no hay doctrina, es una búsqueda permanente”

Bajó un kilo por semana, y en total perdió 25. Entonces varias personas con sobrepeso le pidieron ayuda y los guió y tuvieron excelentes resultados. Entonces se dijo que tenía potencial y se dedicó así por completo a yoga.

Desde el año 75 más o menos empezó a enseñar. En su entrenamiento de protección forestal contra incendio se conectó con la ecología, con la naturaleza.

También practicó natación, cosa que trabaja con la respiración. También participó en karate, y en esta práctica le tocó justo un maestro que era yogui.

Explica que pasar por la Gran Fraternidad, estudiar por su propia cuenta o aprender por aquí y por allá, “es una situación de hecho”, que formarse como instructor es una situación de hecho y que “en yoga no hay orgánica ni jerarquización”, es cosa de transferir, “es como estudiar guitarra, puedo tener todos los títulos, pero si toco mal la guitarra, no llego a ninguna parte”.

Para él su proceso ha sido fascinante, le da sentido a la vida, que está haciendo algo útil para la gente y para uno, “es difícil esto, para uno y para la gente”, de ir descubriendo cosas en el camino del auto-descubrimiento.

El Yoga Integral rescata de los distintos estilos lo central del yoga, el perfeccionamiento, hacer la vida mejor, más consideración por los demás. Así lo cuenta él.

La idea a seguir de Nuñez es el perfeccionamiento moral, la liberación por una mayor autonomía, el equilibrio, la integración.

“Empecé primero a enseñar a bajar de peso y a sacarme todas las supersticiones de que la gordura es hereditaria o que es enfermedad de las glándulas. Y ahí te das cuenta que nadie respira bien”.

FLUJO DE ENERGÍA

Y en su propia respiración adquirió información del auto-conocimiento, “espectacular” información. Cambió de metabolismo, de modo de pensar, de hábito.

“Hay pérdida de recursos en las grasas, de energía, después me he dedicado a estudiar el tema. Ahora me encuentro en la bio-energía, en el flujo bio-electromagnético”.

Está focalizado en las yogaterapias, en la educación de la salud natural, “de repente se cambian los hábitos y la gente se mejora de enfermedades que finalmente no son enfermedades, son avisos. Se prenden luces, suenan pitos, *tengo una enfermedad*, y no, es una señal, y hay que corregir el mecanismo que ha ido fallando”.

Ya lleva diez años en yogaterapia, y está formando yogaterapeutas, y cuando habla de esto se adentra en el tema que los medicamentos químicos pueden traer contraindicaciones y que algunas enfermedades no se mejoran con la salud del sistema imperante. “No es que los médicos no sepan, pero el tema pasa por lo económico, por ejemplo”.

Le apasiona el tema y explica que el diagnóstico con mapas de flujo energético acusa sobre todo lo que le pasa a la gente, y sobre esa base se corrige y se detecta cuál es la causa del problema.

En su centro tiene programas reductivos (de peso) y para dejar de fumar. Él se fumaba una cajetilla diaria y un día vio un *slogan* que le llamó mucho la atención: si usted fuma y bebe, practique yoga para que no le haga tan mal.

Y se puso a practicar yoga y “se va produciendo una mejor percepción y desarrollo de la conciencia”.

La actual Escuela de Yoga Clásico nació el año ochenta, pero ya había nacido antes, cuando se formaron grupos cuando él era un itinerante, pues tuvo sede en

la calle Salvador, en una casa del Obispado; en El Golf, en Isidora Goyenechea con Foster; en el Estadio Nacional; y hasta en San Bernardo.

Llegó a Ñuñoa para dar además mayor consistencia y permanencia a su plan de trabajo. Arriendan el lugar y en el piso de abajo (es una gran casona en alto) instalaron una tienda de artículos naturistas para reforzar los programas.

Para él, el sobrepeso, el estrés o el uso de drogas tienen base de carencias psicosomáticas. También destaca que echó a correr un programa para la tercera edad, ya que este segmento de la población consulta sobre el tema espiritual y afirma que este es otro tópico que le interesa; que más energía necesita ser conducida, pues dice que este es un problema cultural, que la sociedad está castrada de espiritualidad y si no existe ésta, no se tienen sentimientos nobles.

Y noblemente tiene una rutina diaria, confirmando que cada uno como seguidor de la práctica finalmente “hace una rutina personal”. En la mañana practica por lo menos una hora y “me da mucho *punch*, lucidez, lo noto”. Igual come carne, come de todo. Cuenta que fue vegetariano por cinco años para investigar, que fue una buena experiencia de desintoxicación, para eliminar toxinas, pero después notó debilitamientos y bajones, y simplemente “dejó de dejarlo” y se quedó en el naturismo que le parece más razonable y racional”. Y con esto dice que en el fondo y en todo, van cambiando los conceptos, “antes se decía que la carne era Satanás, y en yoga Satanás no tiene vigencia; hay un Dios único, hay que sacarse la idea de un demonio que te está acechando, es una locura. Si hay un Dios Todo Poderoso, no hay competidor”.

También afirma que ha visto que las distintas personas y agrupaciones que han practicado y practican yoga en Santiago no se han acercado mucho entre sí. Se vuelve a la energía que se tiene que conducir, juntar, confluir.

Viene llegando de un congreso yogui en Buenos Aires, lugar donde le reconocieron su maestría, y fue la cúpula de la Federación Mundial de Yoga que lo hizo. Y habla de esto para ejemplificar el orden que hay en otros países con respecto al tema.

Al comienzo hizo esfuerzos para unir a la gente, “hasta los boxeadores tienen federaciones”. Quizás dice, pasa porque los instructores pasan en clases y no tienen mucho tiempo; pero también tiene que ver con el chilenismo, con el individualismo, el de no compartir y no confrontar. Compró una parcela en el Cajón del Maipo para reunir gente, pero nadie llegó. Y vuelve a insistir que acá el yoga se planteó mal, con una cercanía a aristocracias espirituales.

De Buenos Aires llegó con más ganas de crear fuerza social, un movimiento instrumental para reestablecer la espiritualidad, siendo la única manera que la gente eleve la mirada y deje de vivir miserablemente. “Conforme con lo que estoy haciendo, trabajo en una pequeña isla. Más de diez mil personas se han entrenado acá”.

-¿Está de moda el yoga?

El boom se genera en la crisis y por la falta de respuesta del sistema, y yoga no es del sistema. Viene del fondo de la historia acumulando experiencia por una vida humana de más calidad. Y la llegada a Santiago forma parte del proceso histórico, era el último rincón del mundo. Pero este es un país altamente

energético, el sabor de los alimentos lo dice, pero también es terriblemente represivo y reprimido, y esto empieza con la auto-represión, la persona vive en un estado de bomba de tiempo.

Al final de su exposición me somete a un “testeo” con un péndulo sobre la energía de mi cuerpo. Me dice que *estoy bien, que en mi niñez y en mi vida en general me han dejado “ser”, o sea, la represión no ha estado en mi vida muy viva y dominante*. Después me agradece la visita y nos despedimos. Me deja invitado para cuando quiera.



De túnica blanca y turbante el instructor comienza la sesión. Todos cantan tres veces el mantra anterior y se comienza con un calentamiento del cuerpo. Después, la serie de ejercicios o kriya. Es fuerte, en especial una

respiración que se le llama “de fuego” que es sólo por la nariz y rápidamente. Esta respiración se une a una postura específica. Hay pocos alumnos, unos lo hacen de maravilla, a otros les cuesta más. Hay pequeñas pausas entre cada postura. La transpiración ya aparece. El cuerpo se siente y algo sucede al interior. Después la relajación. Música de la India y recostados se deben “dejar pasar los pensamientos”. Después de varios minutos y por allá cerca se escucha hasta un ronquido, se vuelve y se medita. Otra postura y una respiración específicas. Se termina y se canta una oración para cerrar la clase. Se termina finalmente con un Sat Nam.

SAT NAM

Así saludan quienes practican Kundalini Yoga, otra de las variantes de la práctica oriental.

La conversación con **Muktiair Singh Khalsa**, un instructor Kundalini, comienza con un Sat Nam.

Dato anecdótico, esta conversación se hizo dos veces. La primera fue en el *día del padre* en su casa en Las Condes. El problema, la conversación se borró desde una grabadora ya con años de uso y abuso. Así que se hizo un segundo encuentro, ahora en un lugar aparentemente inusual, el Instituto Tronwell, en el que Muktiair toma clases de inglés. Es que ha estado muy ocupado y por ello este lugar se convirtió en punto de encuentro.

De túnica blanca (porque proyecta el aura), o a veces, de tonos claros cercanos a los amarillos y a los térreos, y con turbante blanco, aparece Muktiair Singh Khalsa, nombre en gurumuki, lengua derivada del sánscrito, en la cual Muktiair Singh significan Autoridad Divina y León, y Khalsa, alma pura.

Muktiair tiene 35 años, vive junto a su esposa Sunder, también Kundalini y su pequeña hija Nanda. Muktiair tiene unos ojos que capturan la esencia de los otros, y por lo que se ve, oficializa bastante bien de guía, tiene pasta para ello y lo sabe, se lo han dicho y en su propio camino se ha dado cuenta.

Estudió publicidad en el Duoc, al salir trabajó como fotógrafo y en el año 96 trabajó en agencias de publicidad. Cuando pequeño el único quizás acercamiento a oriente fue su práctica de artes marciales.

