

**MAESTRO DeROSE**

**TODO**

**LO QUE USTED NUNCA QUISO SABER SOBRE**

**SOBRE**

**YÔGA**

**(Y JAMÁS TUVO LA INTENCIÓN DE PREGUNTAR)**

**UNIÓN INTERNACIONAL DE YÔGA**

© Copyright 1996: Maestro DeRose, L.S.A.  
1ª edición en castellano, 2003.  
Proyecto editorial, creación de tapa, digitación, diagramación: Maestro DeRose, L.S.A.  
Ejecución de tapa: Pablo Lewin  
Traducción: Instr. Melina Flores Raschelli  
Corrección: Instr. Diana Raschelli de Ferraris  
Fotos: Instr. Natalia Aramburú  
Título original: *Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga (e jamais teve a intenção de perguntar)*

**DATOS INTERNACIONALES DE CATALOGACIÓN EN LA PUBLICACIÓN  
(CIP)**

**ELABORADO POR EL AUTOR**

DeRose, L.S.A., 1944 –  
Tudo sobre Yôga / DeRose. – São Paulo:  
Editora União Nacional de Yôga; Primeira Universidad de Yôga  
del Brasil, 1995.  
Incluye bibliografía.  
1. Yôga 2. DeRose 3. Cuerpo y mente - Terapias 4. Ciencias  
ocultas 5. Yôga en la literatura 6. Maestros de Yôga. I. Título  
CDD- 181.45

Señor Librero:

Este libro no es de autoayuda ni de terapia y, mucho menos, de esoterismo. No tiene nada que ver con Educación Física ni con deportes. El tema **YÔGA** merece, por sí solo, una clasificación aparte.

Así, esta obra debe ser catalogada como **YÔGA** y ser expuesta en el estante de **YÔGA**.

Agradecido,

el Autor.

## **MAESTRO DeROSE**

Sistematizador Mundial del Yôga Antiguo (Swâsthya Yôga)

Reconocimiento del título de Maestro en Yôga (no académico) y Notorio Saber por la FATEA (Facultades Integradas Teresa de Ávila, S.P.), por la Universidad de Porto (Portugal) y por la UniCruz (R.S.). comendador y Notorio Saber en Yôga por la Sociedad Brasileña de Educación e Integración. Fundador del Consejo Federal de Yôga y del Sindicato Nacional de Profesionales de Yôga. Introdutor del Curso de Formación de Instructores de Yôga en las Universidades Federales de Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Ceará, Maranhão, Pará, Piauí, Pernambuco, Rio Grande do Norte, etc.; Universidades Estatales de Rio de Janeiro; Santa Catarina, Bahia, etc.; PUCs (Pontificias Universidades Católicas) de Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Bahia, São Paulo y otras. En Portugal, fue introdutor del Curso de Formación de Instructores de Yôga en la Universidad Lusófona de Lisboa y en la Universidad de Porto. En la Argentina fue introdutor del Curso de Formación de Instructores de Yôga en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Creador de la Primera Universidad de Yôga del Brasil. Fundador de la primera Confederación de Yôga del Brasil. Creador del Primer Proyecto de Ley en 1978 y principal articulador de la Reglamentación de los Profesionales de Yôga. Por ley, en Paraná, la fecha de cumpleaños del Maestro DeRose fue decretada como Día del Yôga en todo el Estado.

# **TODO**

**LO QUE USTED NUNCA QUISO SABER SOBRE**

# **SOBRE**

# **YÔGA**

**(Y JAMÁS TUVO LA INTENCIÓN DE PREGUNTAR)**



## **UNIÓN INTERNACIONAL DE YÔGA**

**[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br) / [www.unioninternacionaldeyoga.com](http://www.unioninternacionaldeyoga.com)**

