

Yoga sin misticismos

El presidente del FMI, Rodrigo Rato, o las hermanas Koplowitz practican esta disciplina que se impone en Occidente

Natalia Sanmartin / MADRID (06-11-2004)

Ni siquiera ahora, desde su flamante despacho del Fondo Monetario Internacional (FMI) en Washington, Rodrigo Rato olvida telefonear de vez en cuando a su antiguo profesor de yoga. Treinta años de práctica le han convertido en uno de los mejores alumnos de Ramiro Calle, pionero de la enseñanza del yoga en España y autor de más de un centenar de libros sobre el tema. 'Rato hace meditación desde hace muchos años. Fue uno de mis primeros alumnos y aplica sus conocimientos en su vida diaria y en su trabajo', revela con orgullo de maestro.

El presidente del FMI no ha sido el único en aprender con él. Junto a su colaboradora Isabel Morillo, que actualmente es directora de su propio centro, Ramiro ha dado clases de yoga físico (hatha yoga) y mental (radja yoga) a empresarias como Alicia y Esther Koplowitz, deportistas como Emilio Butragueño o actrices como Cayetana Guillén Cuervo. 'Entre nuestros alumnos están presidentes y vicepresidentes de los principales bancos de España. Hemos dado clase a Ana Botella, por ejemplo, e impartido charlas a la reina Sofía. En el centro hay gente de todo tipo: altos ejecutivos, médicos, abogados, psicoanalistas, directores de recursos humanos e incluso monjas', explica.

Uno de sus grandes retos es mostrar el yoga como una práctica adogmática y no adoctrinante, una disciplina saludable que se está abriendo paso en todas las capas de la sociedad. Como muestra de ello, Ramiro recuerda que las funcionarias del Ministerio de Asuntos Exteriores, los trabajadores del Banco de España o empleados de empresas como IBM llevan años recibiendo clases de esta disciplina. 'La gente debería desconfiar de los centros en los que se intenta adoctrinar y se mezcla el yoga con la religión. ¿Qué cómo detectarlos? Con el discernimiento y sentido común es suficiente. El sectarismo es algo que, afortunadamente, se capta enseguida', señala.

'Yo llevo cuatro años practicando cinco veces por semana. Como deportista siempre he usado el cuerpo, pero ahora busco también relajar la mente. Muchos de nosotros llegamos estresados al final del día y cualquier actividad que pueda calmar esa locura es buena', explica William, un británico afincado en España y propietario de un gimnasio en Madrid. William practica Yyengar, una de las muchas modalidades de yoga que se imparten en City Yoga, un centro que proclama también su distanciamiento del misticismo que a menudo se relaciona con esta disciplina. 'Nosotros somos muy neutrales. Estéticamente el centro es minimalista, urbano y muy cuidado. Nuestra filosofía consiste en unir lo mejor del gimnasio con la paz y relajación que proporciona el yoga. Tenemos alumnos de 23 a 70 años y damos clases a embarazadas y a niños', señala Francesca Zúñiga, su directora.

Entre los innumerables beneficios que se atribuyen al yoga destaca con fuerza uno que lo ha hecho muy popular en Occidente: el control del estrés. Ha sido esa faceta la que ha atraído con fuerza la atención tanto de ejecutivos como de todo tipo de profesionales. 'Me llaman desde las empresas para aprender. Les enseño a cambiar de actitud, a desconectar de los problemas, a afrontar los cambios, a enfrentarse a un despido', explica Ramiro Calle.

Desde su centro de yoga, Isabel Morillo insiste en los múltiples efectos beneficiosos que conlleva la práctica. 'Físicamente elimina las tensiones y favorece la vascularización de los órganos internos. Psíquicamente tiene un efecto relajante y equilibrador porque actúa directamente sobre la respiración'. Morillo, quien reconoce que sus alumnos es gente 'de perfil medio-alto que busca por todos los medios sacar tiempo para asistir', impartirá a partir de enero clases de yoga facial. El objetivo: enseñar a eliminar las tensiones del cuello, el cráneo y la mandíbula.

'No forcéis el cuerpo, doblaos sólo hasta donde podáis sin haceros daño'. En la amplia sala del centro de yoga Sharon en la calle Aya de Madrid, Ramiro Calle repite de nuevo a sus alumnos que el yoga no es ni una religión, ni una gimnasia, ni una terapia, ni mucho menos una danza. 'Es un método de mejoramiento humano tanto físico como psíquico que busca el equilibrio de la mente. Es, sobre todo, una actitud vital'. La clase se desarrolla en silencio. Entre asaba y asaba (posturas corporales del yoga) los alumnos, descalzos, se relajan estirándose en el suelo.

Con disciplina férrea y la mente puesta en el ejercicio, realizan y mantienen durante segundos las numerosas posturas que han formado parte del yoga desde que éste nació en la India hace más de 5.000 años. Muchos de ellos, tras años de aprendizaje, abandonarán las clases y continuarán practicando en sus casas o en sus despachos.

Beneficioso, pero no un milagro

'Los ejecutivos siempre quieren encontrar la palabra mágica que les permita estar bien sin esfuerzo y sin apenas perder tiempo. Y eso no existe'.

El cardiólogo Julián Villacastín, jefe de la Unidad de Arritmias del Instituto Cardiovascular del Hospital Clínico de Madrid, no cree en los milagros, pero sí en los beneficios que la relajación tiene sobre la salud. 'No hay ningún estudio serio que haya demostrado que el yoga es bueno para el corazón. Pero hoy sabemos que el corazón depende del sistema nervioso y por ello, lo que llamamos coloquialmente estar acelerado o estar estresado influye en las enfermedades cardiovasculares', explica.

Villacastín recuerda que las poblaciones más longevas del mundo son las orientales, pero insiste en que para mantener un buen estado de salud es fundamental aprender a llevar lo que se denomina una vida 'cardiosaludable'.

La receta es aparentemente sencilla. 'Hay que tratar de mantener el peso ideal de cada uno, abandonar el tabaquismo, realizar técnicas de relajación, como puede ser el yoga, y hacer algo de ejercicio. Con esas cuatro pautas se reduciría mucho la incidencia de las enfermedades cardiovasculares', resume.

Muchas ramas

Además del yoga físico (hatha yoga) y el mental (radja yoga), existen numerosas modalidades. Éstas son algunas de ellas:

Karma yoga. Es el yoga de la acción, pero una acción encaminada a estar más atento, ecuánime, sosegado y consciente.

Gnana yoga. El yoga del conocimiento liberador. Recurre al autoconocimiento, la autoexploración y el sometimiento del ego.

Bikram yoga. 24 posturas y de dos ejercicios de respiración, conveniente para todas las edades y niveles de la capacidad.

Yyengar yoga. Se utilizan elementos de ayuda como bloques, cinturones y cuerdas, que permiten al practicante avanzar correctamente.

Kundalini yoga. Utiliza técnicas de visualización, la recitación de mantras y la meditación.

Mantra yoga. Es la vía de los mantras, es decir, de la recitación concentrada de fonemas.

Fuente artículo:

http://www.cincodias.com/articulo/Sentidos/Yoga/misticismos/cdscti/20041106cdscdicst_1/Tes/#