Ya grande y con un grupo de amigos se fue al Valle del Elqui en una búsqueda más bien superficial, indica. Se involucraron con el calendario maya. Recuerda que siempre confrontaba a su madre, del por qué había que estudiar y después trabajar, “eso es como una máquina”.

Y la búsqueda real, dice, llegó cuando se sale de estudiar y se encuentra la gente en la situación de que se tienen que tomar las riendas de la vida. Reconoce que igual estuvo metido en la “yerba” y que en la universidad se reventó con alcohol. Al salir de la institución se puso más medido, dejando atrás amistades. Así, una redactora de la agencia en la que trabajaba le dijo que la acompañara a la casa de unos “locos”, y éstos le hablaron del calendario maya y le dijeron que era *serpiente eléctrica*. Ahí se fueron al valle del Elqui, “y fue revelador, todo sincrónico, buscando la sincronía contigo mismo”

Ríe en forma divertida, como niño chico. Y sigue hablando. Dice que se formó un grupo de búsqueda interna donde no faltó la droga y la siempre latente tensión sexual entre el grupo, “locos volados” en busca de la paz interior, pero pasando por drogas, sexo y rock and roll, temas que darían buenas ideas para capítulos de la serie norteamericana. Él reconoce que él nunca fue promiscuo, y afirma que como hombre, se experimenta con drogas, alcohol o sexo, porque “no hay alguien quien te guíe, y de alguna forma ahora en mi vida siento que yo soy el guía de mi hija. Dios está en todo y debes saber como relacionarte”.

Ya en Santiago conocieron a otros locos, unos “locos con turbantes”, eran practicantes de Kundalini Yoga. Así, fueron a hacer Sadhana, vale decir, práctica diaria que tiene que ver con la autodisciplina.

Afirma que el Kundalini Yoga es el más potente, ya que tiene que ver con la espiritualidad, una cosa integral entre cuerpo y espíritu. Y “nos sacaron la mugre en el Sadhana”. Esto fue el año 97. Así, ingresó a clases para profesionalizarse y ahí conoció a su actual pareja, con quien desde un comienzo hubo una atracción evidente.

Viajaron juntos al siguiente año a Estados Unidos, a Nuevo México, a la ciudad llamada Española, para conocer al gran maestro de Kundalini, Yoghi Bahjan. Tuvieron una entrevista personal. Trabajó con niños además, se dio cuenta de su buena conexión con la gente, por lo que sirvió de guía.

Estuvieron un mes, se casaron allá en una construcción de adobe, rústica y donde un maestro “que no baja”, pues los casa a través de una cámara. Esto fue el 19 de julio del año 98. Y a la vuelta llegaron con turbante y todo. Y practicaban Sadhana todos los días, estando muy comprometidos con lo que se les había enseñado.

COMO UN GUERRERO QUE SIGUE ADELANTE

“En clase cerraba los ojos y era un viaje, lo mejor de lo mejor, no hay droga así y te vas sintiendo más seguro, vas teniendo más poder, y Dios no quiso que estuviera en otras experiencias de yoga, necesitaba algo así”, cuenta felizmente extasiado.

Y su vida se ha servido de la valentía. Estuvo exiliado cuando pequeño en Alemania. A los nueve años volvió a Chile junto a su madre y su otro hermano; y

su mamá le ha contado que en ese viaje perdió el habla, fue un bloqueo “muy grande”. También chocó acá con los colegios, en Alemania era todo muy estricto y él era al revés. Y acá primero estuvo en un colegio que quedaba al frente de su casa, “todo bien”, pero después, estuvo en otro donde lo riguroso lo marcó y donde “hasta me pegaron”.

A los cinco años se enfermó de peritonitis y perdió la conciencia, y justo ese día su padre tenía una charla, pues era un líder. “Ahí estuve en un paso donde me limpié y me conduje a lo que venía”.

Otro momento fuerte en su vida fue cuando muere su padre. Tenía cerca de 22 años y lo supo meses después, su madre lo había ocultado, pues su padre había muerto en Nicaragua, lugar a donde se fue después de Alemania tras una discusión con su esposa, pues para ella era una locura irse a un país donde nada estaba seguro, y más aún, donde este inusual padre de familia iba a dar charlas sobre técnicas de combate. Su padre era socialista, era un ingeniero en construcción que tenía un cargo político en Chile y que después fue exiliado.

Dice que de Alberto, así nombra a su padre, sacó lo guerrero, el ocuparse de sí mismo, y que de los dos (padre y madre) sacó lo espiritual, dice que ellos son súper espirituales y que unen además, coraje y valentía.

Vuelta a su matrimonio. Ya en Chile estaban viviendo en el departamento de su madre, y cuando hacían Sadhana aparecía ella y no los miraba con muy buena cara. Estuvieron viviendo seis meses en Plaza Italia, en un departamento pequeño.

“Después nos fuimos a La Reina. Hicimos el curso de instructores el año 99 en un centro en Batuco durante todo ese año y yo hice mi tesis en terapia musical con yoga”. Terminaron de graduarse y después se fueron a vivir a Pirque.

Comenta que el Kundalini Yoga llegó acá cerca de 25 años atrás junto a Hari Nam, una fiel seguidora que lo trajo y quien tiene el centro de Batuco.

Sus primeras clases las dio en Pirque, “en el patio”. Vivían del pan que hacían, y con una herencia de quinientas lucas y con 50 mil pesos más que les prestó el papá de Sunder se compraron un auto para repartir el alimento. Después se dedicaron por completo a dar clases y ya el 2001 dejaron de vender pan.

El año 2000 les hizo clases a los funcionarios de la Universidad de Chile y al año siguiente a los alumnos de la misma universidad en un electivo de la carrera de Derecho que aún persiste. El 2003 comenzó en el centro Almanara, centro ubicado en la calle Felipe II 4361, detrás del Jumbo de Bilbao, donde su pareja llegó dos años antes que él.

También ha tomado clases de numerología, masaje y de comunicación. Ha hecho clases en el Ministerio de Defensa, en clases donde “al final quedan sólo mujeres”, y también realiza clases particulares.

Quiere prepararse para formar instructores, pero cree que no hay escuela que esté al nivel de lo que puede sacar de sí. Quiere hacerlo bien, “quizás deba viajar para hacerlo”.

-¿Qué es yoga para ti?

Yoga es la exaltación más alta del ser, que te lleva a un nivel máximo como perfección, para superarse.

Dice que la gente no sabe lo que anda buscando. Que Santiago es noventa por ciento estrés. Y que lo central es encontrarse consigo mismo, aceptarse. Todo se adecua a las realidades personales y que “lo más importante es ser uno mismo” y no esconderse en un camino que se toma, como lo puede ser yoga. “Las enseñanzas son una cosa y la realidad es otra”.

“No hay líderes verdaderos, siento que estas técnicas sagradas te ayudan a encontrarte contigo mismo, y eres tú la técnica al encontrarte, es parte de ti”, acota además.

Usa turbante porque se siente bien, “porque no lo necesito”, ríe. Sat Nam y se va a su clase.

Carlos Carranza tiene 42 años. Es argentino nacido en Buenos Aires. “Hace cinco años que me fui a hacer un viaje peregrino”. Ahora está en Chile hace dos años y medio. Estaba de paso y se quedó.

Si se le pregunta su profesión, es “profesor de yoga”. Estudió Psicología del Deporte y fue entrenador de fútbol en Argentina. Ahora se dedica exclusivamente a yoga, “el yoga lo vas metiendo en todas las actividades, vas transformando todo”. Hizo el curso con su maestro, un Swami uruguayo que viajó por todo el mundo y que se quedó en Argentina desde 1989 y quien es el presidente de la Federación Mundial de Yoga. Lo conoció cuando ambos estudiaban Psicología del Deporte. Se hicieron amigos y comenzó a estudiar con él.

“Desde chico tuve la inclinación al yoga y a la meditación”, y según Carranza se llega a yoga principalmente “porque uno está sufriendo, se buscan cosas a partir del sufrimiento”. Antes del yoga se adentró en la meditación. Después lo conoció, pero no fue muy alentador, tenía que salir de clases, se sentía mal, “terminaba mareado y era una tortura”.

Entre el año 90 y el 91, tomó el curso para convertirse en profesor. En Buenos Aires hay un orden muy explícito en la Federación, organización que se encuentra

en el barrio de Palermo: Practicante - Asistente - Promotor - Monitor - Instructor - Entrenador - Profesor. Y con certificados de la Federación.

Y con respecto a sus primeras malas experiencias, todo cambió cuando una instructora le enseñó a respirar. “Vení, vení”, le dijo, y se puso muy cerca de él y le afirmó que le enseñaría a respirar. Y ahí se le abrió un camino, “es un recurso nuevo”. Después empezó a dar clases en la misma Federación y ya no paró.

- ¿ Por qué ser profesor ?

Tiene que ver con lo que estás haciendo por placer o por salud y trasladarlo a tu vida, a tu trabajo. Me dedico absolutamente a yoga con un montón de cosas alrededor. Uno no para de estudiar cosas afines, pero lo central es el yoga. Es algo que te *subís* y ya no te *bajás*. Es tu vocación. Calmar la mente. Eso es yoga para mí.