São Paulo: Al. Jaú, 2000 - Tel.: (00-55-11) 3088-9491 y 3081-9821 - Brasil

Buenos Aires: Corrientes 2940 - Piso 3 Depto. 7 -

Tel.: (00 54 11) 4864-7090 - Argentina

**Las direcciones de las demás ciudades se encuentran al final del libro.**

## **AL LECTOR**

Como la mayoría de los lectores sólo suele trabar contacto con uno o dos libros de cada autor, tal vez porque no tiene tiempo de leer todo lo que le gustaría, adoptamos el procedimiento editorial de reproducir algunos de los principales textos de nuestra obra global en más de un libro. Por lo tanto, siempre que encuentre uno de esos fragmentos, no lo saltee. Reléalo con atención. La repetición habrá sido intencional, por tratarse de un asunto de suma importancia. En el caso de este libro, reciclamos las preguntas de la obra *Cuestionando el Yôga*, que ya no será editada; sus respuestas fueron revisadas, actualizadas y, algunas, ampliadas.

*Dedico esta edición a mi querido amigo,  
Prof. Edgardo Caramella.*



**Maestro DeRose**  
**Fundador de la Universidad de Yôga**





## PREFACIO

Escribir este prólogo es una tarea muy gratificante y que me enorgullece profundamente. Siento una agradable sensación al hacerlo porque sé que este libro es un gran aporte para todos aquéllos que quieren acercarse a esta filosofía y que tal vez se formulen una cantidad de preguntas que hasta ahora no encontraron respuesta. Es justamente en esta obra donde el Maestro DeRose aclara las dudas que le fueron planteadas durante más de cuarenta años de docencia en sus cursos, conferencias y demás actividades docentes.

Destaco en esta primera edición en castellano la inclusión del capítulo *Conversación franca con los padres*, en el cual el autor explica de manera clara, con la experiencia de haber formado a miles de instructores exitosos, las características de la profesión y las excelentes posibilidades de desarrollo para un joven que elija ser Instructor de Swásthya Yôga. Es ya habitual la recepción de cartas de padres que luego de haber leído este capítulo en la versión original en portugués, expresan su satisfacción por haber develado todas sus dudas e inquietudes con relación a la elección profesional de sus hijos.

Hoy, con la autoridad que me brindan veinte años de discípulo directo, puedo afirmar que la vida ética del Maestro DeRose trasciende los alcances de su propia obra. Un verdadero ejemplo que sirve de norte para todos aquéllos que queremos avanzar en el camino de la superación personal y lograr ser cada día mejores seres humanos.

Con entusiasmo y el deseo sincero de que este libro sea la puerta de acceso a este noble ideal de vida, pongo en sus manos, querido lector, la obra de un verdadero Maestro.



***Prof. Edgardo Caramella***

Discípulo del Maestro DeRose

Presidente de la filial argentina de la Unión Internacional de Yôga

Representante de la Universidad Internacional de Yôga

Director de la Sede Central Argentina

**Éste es nuestro público: gente joven, bonita, inteligente, culta y que disfruta de la vida.**



**DEMOSTRACIÓN**  
**DE QUE LA PALABRA YÔGA TIENE ACENTO**  
**EN SU FORMA ORIGINAL EN ALFABETO DÊVANÂGARÍ:**

|            |   |                                 |
|------------|---|---------------------------------|
| <b>य</b>   | = | <b>YA</b> (corta)               |
| <b>या</b>  | = | <b>YAA</b> ∴ <b>YÁ</b> (larga)  |
| <b>यो</b>  | = | <b>YOO*</b> ∴ <b>YÔ</b> (larga) |
| <b>योग</b> | = | <b>YÔGA</b>                     |

\*Aunque escribamos didácticamente arriba **YOO**, este artificio es utilizado sólo para una mejor comprensión del lector lego en sánscrito. Debemos aclarar que el fonema **ô** es resultante de la fusión de la **a** con la **u** y, por eso, es siempre largo, pues contiene dos letras. En esta convención, el acento agudo se aplica sobre las letras largas cuando hay fusión de letras iguales (**á, í, ú**). El acento circunflejo se aplica cuando hay fusión de letras diferentes (**a+i=ê; a+u=ô**), por ejemplo en *sa+îshwara=sêshwara* y *AUM*, que se pronuncia **ÔM**.

**Bibliografía para el idioma castellano:**

*Léxico de Filosofía Hindú*, de Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires.

**Bibliografía para el idioma inglés:**

*Pátañjali Aphorisms of Yôga*, de Srî Purôhit Swâmi, Faber and Faber, Londres.

