



Un viernes por la noche de frío siberiano, no invitaba a salir de casa y acudir a una charla del Yoga. Pero las 32 personas que superamos ese obstáculo recibimos con creces nuestra recompensa. Entre ellas, un grupo de personas de la *Asociación Fribrotartesos* de Camas, a quienes agradecemos su presencia en FOCODE.

**Karmen Márquez**, asidua del yoga desde su juventud, profesora en los últimos 14 años en esta disciplina, **nos atrapó con su voz queda, su erudición, su forma sencilla y, la vez, profunda.** Percibíamos no

solo su vasto conocimiento, también su rica experiencia vital.

Fue un **encuentro cálido**, en el sentido físico también, pues teníamos calefacción, **luminoso** incluso, si me permiten el epíteto.

Comenzó diciendo: yo practico el yoga, lo vivo y lo siento. Los hindúes utilizan la palabra [namasté](#) como forma de saludo y despedida, es el gesto de unir las manos con lo que indicamos que **todos somos uno**.

A través de unas imágenes proyectadas en la pantalla fue mostrándonos **la historia del Yoga y sus beneficios para nuestro bienestar**. El yoga ha sido reconocido por la Unesco como [patrimonio inmaterial de la humanidad](#). Es un ejercicio saludable y por su influjo

en la ciencia, en la educación, la sanidad...

Nos hacemos esta pregunta: ¿cómo es posible que conocieran y practicara, hace miles de años, lo que la ciencia

occidental está descubriendo ahora: la gran relación que existe entre cuerpo—mente? **El yoga trabaja con el sonido Om**, que es el mantra de la energía cósmica, el sonido del universo que los astronautas ya han grabado.

En pocos años, desde los inicios del siglo xx, y sobre todo, a partir del año 1960, **con los Beatles en la India, empieza a valorarse el yoga** y alcanzar niveles populares. Antes solo lo practicaba una elite cultural. Madonna influyó también en muchas personas y entre actores y gente de la danza.

En la India se reunieron [37.000 personas yoguis](#) con motivo del día internacional del yoga, el 21 junio de 2015. ¿Cómo se ha expandido tanto? Porque **el yoga no es religión**. Todas las escuelas y religiones de la India lo adoptan y lo adaptan. Ni afirma ni niega la religión, experimenta. **La espiritualidad no es religiosidad, la espiritualidad no tiene dogmas, es un instinto. Una necesidad de conectar.**

El yoga es **un método para cambiar la condición humana, que está llena de egoísmos, sufrimientos, celos, y otras oscuridades. Un método para ser más humanos.**





Nos dice también: practica **la no violencia, no mientas, no robes, no desees nada ajeno, no seas avaricioso, si tienes relaciones sexuales, que sean respetuosas.**



Actitud conmigo mismo: **higiene física e higiene mental,** debemos **limpiarnos también de pensamientos dañinos.** Ten calma, disciplina y rectitud,

introspección, controla tu energía vital. Abstráete, no te dejes distraer por estímulos externos, **serenidad y satisfacción por vivir, búscala.**

El yoga trabaja todo el cuerpo, articulaciones del tobillo, muñecas, flexiones; la medicina actual ha conseguido mucho de estas posturas. Trabaja el sistema neurovegetativo, al columna vertebral. Esto es el yoga vivo, **se ejercita absolutamente todo, músculos, huesos y al mismo tiempo concentración y meditación activa.** Cuerpo y mente unidos, no podemos escapar, estoy sintiendo lo que hago, yoga en sanscrito significa *unir*, una mente y cuerpo. Entonces **el yoga se transforma en una medicina.** La gente sale muy satisfecha de practicarlo. Desaparece el dolor de cabeza, dolores de contracturas, tú canalizas tu energía, vivo el momento presente.

Otra cosa es el pranayama o el **control de la respiración.** La energía me llega por tres fuentes: la respiración, la alimentación, el sol. No sabemos respirar, hay que **utilizar la musculatura abdominal para respirar,** como si fuera con la barriga, ayudan a los pulmones a que abran bien su caja torácica. Es muy bueno cuando estamos estresados. **Los hago con grupo de personas con cáncer.** Todas vieron lo importante que es respirar conscientemente: cerramos los ojos, el cerebro cambia y se modifica para bien de nuestro cuerpo, aprovecha la necesaria respiración para hacer algo más. Con la buena respiración mi cuerpo se calma.

Para finalizar, la relajación, relax, aprender a someter al cuerpo al descanso. Con posturas concretas le dices a tu cuerpo, **no pasa nada, calma, déjalo todo, aleja las preocupaciones, se trata de desconectar.** Yo físicamente me encuentro muy bien, vital, animosa, alegre, dinámica, a pesar de mi edad. **Mi sistema inmunológico está a tope, no me pongo enferma,** con el yoga y la respiración profunda mi sistema inmunológico se activa. Concluyó ofreciendo un ejercicio de relajación de unos 10 minutos consiguiendo crear un ambiente de serenidad que nos llegó muy hondo. Con un fuerte y cariñoso aplauso le demostramos nuestro agradecimiento por tan buen trabajo.

Miguel F. V.

— —

Podemos ver este [video sobre el Yoga](#), que ofrece, además, magníficas imágenes.