De Buenos Aires se fue a Costa Rica a hacer su viaje peregrino. Se buscaba a si mismo y con cincuenta dólares en el bolsillo, “te la *tenés* que ver sin recursos, con vos y nada más, te *volvés* loco, *pedís* ayuda; y no se si me encontré, pero enfrentas las cosas de la vida, a veces muy triste y otras muy bien. Me quedé en Costa Rica, llegué el 2001 y ahí empecé con yoga y daba clases. Me contrató un club de fútbol y metí cosas de yoga y meditación. Había un entrenador argentino. Algunos lo tomaron con escepticismo y otro no, como en todo. Y el presidente de ese club era un meditador, una cosa fortuita”.

Por otro lado, comenzó con clases de yoga normales y ahí nació el centro Yogandino. Ya en el 2003 después de pasar por Buenos Aires, pasó por Santiago y le gustó. Le gustó la cercanía con su pueblo, su madre se encuentra allá en el país trasandino. Le ofrecieron trabajar acá, y fue el jugador argentino Claudio Borghi, quien trabajaba en el equipo chileno Audax Italiano que se fijó en él. Después pasó al Club de la Universidad Católica, donde actualmente imparte clases.

Y el centro Yogandino ahora es su casa, un departamento en Providencia, donde se conversó, donde se conoció más de este argentino bueno para los chistes y nada ceremonioso. Sentados en el suelo, la grabadora hacía su labor y la primavera se aprontaba a la capital.

Ha hecho clases en el Ministerio de Educación y también particulares, en su casa. Sus alumnos, la mayoría, han llegado por recomendación, practican en grupos de cuatro y de pocos más, tanto por el espacio como por gusto. Es Yoga Integral lo que enseña, que hace hincapié en calmar a través de ejercicio físico y pranayama (respiración) y meditación.

- ¿ Cómo son tus alumnos chilenos ?

Llegan a partir del estrés y de ahí encuentran algo divertido. Son constantes. Generalmente quien se encuentra con yoga no lo deja. Cuidan muchísimo su hora de yoga.

“Es una forma de vida para mí”, comenta. Carlos trata de tener una rutina de meditación. Igualmente come carne, no fuma ni toma, y esto más que algo que vino con la práctica oriental, venía de su vida deportista.

El panorama nacional no lo ve mal, dice que hay bastantes escuelas para ser una ciudad pequeña, y concuerda con otras opiniones que cada uno hace su tema por separado, la ya mencionada parcelación del yoga en Santiago.

Paula Meru no terminó sus estudios universitarios, Pedagogía en Danza. ¿ Por qué?, porque se dio cuenta que lo suyo no era seguir un conducto regular de estudio. Se fue a la India. Hace clases de yoga, pero su especialidad es la danza clásica de la India.

Esta instructora de yoga tiene 32 años. Calma, flaca y pausada y media lejana, dice que a los 17 al estudiar danza derivó a estudiar con Jaime Quintanilla, un “señor fundamental” para ella que tenía una academia de danza en la calle Chile España, número 555, y que mezclaba yoga y danza.

Así, siguió practicando en forma paralela, “lo bonito es que al aprender asanas no dependes exclusivamente de un profesor. Lo fundamental del yoga es parar, parar para respirar, de sentir un movimiento. Y de ese momento no lo he suspendido”.

“Todo es yoga”. Comenzó con Hatha Yoga y posteriormente con Iyengar. Dice que en los últimos cinco años se considera más el yoga, “y la gente que no está relacionada en el cultivar el cuerpo, se muestra interesada; y está claro, estamos en una sociedad estresante y yoga es una buena solución”.

Ha tomado cursos por ejemplo en el año 2001 en Yogashala; el 2003 y el siguiente en Kendra (otro centro); y ha seguido con su profesora personal, Elisa Garrido, quien trabaja sin nivel, vale decir que llega gente que ya tiene cierta experiencia. También ha hecho clases en los centros ya mencionados.

- ¿ Cómo llegaste al yoga ?

Fue casual como llegué. No hubo un despertar de conciencia. Al comienzo hacía “Hatha dancístico”, casi una danza con los asanas y lo mezclaba con Tai Chi. Una mezcla loca que funcionaba. Fue muy casual. Y así decidí cambiar de rumbo y especializarme. La universidad no cumplía con todo lo que yo necesitaba. No me iba a mamar cuatro años para recibir un título. No me interesa ese formalismo y decidí congelarlo, necesitaba hacer algo más radical.

Sigue hablando pausada y un poco lejana. Y así decidió ir donde estaba lo que quería estudiar. Ha ido dos veces a la India. “Maravilloso”. Pocas palabras usa esta mujer.

En la India, el año 2000 y en Kerala al sur de la India, fue aceptada como discípula por el reconocido Maestro de Bharata Natyam N.V.Krishnam, director de la escuela de Danza Clásica Bharatanjali. Él le enseñará en forma directa la técnica y parte del repertorio Clásico del Estilo.

A su regreso a Chile difunde esta danza realizando performances, clases magistrales y seminarios para diversas Universidades además de dirigir el montaje de la obra de danza teatro Indian Express estrenada en la sala Arrau del teatro municipal de Santiago, Teatro a Mil 2002.

Posteriormente, el 2003 fue a una especialización gracias a un Fondart que ganó. Realizó así un programa de estudios intensivos en técnicas de representación dentro de la danza clásica de India, en las escuelas de Danza y Música Lasya Kalakshetra y escuela Bharatanjali.

Comenta que es difícil de describir, que es una experiencia que ha marcado lo que hace actualmente.

Tuvo una escuela en Mosqueto el 2004. Y desde este año tiene su centro en Providencia. Yoga Iyengar y danza son sus primordiales. “La gente viene a buscar actividades extra programáticas, para restaurar, reconstruir”.

Paula Meru explica que la escuela americana de yoga se ha focalizado mayormente en la musculación en las series de ejercicios. Cosa que también se ha dado en Chile. Eso sí, de a poco se ha ido abriendo esta definición al hecho que la práctica del yoga involucra al interno del ser humano y un desarrollo del conocimiento.

“Yoga es generosidad. Es espacio de sanación. Es una técnica que busca desarrollo personal. Encontrar un equilibrio en los diferentes puntos del cuerpo, mente y espíritu. Si pones atención al cuerpo, también lo haces internamente, y si logras un nivel de equilibrio, obviamente habrá energía. Se forma un canal donde las cosas son mucho más simples”.



Tiene buen físico. Sentados sobre pasto verde en un centro de yoga rodeado de edificios en El Golf. **Rodrigo Rivas** tiene 28 años. Es chef, masajista ayurvédico -Medicina Ayurveda: Ciencia de la vida, medicina basada en

tradiciones indias-, instructor de Ashtanga Yoga y está pronto a irse a la India para aprender más.

A los 19 años se fue a estudiar cocina en Nueva York en el Culinaire Institute Of America y después fue a Santa Bárbara, California, lugar donde conoció el yoga. En su infancia realizó bicicross, entrenaba cuatro días a la semana y corría todos los fines de semana. También hizo karate a los diez años y en esta práctica ejemplifica que el calentamiento es como yoga. “Mi papá me influenció mucho, a los cuatro años los niños no dicen lo que quieren hacer y lo hice. También era inquietud mía”.

En Santa Bárbara vivía a dos cuadras de una escuela de yoga y fue con un amigo y dice que fue lo más increíble. “El Ashtanga es súper físico. Yo llevaba 24 años de mi vida metido en lo físico sin parar y la primera clase de Ashtanga fue una sobredosis de endorfina. Nunca había sentido tanto placer físico”.

Ha probado otras ramas de yoga, pero Ashtanga es lo que me mueve, “es lo que me hace feliz”. Ya lleva cuatro años. El 2000 empezó a practicar en el país, en la primavera de ese año. También pasó por el centro Yogashala, por Ganesh y hace mayormente clases particulares.

- ¿ Cómo es tu vida ?

Se diferencia, obvio, de la de otros. No me muevo como se mueve la mayoría de la sociedad. Mi horario de trabajo, cómo me visto, cómo ocupo mi tiempo; practicando la felicidad, disfrutando de cada momento. Es estar consciente de tu cuerpo, de tu mente, tu respiración. Al proyectarte, al estar en el juego de la mente, estás inconsciente y no la calmas.

Más que instructor, se siente un “compartidor” de conocimiento. Dice que está sembrando las semillas, que todos los actos que está haciendo son para lograr algo. Quiere ser feliz, disfrutar. “Hago yoga para que sea constante la felicidad, así debe ser”.

- ¿ Qué es yoga para ti ?

Ni evasión ni religión, es forma de vida. El yoga está metido en el cuerpo de la gente, es la vida, es unión, es respirar. Y la respiración es la herramienta que te

calma la mente, es la conexión, es la forma de controlar la mente, y el *prana* es la energía vital, sin aire no puedes vivir.

Acepta que el negocio del yoga está creciendo, “está bien que la gente gaste la plata en yoga, en el cuidado de ellos, es mejor que la gaste en esto que yendo a tomar a un bar. Personalmente hago clases porque tengo que vivir de algo”.

Incluye música en sus sesiones. Con sus alumnos baila música trance, una variante de la música electrónica, que tiene que ver con el rito, tres horas sin parar. “Es increíble, el cuerpo entra en un estado de alegría. Se embriaga de amor, se libera completamente”.

- ¿ Qué te falta en tu proceso de yoga ?

Liberarme más. Liberarme de las emociones. Cuando uno se identifica con las emociones está todo mal. Vivir en armonía, en un estado de goce interno, alejarse de las emociones, porque te mantiene en una ilusión.