*Encyclopædia Britannica*, en la nota *Sanskrit language and literature*, volumen XIX, edición de 1954.

**EXTRAÍDO DEL LIBRO YÔGA. SWÂSTHYA YÔGA SHÂSTRA, DEL MAESTRO DeROSE.**

Si alguien, supuestamente entendido en sánscrito, declara que la palabra Yôga no tiene acento, pídale que le muestre cómo se escribe el **ô-ki-matra**. Después pídale que le indique dónde el **ô-ki-matra** aparece en la palabra Yôga (aparece inmediatamente después de la letra **y**). Luego pregúntele lo que significa cada una de las tres partes del término **ô-ki-matra**. Deberá responderle que **ô** es la letra **o**; **ki** significa **de**; y **matra** se traduce como **acento**. Luego, **ô-ki-matra** se traduce como "**acento de la o**". Así, una vez más, queda probado que la palabra Yôga tiene acento.





## ÍNDICE

Para localizar un tema específico,  
consulte el *índice de temas* al final del libro.

|   |     |
|---|-----|
| PREFACIO .....  | 7   |
| DEMOSTRACIÓN DE QUE LA PALABRA YÔGA TIENE ACENTO .....                    | 9   |
| ÍNDICE DE LAS PREGUNTAS .....   | 13  |
| “¿LE PUEDO HACER UNA PREGUNTA?” .....                                     | 23  |
| QUÉ ME LLEVÓ A ADOPTAR EL YÔGA ANTIGUO- SWÁSTHYA YÔGA .....               | 27  |
| PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE YÔGA .....                                   | 29  |
| ÍNDICE DE TEMAS .....   | 99  |
| QUÉ ES EL ÔM .....  | 103 |
| EL INCIENSO, PURIFICADOR AMBIENTAL ECOLÓGICO KÁLÍ-DANDA .....             | 107 |
| LA LEYENDA DEL PERFUME KÁMALA .....                                       | 113 |
| ANEXO .....   | 101 |
| Material didáctico disponible en las Unidades de la RED MAESTRO DeROSE141 |     |
| Qué es la Universidad de Yôga .....                                       | xxx |
| Ficha del practicante .....   | 147 |
| Examen médico obligatorio .....   | 148 |
| Carta abierta a los médicos .....   | 149 |
| Advertencia .....   | 150 |
| Lo que las Unidades Acreditadas de la RED MAESTRO DeROSE le ofrecen ..... | 150 |
| Profesores Acreditados por el Maestro DeRose .....                        | 151 |

**Instructor Juan Haberfeld**



## ÍNDICE DE LAS PREGUNTAS

---

### ¿QUÉ ES? ¿PARA QUÉ SIRVE?

ESTAS PREGUNTAS SON LAS QUE HACE GENERALMENTE EL PÚBLICO LEGO Y SUELEN SER LAS PREFERIDAS POR LA PRENSA PARA EL ESCLARECIMIENTO DE LA POBLACIÓN.

---

1. ¿Qué es el Yôga?
2. ¿El acento existe originalmente en la palabra Yôga?
3. ¿Cuál es el género de la palabra Yôga?
4. El Yôga y “la yoga”, ¿son cosas diferentes?
5. ¿El Yôga es para gente joven? Entonces, yo que tengo más de 30 años, ¿no puedo practicar?
6. ¿El Yôga tiene algo que ver con religión?
7. Si el Yôga no contiene misticismo, ¿de dónde vienen todo aquel espiritualismo y conceptos reencarnacionistas?
8. ¿Y sobre la existencia de gurus en el Yôga?
9. ¿El Yôga es una especie de gimnasia?
10. ¿El Yôga es mejor que la Educación Física?
11. Entonces, ¿el practicante de Yôga puede hacer gimnasia, musculación, danza y artes marciales?
12. ¿Pero la gimnasia no perjudica al Yôga?
13. ¿El Yôga es terapia?
14. ¿Pero los médicos no recomiendan a sus pacientes la práctica de Yôga?
15. Si es así, ¿hay algún motivo por el cual los libros de Yôga mencionan tantos efectos terapéuticos?
16. ¿Para qué sirve el Yôga?