Ghislaine De Mussy, tiene 77 años y es instructora de Hatha Yoga y de un yoga que ella llama “global” en el actual Instituto Cultural de Providencia, es una de las precursoras de esta práctica oriental en Chile. Tiene 45 alumnos. Media chilena, media

francesa, nació en la ciudad del amor. París. Llegó a Chile a los seis años y el yoga “lo encontré cuando ya estaba casada y me fascinó. Fue como a los 26. Fue por una amiga, ella practicaba y un día se paró de cabeza cuando estábamos en Con Con. Me fue guiando y desde que empecé con una clase no paré”.

-¿ Qué es la práctica de yoga ?

Sentir esa fuerza, ese poder del yoga, esa toma de conciencia. Cada uno encuentra su camino y su manera de acoger, escuchar o vivir el yoga. Lo importante es vivirlo, sentirlo en el cuerpo físicamente. Al practicar yoga uno va

creciendo. Hay cosas que entorpecen y las vas corriendo, todo ayuda, cuando uno tiene la seguridad del yoga, como que todo se junta y todo viene a ser una sola cosa. El yoga despierta la atención, el estar atento te hace ver lo que otros no ven. Te hace ver y sentir las señales.

-¿ Qué pasa con yoga en el actual Santiago ?

Actualmente, considero que los Movimientos son necesarios para adiestrar el cuerpo. También es importante la inmovilidad para encontrarse y concentrarse con la esencia de uno, y eso me gusta transmitir. Hablar y hablar de las situaciones de buscarse, a través del silencio que impones a tu cuerpo. Y la gente no quiere detenerse.

Sin embargo, hay mucha gente que sin tener experiencia se pone a dar clases. Y el que busca el yoga debe darse cuenta dónde se mete.

-¿ Qué le falta al yoga en la capital ?

La parte espiritual le falta a los centros de yoga. Por ejemplo, el Yogashala es lujoso, maravilloso, muy caro, pero no enseña la espiritualidad, y por eso invitaron a Swami Ekananda, para dar charlas para incluir la espiritualidad, o si no, es gimnasia, cosa que puede ser muy atrayente, en especial, para la juventud.

Más curioso resulta cuando los testimonios sobre el yoga involucran a la mente y el espíritu como parte de una búsqueda intencional, incluso dentro de la religión convencional e incluso, dentro de las ciencias psicológicas y de las sospechosas *esotéricas* ¿Es posible?.

La Superiora en Chile de los colegios integrantes de la Congregación Hijas de la Divina Pastora, la argentina **Inés Martincic Jurjevic** (57), lleva en Chile catorce años, y pone énfasis que en todo proceso de auto-conocimiento (incluida la práctica de yoga) la idea de acompañamiento siempre está presente.

“En la medida que acompañas en el proceso y haces que la persona sea más consciente de su realidad y de su ser. Hoy se están dando todas las terapias y con acompañamiento personalizado, y la realidad te hace buscar esto”.

Y es esta realidad la que muchos comentan, dice Inés Martincic, que de ritmo acelerado, “no favorece a este tipo de cosas. Uno se siente agobiado por el exterior porque no ha desarrollado recursos personales internos y más allá de cualquier religión, cualquier persona debería haber madurado a nivel personal interno y tener un yo armónico”.

Afirma que en la medida que hay personas equilibradas, se puede afrontar mejor las distintas realidades que se presentan, “hay una tendencia de aplicar ciertos principios de oriente a modos propios católicos y cristianos”. Dice que conoce personas que incorporan el yoga u otra práctica de oriente a su vida y que lo hacen para centrarse, concentrarse y prepararse para el encuentro con Dios, y “siempre digo todo lo que ayude a la persona para vivir más equilibradamente en si mismo, es bienvenido, independiente de cómo se practique”.

“La meditación es una forma de oración en cristianismo, y después vienen la contemplación al traspasar el límite, dejar mi propio yo y me centro realmente en Dios, o el otro con quien me encuentro”.

Con respecto a la inclusión de oriente en occidente acota, “el hombre occidental y posmoderno vive permanentemente presionado y urgido por la realidad que se impone, y quieras o no se impone y no puedes quedar al margen. El que se hayan desarrollado escuelas y formas orientales de ayudar al hombre a sentirse plenamente persona es para contrarrestar el ritmo acelerado. El yoga no responde a una religión en concreto, es una práctica que te lleva a una autodisciplina, y es válido”.

“La referencia a lo absoluto de cada uno es el paso que cada uno tiene que dar. Hace 30 años, en la década del setenta se produjo la renovación de la Iglesia, una apertura al mundo plural y se dio también la incorporación de las prácticas orientales dentro de la Iglesia. Del segundo Concilio Vaticano se produjo un proceso de renovación de la Iglesia, de abrirse al mundo contemporáneo y empezó a reconocer que en cualquier corriente ideológica o religión hay verdad. En la comunidad religiosa algunos realizan ejercicios prácticos como ayuda y los beneficios son buenos. Por lo demás,”cada uno como persona puede encontrar lo que es bueno para sí”:

Así ejemplifica que el jesuita indio Tony de Melo, desarrolló mucho en textos la aplicación de técnicas orientales, obviamente, dirigido al trasfondo cristiano. Sobre

el acompañamiento, cursos de integración, de interiorización y de sanación interior. “La meditación es orar”.

- Santiago y santiaguinos, ¿ cómo los ve?

Como todas las personas, tienen la necesidad de conocerse a sí mismos, la búsqueda interioridad y de absoluto. Todo ser humano necesita relacionarse con el otro y con uno. El absoluto es Dios para algunos, para otros Buda, para otros Mao, la Naturaleza; y cuando las respuestas en lo que ya hay establecido no satisface, se sigue buscando. Veo personas que hacen una búsqueda auténtica y también percibo otras que prueban de todo por *snobismo, esto me ofrecen lo pruebo y mañana lo otro y lo otro*, y siguen sin encontrarse.

Santiago es una ciudad inhóspita. La gente esta muy preocupada de ir satisfaciendo sus necesidades a un ritmo vertiginoso, con pocas ofertas de verdaderos espacios que favorezcan la búsqueda. Se vive muy superficialmente y con gran impacto del consumismo. Y con esa multitud de oferta, por otro lado, de prácticas de auto-conocimiento, algunas serán más ortodoxas y reales que otras. Cosa que pasa también con la religión y las corrientes filosóficas.

Andrés Tobar (43), Licenciado en Ecuación y Pedagogía en Filosofía, indica que las personas necesitan distintas alternativas para una mejor calidad de vida, y una de esas alternativas es el yoga. Además, según explica: “ofrece no convencionalismos, lo que te motiva a salir de los estados urbanos convencionales, así los aceptas y los haces tuyos”. Y estas alternativas llaman la atención, ya que ese mejoramiento de la calidad de vida no es sólo ejercicio físico, sino que va más allá de lo corpóreo, apuntando a otro tipo de energía, a algo más profundo. Y es este “otro” tipo de crecimiento individual el que llama la atención particularizando los movimientos, prácticas o “formas de vida” ligadas a la cultura oriental.

Además, todas las corrientes masivas pueden convertirse en moda, y algunas personas llegan a ello porque “están en la onda”.

¿ Por qué de Oriente a Occidente?, “Los modos occidentales, ya sean religiosos o filosóficos, están gastados y no ofrecen alternativas distintas como filosofías de vida, en general, se incluyen dentro de la religión judeocristiana y de las ideas humanistas iniciadas con la revolución francesa en el siglo XVIII. Su canalización se ha dado más en partidos políticos, movimientos ecologistas y las agrupaciones religiosas. En alguna medida podemos incluir las terapias psicológicas bajo escuelas científicas iniciadas por el Dr. Segismund Freud, Carl Jung y otros. El

fuerte de estas tendencias son sus exigencias morales y el rigor, separando en muchos casos, el cuerpo del espíritu. Podemos decir que occidente canaliza a través de la razón científica o de la fe. La asimilación cotidiana de estas propuestas occidentales, ya se sienten normadas bajo estructuras, de esta forma, no siempre entregan todas las respuestas al individuo urbano, agobiado y tecnificado de hoy. El Yoga, como todo lo oriental, suele incorporar una segunda mirada, un velo misterioso que involucra la moral, pero sin poner énfasis en ello. Y tiene relación con filosofía. Pues ciertos filósofos, como Aristóteles, hablaban sobre las ascensiones en los estados humanos, en cuanto a que el ser humano puede perfeccionarse día a día y que las actividades cotidianas estén enfocadas en una suerte de perfeccionamiento, que no es sólo de la mente o del oficio profesional -la famosa productividad del siglo XX- sino que especialmente, en la conciencia, en la mente y el espíritu.

Así, en la medida que se planteen esas concepciones de superación de la cotidianeidad humana, y si se acerca a la filosofía, la práctica del yoga puede suponer una superación del mundo material, “y todas las superaciones van por ese lado. El físico no lo superas para mostrarlo, se camina por el desarrollo espiritual; y aquí difieren los movimientos orientales con los planteamientos deportivos o de los gimnasios, de la cultura del cuerpo, por ejemplo, ya que ésta es la superación del cuerpo por el cuerpo; y yoga ve el mejor manejo del cuerpo enfocado hacia el espíritu y la mente, así el cuerpo pasa a ser un instrumento de desarrollo humano”, dice Andrés Tobar.

El profesional se dirige al tema siempre discutible, en la visión de Occidente, donde el cuerpo juega un rol muy distinto del espíritu. Siempre se separa el

primero del segundo, hecho “ya casi innato” en el ser humano occidental, “tú vives para el espíritu en una dimensión y para el cuerpo en otra, y generalmente desde una postura moral se dirá que el cuerpo es casi lo desechable, casi lo prohibitivo, y ahí se produce el choque con yoga, ya que si pretende la unión es difícil en la mente occidental que se incorpore en el mismo nivel. Y aquí es importante volver a la pregunta original, ¿ para qué llega una persona al yoga ?”.

En Occidente el desarrollo del cuerpo es casi un mecanismo de poder y no uno de crecimiento espiritual, y lograr que se incorpore una mayor espiritualidad es complicado para la gente que está inmersa en yoga (y de aquí su deseo de mayor espiritualidad frente al tema y la práctica). En Occidente “te dicen que el espíritu es superior al cuerpo, que el alma es la que se queda y el cuerpo lo desechable; que no importa el exterior. Para los orientales ambas partes son importante para el crecimiento”.

Jaime Hales (58, abogado, escritor y político) es el Director de la Academia de Estudios Holísticos “Sincronía”, y se ha enfocado en el trabajo de desarrollo personal y tarot. Ha estudiado teología y filosofía regularmente. Dice que llegó a esto desde pequeño, “cuando aprendí a leer” y que a sus cuarenta años se pudo definir, es decir, dejar atrás la política, cerrando su oficina de abogados, abandonando las universidades, para dedicarse a los estudios de desarrollo personal.

Fue abogado de Derechos Humanos durante toda la dictadura, “y cuando terminó lo más grave aparente, pude retirarme”, confiesa.

- ¿ Qué pasa con el yoga en Santiago ?

No creo que el yoga se esté exponiendo más que antes. Cuando niño mi madre hacía yoga, cuando tenía nueve años. La GFU debe llevar cerca de 35 años.

El yoga es lo más estable. No es una cuestión nueva. Siempre se han leído libros, textos. Lo que sí está pasando es otra cosa, y es que el chileno ha comenzado a darse cuenta que la política, el relacionarse por la manera oficial no es la manera que corresponde. Me gusta la ciudad de Santiago y hay de todo, hay mucho espacio para hacer cosas, formales e informales. Es mucho mejor, por ejemplo, que México, donde el desarrollo espiritual es cero, allá te venden una “pomada” y es imposible que se desarrolle algo espiritual.

Acá hay un despertar mucho más fuerte por los temas esotéricos, por ejemplo, pero los que no han despertado son los que mandan, los parlamentarios, los gobernantes en general, los empresarios y la Iglesia, y como no han despertado todos, los espacios son irregulares. Y es al revés con los hechos políticos, son el fruto de la renovación además.

Al ser consultado sobre los centros de yoga en Santiago y en especial al salir al tema el centro Yogashala, dirigido por el instructor Gustavo Ponce, declara algo revelador sobre éste: “Es pinochetista, es un hombre de la DINA, colaborador activo de la dictadura, justificador y promotor de criminales, y todo el mundo holístico le está chupando los tobillos porque les instaló un centro para hacer yoga. Me produce molestia”.

Y al contarle que en un momento fue imposible contactarse con Ponce, responde, “para qué te va a dar entrevistas, para que va a exponerse. Si tiene todo el dinero que se apropió durante la dictadura”:

La psicóloga **Patricia Torres** (29) actualmente se desempeña en el área de selección de personal en la empresa *Mas Consultores*. Y a través de sus años de experiencia como psicóloga se ha desempeñado en el área clínica, desarrollando diagnósticos e intervenciones psicológicas. Sus intereses actuales, continuar en el área de Servicios y Recursos Humanos, contribuyendo tanto en la selección de trabajadores como en su capacitación.

“Considero que el yoga ha tenido un aumento sustancial en los últimos diez años y la atribución que yo hago para este incremento tiene que ver con varios aspectos psico-sociales, como un deterioro en la calidad de vida de los santiaguinos, lo que se puede ver con los altos índices de depresión en las mujeres y el aumento de adicciones en los hombres, la competitividad a la que somos sometidos diariamente en nuestros puestos de trabajo, la recarga que demandan los distintos roles que uno ejerce dentro de la sociedad (ser padre o madre, trabajador, dueña o dueño de casa, estudiante para poder ser competitivo en tu área de trabajo), el ritmo y la calidad de vida que te demanda vivir en una ciudad como Santiago, por ejemplo, por los altos índices de contaminación, largos tiempos de traslado, etc.

Me parece que esta larga lista de condiciones, más los problemas particulares de cada uno, resultan una carga muy difícil de sobrellevar y creo que el yoga ha creado un espacio y un tiempo de reflexión y relajación que en este contexto

puede ser muy sanador y aliviador de éstas condiciones a las que nos vemos expuestos. Lo visualizo como un amortiguador al impacto de éstas. Así, la gente encuentra beneficios en esta práctica, debido que al mejorar su salud física puede aumentar las endorfinas y quizás mermar el desarrollo de una depresión o bien llenar los vacíos que puede buscar un adicto, o bien, calmar las angustias de una persona ansiosa a través de la relajación. Con esto no quiero decir que puede curar trastornos o que sólo sirva para personas con patologías, sino que puede ser un complemento muy efectivo que va dirigido a mejorar la calidad de vida en todas sus dimensiones, física, psicológica y social.”.

La inclusión de Oriente a Occidente lo ve como algo muy positivo, “creo que culturalmente hemos valorado más el desarrollo intelectual y creo que en eso las prácticas orientales son mucho más sabias, siendo más integradoras del ser humano como un ser bio-psico-social. Creo que comprenden muy bien cómo estamos integrados por estas dimensiones y que están en constante interdependencia e influencia”.

Por otro lado, los medios de comunicación también comienzan a tener un rol en la difusión del yoga, aunque no de forma tan acelerada como con otros temas que aparecen a cada rato en las pautas de editores, periodistas y afines.

Con muy poca difusión en la década del sesenta, setenta y ochenta, se empezó a hacer conocido por un grupo que valida completamente el boca a boca. Cuando el Yoga comienza a ver la luz y a ser visto como una posible práctica es a finales de los noventa, inicios del 2000.

Artistas de renombre internacional como Madonna o Sting, comienzan a declarar que ellos se han acercado al yoga u a otras prácticas orientales. En la misma serie “Sex & the city” se pudo ver a las protagonistas practicándolo, como otra alternativa más dentro de la gran ciudad para acceder a momentos de tranquilidad y relajación. Los diarios y revistas ya lo toman como parte de una posible agenda y canales de televisión (mayormente por cable) ya tienen en programación sesiones de yoga televisadas o programas que incluyen terapias y prácticas orientales. En Chile esto no se ha dado, ya que aunque han existido programas en la televisión que han tocado o tocan el tema, no ha existido un desarrollo tan acabado del tema. Con cierto tiempo en pantalla y buen ejemplo de esto, es el programa “Energía Vital”, espacio de la comunicadora Karin Yanine en Canal 13 Cable,

(lunes a viernes a las 10 y 19 hrs.), donde se incluye algunos ejercicios de yoga en cada capítulo.

Y es en los medios de comunicación escritos donde la difusión ha sido más fructífera. Son dos revistas especializadas (no en yoga, si no en temas dedicados al desarrollo personal y afines) las que mayormente llaman la atención por dar cabida a la práctica.

La Revista **Uno Mismo** cumple 17 años en Chile en diciembre próximo. En Argentina tiene más de 20 años. Esta publicación está involucrada íntegramente en los temas dedicados al desarrollo personal, tocando temas como el Yoga, medicina alternativa, reportajes sobre psicología, fisiología y culturas latinoamericanas o mundiales. Con un tiraje mensual de siete mil quinientos ejemplares y con un costo de \$ 1.900, se distribuye en todo Chile, en quioskos y otros negocios (supermercados, librerías, etc.).

La periodista de la Universidad de Chile, Tatiana Vega, trabajó 15 años en esta publicación y en distintos cargos. Llegó el año 90, el primer año de vida de la publicación, como redactora al número siete. "En sus primeros números, la revista prácticamente no publicaba temas reporteados en Chile. Con mi participación, empezaron a aparecer entrevistas a especialistas chilenos, temas relacionados con lo coyuntural del ámbito del crecimiento personal chileno", afirma.

Al poco tiempo después le encargaron la formación de una red de colaboradores, periodistas y de otras profesiones, y pasó a convertirse en Jefa de Redacción. Diez años más tarde la nombraron Directora de la edición chilena, cargo que tuvo hasta marzo del año pasado. "En *Uno Mismo* publicamos reportajes y entrevistas

relacionadas con Yoga bastante a menudo, enfocándolo en sus diferentes aspectos, desde el Hatha Yoga, su variable más anclada en lo físico, hasta el Dhjana Yoga, o yoga devocional, y el Tantra Yoga, o yoga del sexo, entre muchas otras corrientes". "Cualquiera que fuera la rama del yoga de la que estuviéramos hablando, siempre tuvimos presente su finalidad más profunda, la de alcanzar la liberación del espíritu, la unión del ser humano con lo divino, con el cosmos".

-¿Cómo ves el tratamiento del yoga en otros medios ?

El Yoga es tratado con la profundidad que cada medio permite, simplemente. Pero en general, se le da más énfasis a las variantes que tienen más aplicación en lo físico y en lo psicofísico, y estos últimos años, en lo energético. Y está bien. Hay personas que se sienten mejor, que se sanan de algunas molestias o enfermedades o contrarrestan su estrés practicando Hatha Yoga. Y se quedan hasta ahí. Está bien también. Otras están en una búsqueda más profunda y encuentran un sentido filosófico para su existencia en el Maha Yoga (o yoga del discernimiento) o en el Jnana Yoga (o yoga de la sabiduría), lo que también está bien.

He visto que se habla del tema más libremente. Todas las revistas femeninas publican reportajes y entrevistas sobre el tema, y sugieren su práctica. Ya no es algo esotérico o que practica "la loca de la familia". Ahora, muchos ejecutivos de empresas practican Yoga porque les hace bien y amplifica su visión del mundo y de sí mismos, y es una disciplina totalmente incorporada al mercado occidental como una forma de mantenerse bien física y psíquicamente.

-Según tú, ¿existe un *boom* del yoga?

No sé si puede hablar de un *boom* del yoga realmente. Sí es verdad que hay mucha gente buscando formas de vida más sana, más armónica, más consciente. Y eso implica muchas cosas, incluyendo quizás el yoga. Implica comer más sano, hacer ejercicio, buscar formas para aliviar el estrés, practicar meditación, tai chi u otras disciplinas que ayudan a relajarse y a centrarse. Creo que cada día aumenta la cantidad de gente que anda en esa búsqueda, que abarca varios campos, entre ellos también las medicinas alternativas y la preocupación por el medio ambiente. Creo que el yoga es una de las tantas posibilidades en esta búsqueda. Y con respecto a cómo los medios toman el tema, hay otras publicaciones que tocan estos mismos temas, pero, o son muy comerciales o son muy evangelizadoras en sus propuestas, y por ello, me parece que su alcance es un tanto limitado.

Para Tatiana Vega no hay ninguna publicación equivalente a Uno mismo. No hay otras, y las que hay son evangelizadoras o sólo comerciales. Mundo Nuevo puede ser un ejemplo de ello, “es una especie de Dato Aviso espiritual, no es una revista de contenidos periodísticos”, enfatiza Vega.

Así, a simple vista, es verdad, la revista **Mundo Nuevo**, contiene mucho Dato aviso espiritual, entregando la información en recuadros (clasificados) donde se hace publicidad a los distintos centros, institutos y personas que practican y viven de las distintas prácticas de desarrollo humano. En general en sus 40 páginas contiene cuatro reportajes y un par de columnas (de personas relacionadas con el tema).

Ya lleva siete años de existencia, y su director, Iván A. Santandreu se encontraba “muy ocupado” al consultarle por la posibilidad de una entrevista, y sólo se limitó a

contestar “por mail” que lleva siete años en esto y que la publicación está hecha “por vocación”. También toca temas referentes al crecimiento y personal, incluyendo yoga.

La meditación, la danza de la india, el poder de los colores, las prácticas curativas alternativas, plantas medicinales, centros de yoga, de salud integral, se incluyen en muchos avisos publicitarios.

Esta revista tiene un tiraje de 15 mil ejemplares, es bimensual y se reparte en Santiago y Viña del Mar, en librerías especializadas, locales de productos naturales, farmacias homeopáticas, restaurantes naturales, centros de salud integral, y en las comunas de Santiago Centro, Providencia, Las Condes, Vitacura, Lo Barnechea, Ñuñoa, La Florida y Pirque. Se puede visitar además en su sitio en Internet: www.mundonuevo.cl.

Como se verifica, las revistas femeninas son las que mayormente publican reportajes, notas o “calugas” en relación al tema. Pero no quiere decir que se excluya al hombre, sin embargo, es innegable que en Occidente, y en Chile, todo aspecto que tenga que ver con desarrollo personal y el “observar el interno” suele recaer en la sensibilidad femenina y que el hombre, en su imagen y postura, sea el sostenedor de la familia, el “guerrero” en versión limitada, y le “deje” los temas “más femeninos”, el de las emociones, alas mujeres. Pero también es innegable, y se verifica en el encuentro reiterado con entrevistados hombres durante este reportaje, que hay muchos que no dejan de lado el desarrollo interno, su propio desarrollo interno involucrando el yoga como práctica, que más allá de ejercicio físico, se realiza por la espiritualidad y un trasfondo de meditación, conocimiento y descubrimiento.

Muktia (instructor de Kundalini Yoga), uno de los entrevistados, afirma que “tiene que ver con el femenino que uno lleva dentro como hombre, uno tiene una mayor sensibilidad”, y que sí tiene que ver con el ya tan enunciado desarrollo, y “equilibrio entre el ying y el yang”, como dice él.

Y así es que revistas como *Ya* de *El Mercurio* (que en sus primeras páginas entrega información resumida sobre datos de belleza, salud y vida), *Mujer* de La Tercera, o secciones de estos mismos diarios, como lo son *Tendencias* de La Tercera o *Sociedad* de El Mercurio, que incluyen al yoga como tema actual. Y así

también no es excluyente de hombres. También entra en esta categoría la revista *Paula*, de gran connotación femenina, que hasta se nota en que la mayoría de su equipo de trabajo se conforma de mujeres.

En el caso de las primeras revistas mencionadas y *Paula*, su público objetivo es femenino, pero hay hombres quienes también las leen. Para nada es excluyente. Y si se ve esta situación por el otro lado, son las mismas personas involucradas con yoga, que admiten y afirman y quieren que el yoga sea para todos, entendiendo.

Vale decir, que por el trabajo de los medios de comunicación con respecto al tema, todo lector ha tenido, tiene o tendrá a mano la información para llegar a conocer, si no en profundidad quizás, sí saber el dónde, cómo y cuánto, sobre la práctica de Yoga en una ciudad como Santiago.

Eso sí, el incremento de publicaciones ha sido bastante paulatino durante la década de los noventa. Se dio un mayor auge ya en el 2000 y años posteriores. Y así también, en las décadas pasadas, específicamente en los ochenta y setenta, el yoga no era “tema” preponderante. “Yo que recuerde no, excepto quizás si venía alguien del extranjero, salía publicado, pero en una nota chica”, acota Swami Ekananda.

Así, se verifica en las publicaciones vigentes de *El Mercurio* y *La Tercera* (no se quiere decir que otros medios no hayan realizado notas y afines con respecto al tema, si no que *El Mercurio*, *Paula*, o *La Tercera*, se utilizan como ejemplos aleatorios para confirmar la dirección que toman las notas al respecto: informativas para mejorar salud y belleza) que siendo para un público objetivo marcadamente femenino, no se excluye a nadie:

Además de potenciar la elasticidad, la armonía, la relajación y el equilibrio espiritual, el yoga practicado en pareja contribuye a estrechar los vínculos entre quienes lo realizan. Este libro, del español Guillermo Ferrara, presenta un yoga dinámico para practicar en compañía, que no necesariamente tiene que ser sentimental; las rutinas están diseñadas para que puedan realizarse junto con la pareja, amigos o seres queridos. En 150 páginas, se revisan los principales secretos energéticos de esta disciplina, sus posturas elementales y ejercicios clásicos, además de enseñar sus fundamentos filosóficos. Esos conocimientos se entregan con miras a vigorizar el cuerpo, calmar la mente y eleva el espíritu.

CALUGA

“YOGA EN PAREJA”

Cuánto:

\$ 21.400

Dónde:

Todas las librerías

EL MERCURIO

Revista YA

nº 1081

8 de Junio / 2004

Rishi, maestro yogui: ¿Es bueno que el yoga sea una moda”

Uno de los yoghis más conocidos de Santiago, indio de nacimiento, está consciente de que el yoga viven un momento de auge. Como le cuesta el español, habla de fashion, pero el término no le

ENTREVISTA

EL MERCURIO

Revista YA

nº 1081

8 de Junio / 2004

mortifica ni un poco. “No le veo nada negativo, porque practicándolo las personas mantienen su cuerpo saludable, trabajan mejor y evitan las pastillas tranquilizantes”, afirma.

En sus sedes de Reñaca y Viña del Mar, el centro Yogashakti ofrece sesiones de yoga en sus tres principales técnicas: Kundalini, que armoniza el bienestar físico, emocional y espiritual; Iyengar, una variante más terapéutica que puede ser ejercitada por cualquier persona sin importar su condición física, y Ashtanga, secuencia de posturas y movimientos de gran energía, que exigen mucha concentración. El centro también tiene clases especiales para embarazadas.

CALUGA

“YOGA EN EL MAR”

Cuánto:

\$ 28.000 mensuales con dos sesiones semanales. Descuentos estudiantes y tercera edad.

Dónde:

Av. Borgoña 13955, El Portal de Reñaca, local 6, Segundo piso. Viña del Mar, 8 y medio Norte con 3 Poniente

EL MERCURIO

Revista YA

nº 1148

20 de Junio / 2005

Mats, asientos para meditación, cintos, bloques y bombachos son parte de una completa línea de implementos de yoga que ofrece el centro Yoga Mukti en sus sedes de Ñuñoa y Vitacura. Todos han sido especialmente diseñados para la práctica de esta disciplina, están disponibles en distintos materiales –como gomas de diversos grosores y telas importadas desde Brasil- y en varios colores para elegir.

CALUGA

“PARA YOGA”

Cuánto:

Asiento para meditación,
\$ 19.000

Dónde:

Brown Sur 259 (Ñuñoa) y
Américo Vespucio 2756
(Vitacura)

Cómo:

3699133 y 228 5518

EL MERCURIO

Revista YA

nº 1152

18 de Octubre / 2005

El yoga se populariza entre quienes quieren sanar cuerpo y mente del estrés

Esta práctica oriental ya no es la “volada” alternativa de la bohemia, sino una forma de ejercitarse que atrae cada vez a más y variados discípulos. Conocer algo más allá de ella da luces sobre cuál estilo escoger.

NOTA

“SALUD”

EL MERCURIO

Cuerpo Sociedad A9

Miércoles 12 de Octubre

/ 2003

El yoga está entrando a la sala de clases

Cada vez más colegios ofrecen esta práctica a sus alumnos. Ellos dicen que se relajan y los profesores los ven menos agresivos.

NOTA

“EDUCACIÓN”

EL MERCURIO

Cuerpo Sociedad A28

Sabado 20 de agosto /

2005

El yoga está entrando a la sala de clases

Cada vez más colegios ofrecen esta práctica a sus alumnos. Ellos dicen que se relajan y los profesores los ven menos agresivos.

NOTA

“YOGA Y BELLEZA: TAL PARA CUAL”

LA TERCERA

Revista Mujer

Domino 24 de agosto /

Centros especializados cobran mensualidad que fluctúan entre los \$ 30 mil y \$ 50 mil por practicar esta disciplina dos veces a la semana

Oferta de yoga en Chile se diversifica con Pilates y terapias físicas y psicológicas

NOTA

LA TERCERA

Tendencias

Viernes 05 de Marzo/

2004

El yoga es una disciplina físico-mental originada en la India que busca conseguir la perfección espiritual, el dominio del cuerpo y una mayor concentración mental.

(Información de centros e instructores)

NOTA

Pilates, yoga, gimnasios
y entrenadores

REVISTA PAULA

Numero 900 de
colección

Pagina 063

En la época en que “todos estamos conectados”, Internet ha aportado en forma abismante a la difusión de todo tema posible. En cualquier buscador es posible teclear la palabra yoga y aparecerán miles, por no decir, millones de sitios relacionados. A esto, se suma también que la mayoría de centros y escuelas de yoga, tanto nacionales como extranjeras, poseen su “página web”, donde informan detalladamente cursos, precios, ubicación, historia del yoga. Y vistos en una perspectiva más económica y de mercado, estos sitios (específicamente la de centros, institutos y escuelas).

Interesados no sólo en yoga, ya que como ya se ha dicho, revistas especializadas en desarrollo humano, medios de comunicación en general, y principalmente internet, involucran diversas manifestaciones orientales, que al igual que el yoga, han podido desarrollarse en Occidente. Otras alternativas, otros caminos a seguir, mayor conocimiento y desarrollo, otros “objetos de consumo”.

Una gran gama de terapias orientales (que se les llaman también terapias alternativas), de la China principalmente, incluyendo Japón, se pueden encontrar en la ciudad de Santiago. Terapias que han ido a la par con yoga en esta inclusión en Occidente.

Y son los medios de comunicación ya mencionados (especialmente en las revistas especializadas, en las para público femenino y en Internet) los que ayudan a que la gente esté informada y por consiguiente, pueda y se sienta estimulada a consumir estos productos de consumo “made in” otras culturas. Así también, ejemplos tan cercanos como lo es la “gente conocida” que han dado a conocer su acercamiento a prácticas diversas. El actor Alejandro Cohen tomó el camino del sanación del Tao Shiatsu y de la digitopuntura; Marcela Osorio que ha realizado estudios en medicina oriental; Álvaro Scaramelli ahora tiene su propio centro que incluye reiki y masajes, han contado su experiencia, dando a conocer más sobre las terapias “alternativas”.

Así, estas terapias se pueden encontrar en los centros e institutos de yoga, en instituciones médicas (sumada a la inclusión de estas terapias en Occidente, ya se pueden encontrar médicos de medicina tradicional que incluyen la medicina oriental), en centros de salud integral, de belleza, de bienestar y de desarrollo interno, y en manos de profesionales que trabajan en forma independiente.

Aquí, algunas de estas prácticas y terapias:

El Tai Chi, es la parte interna del arte marcial Wu Shu, de origen chino, que se basa en el desarrollo de la energía interior a través de la suavidad, armonía e intención de sus movimientos, junto a respiración profunda y consciente.

El Chi-Kung es un tipo de gimnasia terapéutica que forma parte de la medicina tradicional china. Se basa en una serie de ejercicios que trabajan tanto el desarrollo de la estructura física, como la energía y el funcionamiento orgánico.

Terapia del Masaje Terapéutico Anmo Tuina: ocupando las manos y la energía interna, el terapeuta actúa a través de los puntos y flujos de energía, armonizando los desequilibrios y la tensión del cuerpo, la mente y el espíritu.

Masaje Tailandés: los especialistas pueden manipular los músculos con los codos, las manos y los pies. Se busca el balance de la energía.

Masaje Ayurvédico: parte fundamental de la legendaria tradición médica india, Ayurveda (ciencia de la vida), que promueve la integración de la mente, cuerpo y espíritu. Medicina india que puede regenerar todo el organismo y prevenir el envejecimiento prematuro.

Masaje Kung Fu Chio: se realiza con esferas chinas de sonido. Basado en técnicas ancestrales de oriente trabaja con los meridianos del cuerpo descritos por la medicina china.

Masaje Amma: de origen chino, utiliza ventosas para eliminar dolores musculares

Reflexología: terapia que se basa en la idea de que todo el cuerpo humano está representado en la planta de los pies. Relajación y estimulación que se focaliza en los pies, con la finalidad de estimular los reflejos de los órganos y glándulas que están en conexión con las extremidades.

Falun Dafa es una práctica china que se popularizó el año 1992.



Cuando se piensa que se ha ido creando un boom del Yoga desde comienzos del 2000 en el país, específicamente en Santiago, se verifica como la manifestación social y

cultural de un grupo específico de personas que reclaman por mayor espiritualidad, más allá de una serie de ejercicios que quizás mejoren la figura. No se trata de comer lechugas y relajarse, o de pararse de cabeza y cerrar los ojos. Tampoco se conceptualiza como una religión o una secta, ni una forma de evasión. Y es así como lo ven los practicantes, un fenómeno que se traduce en una forma especial de ver la vida, en una FORMA DE VIDA que se incorpora como una tendencia o tribu urbana, que se suma a la sociedad, no quedando fuera y desarrollándose más expuesta en paralelo a los paradigmas del crecimiento económico del Chile jaguar de los '90 y 2000.

Carrie, el adorable personaje de la serie norteamericana, chiquitita, con las piernas chuecas, su rostro no perfecto y su idealismo con pies en la tierra. Así, un personaje más cercano al público, más real dentro de una ficción. Los

entrevistados de este reportaje, los verdaderos actores, los verdaderos practicantes de Yoga se transforman cada uno en “Carrie”, contando sus historias, escribiendo sus columnas.

Una serie de televisión de impacto mundial, globalización hasta decir basta y **producto occidental**. Por otro lado, Yoga, una práctica que en las ciudades va adquiriendo un peso por si misma y por su difusión, pero que aún es de minorías, o de grupos que pueden ser considerados “contestatarios”, “raros” o práctica que puede ser vista aún como una “frivolidad” de gente con poder adquisitivo que se puede “dar el lujo” de ocupar su tiempo libre en una práctica oriental; así como una Carrie que se da el lujo de tener como “fetiche” los zapatos y tener su propia “sesión de relajo” con la compra de zapatitos de fantasía que calzan perfecto y sin arrogancia.

Si el individuo se dedica a la práctica de Yoga es que, como se ha dicho, su constante y buscado desarrollo interno, va ligado a los tres aspectos, físico, espiritual y mental. Y está en la decisión de cada persona que se adentra en este camino, cuál será el grado de compromiso y cuál será la rama a seguir, con la cual se sienta más conectado.

El yoga es algo intrínseco en la cultura de la India, por lo cual continúa tradiciones y a su vez se complementa con el estudio en centros o universidades en la región. En Santiago, al momento de comenzar una práctica sistemática de yoga, será en ésta que al seguir preceptos históricos, filosóficos, se asumirá la opción de abandonar ciertas cosas, adoptar nuevas y prepararse para otras, materializándose aquí además una “**occidentalización**”.

Santiago despierta en la mañana. Carrie despierta y mira por la ventana su vida. Es eso, abrir la ventana y verse y comprenderse. Y el Yoga en Santiago se comprende como una práctica oriental que es utilizada por un lado, por sus seguidores más acérrimos, tratando de integrar toda su original filosofía, en una **Forma de Vida**, que sin embargo, contiene en sí una “occidentalización” de por medio, en la cual los hechos más importantes radican en los tintes de negocio que va teniendo (tratando de incluir por los más leales a la tradición hindú que la práctica es integral, cuerpo, mente, espíritu), dándose esa acentuación ya que la cultura occidental tiende a capitalizar y profesionalizar; y aquí mismo entra en juego la mencionada parcelación del Yoga en Santiago, ya que los distintos grupos que optan por una rama específica se encuentran distanciados unos de otros y que al parecer “sería” necesaria una integración. “Los distintos tipos de yoga se encuentran muy divididos, muy independientes uno de otro en la misma ciudad, los grupos están muy segregados no existiendo mucha unión” (Director Academia Chilena de Yoga, René Espinoza). Y es en esta parcelación donde también las concepciones de la práctica a momentos se escuchan confusas, viniendo dichas concepciones desde los propios entrevistados.

Sobre el tema de “negocio”, es importante recordar las palabras de René Espinoza, quien afirma que es importante el tema de la gestión y el sentido de empresa en Yoga, vale decir, el sentido capitalista que se incluiría en la práctica oriental basada en una ciencia que está arraigada en la cultura India y que se escapa completamente de esa “visión” de mercado. Esto es tomando en cuenta que en India el traspaso de esta ciencia aún se realiza de maestro a discípulo (a

pesar de que en los últimos tiempos se hayan abierto academias que entregan el mismo conocimiento, pero no la misma experiencia), donde el dicho maestro recibiría en su hogar al discípulo y éste recibiría diariamente instrucciones para cultivar su vocación. Cabe recordar que en esta misma cultura es difícil de encontrar la idea de “clases después o antes del trabajo” (a modo de gimnasio), dado que esta forma de transmitir conocimiento ha sido poco explorado en la región, ya que el Yoga se debe vivir diariamente para poder entenderlo, aprenderlo y aprehenderlo.

Y el hecho de que Yoga se utilice como medio para subsistir en la vida, como un “trabajo” a través del cual se gane dinero, se verifica con los entrevistados. Todos los instructores y profesores entrevistados cobran por sus clases y declaran la importancia sobre la rama de yoga que en específico siguen, captando así la atención de futuros alumnos, quizás futuros clientes.

Por otro lado, Espinoza apunta a que una rama de Yoga puede decir esto o lo otro con respecto a la práctica y que sin embargo el precursor de dicha rama puede estar a 5 mil kilómetros. Que una escuela o un método limita, y que hay que hacer Yoga “a la medida nuestra”, volviendo a la adecuación del Yoga a una región específica.

Así también, recalca la psicóloga Andrea Holmes que el “tema” Yoga ya está más aceptado en las universidades nacionales, pero que aún falta, hecho que todos los involucrados con esta práctica afirman en la presente investigación. Y como dice Holmes, en occidente hay que “operacionalizar la variable” para que ésta se reconozca.

Swami Ekananda, por su parte comenta, “un señor toma el yoga y lo practica a 60 grados, y se le llama Bikram; el Kundalini aparece con un yogui en Estados Unidos, y así igualmente se quiera anexar a cinco mil años atrás”.

Así también, para la señora Guislaine, “falta la parte espiritual en los centros de yoga. Por ejemplo, el Yogashala es lujoso, maravilloso, muy caro, pero no enseña la espiritualidad”.

Así, como los practicantes de Santiago, los alumnos y los seguidores, las personas que en general se acercan a este nueva “**alternativa**”, son hombres y mujeres occidentales presionados por su realidad. La superficialidad y el consumismo van mermando un desarrollo real del hombre como ser íntegro, y es en ese mismo mercado del consumismo donde aparece el Yoga como otra alternativa, otra de las “ofertas” de auto-conocimiento.

“Los modos occidentales, ya sean religiosos o filosóficos, están gastados y no ofrecen alternativas distintas como filosofías de vida”, enfatiza el filósofo Andrés Tobar.

Además del consumo, la competitividad en el trabajo, la recarga del mismo y de las exigencias que los distintos roles que la sociedad impone, hace que los habitantes de una ciudad como Santiago busquen opciones para mejorar su calidad de vida, y una de esas alternativas es el yoga, ofreciendo no convencionalismos, lo que llama la atención.

Y aquí se produce un hecho interesante, pues esta “alternativa”, a pesar de incluir un mejoramiento de calidad no sólo de ejercicio físico, que se enmarca en una práctica inherente a la cultura oriental, se entiende mayormente así. En Occidente, el cuerpo se le separa del espíritu, “tú vives para el espíritu en una dimensión y

para el cuerpo en otra, y generalmente desde una postura moral se dirá que el cuerpo es casi lo desechable, casi lo prohibitivo, y ahí se produce el choque con yoga, ya que si pretende la unión es difícil en la mente occidental que se incorpore en el mismo nivel”, acota Tobar.

La gente está buscando formas de vida más sana, más armónica, y aunque esta práctica se entienda como la búsqueda de concientización de las 3 partes que conforman al hombre: cuerpo, mente, espíritu, aún el conocimiento es sesgado, pues se focaliza en ciertos aspectos de la práctica, ejercicio físico y musculación.

Como también lo expresa Tobar, en Occidente el desarrollo del cuerpo se relaciona más con un mecanismo de poder y no de crecimiento espiritual, y “lograr que se incorpore una mayor espiritualidad es complicado para la gente que está inmersa en yoga”.

Asimismo, es innegable la metamorfosis que va ocurriendo con una práctica oriental como lo es Yoga en Occidente, incluso dentro del grupo de los practicantes.

¿Yoga es moda? Para la mayoría de los entrevistados es innegable el boom que ha tenido el Yoga en Santiago. Pero al ir investigando más a fondo se entiende también que este boom “en la práctica” se realiza mayoritariamente por personas que pueden pagar el precio que cuestan las clases (entre \$ 26 mil y \$ 40 mil aproximadamente por cierto número de clases mensuales), o en el caso de los que quieran tomar cursos para instructores o profesores, de cursos de un año, por ejemplo, que cuestan aproximadamente 1 millón de pesos. Y aunque se informe a

través de los medios de comunicación, sigue siendo un segmento reducido el que opta por Yoga.

Para algunos el boom no es visto de la mala forma, si no al revés, pues se afirma que es mejor que se muestre y que se “adapte” a la época, concepto que se repite, e interesante de destacar, pues una tradición milenaria y que sigue preceptos claros, no necesitaría realmente una adaptación para ser practicado en otro país que no sea el de origen, pues los preceptos tienen que ver con el hombre en toda su expansión, la cual se da aquí o donde sea.

Por lo general se va a Yoga pues se conoce como dato para mejorar el cuerpo y aquietar la mente, como un producto en el mercado comercial para mantenerse bien física y psíquicamente. “La escuela americana de yoga se ha focalizado mayormente en la musculación en las series de ejercicios”, afirma la instructora Paula Meru.

“Este nuevo objeto de consumo” se mantiene en comunas donde existe mayor poder adquisitivo, hecho que se respalda con la opinión, por ejemplo, de Mariana González, una de las entrevistadas, ya que ella presentaría un proyecto en la universidad y no en La Pintana, ya que “tienen otras necesidades”.

La gente que llega a Yoga generalmente es porque tienen problemas físicos o emocionales, enfermedades, o simplemente para tonificar y cultivar el cuerpo; se concuerda además que gran parte de la gente que llega a Yoga es para encontrar una salida al estrés, para aliviar el estrés que provoca vivir en una ciudad como Santiago.

No se niega que una gran parte llega por “estar en onda” y que las mujeres son las más receptivas, pues todas las revistas femeninas publican reportajes y

entrevistas sobre el tema, y sugieren su práctica; y aquí es interesante acotar que siempre se ha hablado de matriarcado en la conformación de la familia chilena, y así, que hayan sido tres mujeres las catalogadas como gestoras de un movimiento en busca de un desarrollo interno, es un dato no menor. Y es innegable que en Occidente, y en Chile, todo aspecto que tenga que ver con desarrollo personal y el “observar el interno” suele recaer en la sensibilidad femenina y que el hombre, en su imagen y postura occidental, sea el sostenedor de la familia, el “guerrero” en versión limitada, y le “deje” los temas “más femeninos”, el de las emociones, a sus parejas, esposas, amantes, amigas, madres, hermanas, etc. Pero tampoco es innegable que en la población más joven, estas ideas se van abriendo a posturas más equilibradas, y que por lo mismo, se vaya integrando jóvenes de ambos sexos en la práctica, sin dejar de lado, por supuesto, la sesgada idea de que Yoga sólo es ejercicio físico.

Yoga en Occidente. Yoga en Santiago. Son las decisiones de la vida y es la identificación que todos buscamos para no tener miedo al despertar. Aunque parece que aún los ojos no están completamente abiertos.

LIBROS:

- **Guía Práctica de Kundalini Yoga**
de Siri Datta / 2003
- **Jaque al Stress. Neurosis y depresión. Con técnicas de Yoga Integral**
Juan Eduardo Nuñez / 1996
- **La Perfección del Yoga**
Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada / 2004
- **Yoga, Teoría, Práctica y Metodología Aplicada**
Manuel Morata / 2002
- **El Yoga. Inmortalidad y Libertad**
Mircea Eliade / 1991
- **Respiración, Mente y Conciencia**
Harish Johari / 1997

REVISTAS:

- **Ya / Mundo Nuevo / Uno Mismo / Espiral Aurea**

PERIÓDICOS:

- **El Mercurio / La Tercera**

INTERNET

- **Enciclopedia online**

www.en.wikipedia.com

- **Sitios relacionados, principalmente**

www.yogamukti.cl

www.academiachilenadeyoga.cl

www.escuelayogaclasico.cl

www.yogandino.com.ar

www.yogashala.cl

www.maharishiveda.com

www.yogaladehesa.cl

www.jukai.cl

www.dayala.cl

www.miravalle.cl

DEDICADO

a Bernardita, por su gran viaje

YOGA AND THE CITY



A GRADECIMIENTOS

Gracias a mi Familia, papá /Jaime/, mamá /Patricia/, mis dos hermanos /Jaime y Bernardita/ por ser todo. A /Eduardo/ que se encuentra en el gran viaje. A /Carlos/ por ser parte del todo. A mi Nana /Silvia/ por enseñarme algo valioso. A mi Amiga, mi otra mitad /Cristina/. A Jose que indudablemente también es familia, amor y creación. A Muktiar /por ser un sendero/.