17. Está bien. La pregunta anterior fue mal formulada. Lo que todo el mundo quiere saber es: ¿cuáles son los efectos colaterales del Swásthya Yôga, el Yôga Antiguo?
18. Dejando de practicar Yôga, ¿los efectos cesan? ¿En cuánto tiempo la gente pierde la buena forma?
19. ¿El Yôga es sólo para hombres?
20. ¿El Yôga no es un ejercicio suave, muy lento, una especie de relajación?
21. ¿El Yôga no debe servir sólo para orientales, ya que fue creado en la India y nosotros, los occidentales, somos diferentes?
22. Pero el Yôga fue creado hace mucho tiempo y no ha de servir para el hombre moderno, que vive en otra realidad cultural.
23. ¿Qué es el Swásthya Yôga (Yôga Antiguo)?
24. ¿En qué consiste el Swásthya Yôga?
25. ¿Cómo fue realizada la sistematización del Swásthya Yôga?
26. ¿El Yôga no aliena? Es decir: quien hace Yôga, ¿no queda medio apartado, no deja de frecuentar a los amigos, no rompe con la familia, no deja el empleo, no deja de leer los diarios y se queda sólo hablando de Yôga y oyendo música suave?
27. Si los yôgins no se visten diferente, ¿quiénes son esas personas que andan por la calle vestidas a la manera de la India, cada cual con una vestimenta más exótica?
28. Pero todos los hombres de Yôga usan barba...
29. ¿El Yôga reprime? Oí decir que quien hace Yôga no baila, no puede comer de todo y no puede tener una vida sexual libre.
30. ¿Quiere decir que el Yôga no obliga a ser vegetariano?
31. La alimentación preconizada por el Yôga, ¿es la natural o la macrobiótica?
32. ¿Y con relación a las drogas?
33. ¿Cuál es el perfil de un practicante de Yôga?
34. ¿Cuál es la razón de que tengamos una imagen errada sobre el Yôga?

---

**¿CÓMO COMENZAR? ¿ES PARA CUALQUIERA?  
¿CUÁLES SON LOS CUIDADOS?**

ESTAS PREGUNTAS SON LAS QUE HACEN GENERALMENTE LOS QUE TIENEN SINCERO INTERÉS EN INICIAR UN PROGRAMA DE MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA.

---

35. ¿Qué es necesario para practicar Swásthya Yôga, método del Maestro DeRose?
36. ¿El Swásthya Yôga es para cualquiera?

37. ¿Se debe tomar un baño después de una práctica de Swásthya Yôga?
38. ¿Cuánto tiempo después de una comida se debe practicar Swásthya Yôga?
39. ¿Es recomendable practicar Swásthya Yôga durante el período menstrual?
40. Y para las gestantes, ¿hay algún impedimento?
41. ¿Los niños antes de la pubertad pueden practicar Yôga?
42. ¿Cómo queda el tema de las contraindicaciones tan mencionadas por algunos autores?
43. ¿Cuántas veces por semana se debe practicar Swásthya Yôga, método del Maestro DeRose?
44. ¿Cuánto tiempo por día se debe practicar Swásthya Yôga?

---

### **ORIENTACIÓN SOBRE LIBROS, ESCUELAS E INSTRUCTORES**

ESTAS PREGUNTAS SON LAS QUE SUELEN HACER LAS PERSONAS INTERESADAS EN ESTUDIAR Y PRACTICAR YÔGA CON SERIEDAD.

---

45. ¿Cuáles son los mejores libros sobre Yôga?
46. ¿Dónde encontrar buenos libros sobre Yôga?
47. ¿Se debe leer cualquier libro que aparentemente tenga que ver con Yôga o temas similares?
48. ¿Cómo saber qué libros son desaconsejables?
49. ¿Qué piensa el profesor de los libros de...?
50. ¿Quién puede enseñar Yôga?
51. ¿Cuánto se paga para practicar Yôga en un buen establecimiento?
52. ¿Cómo encontrar un buen establecimiento de Yôga?

---

### **SOBRE EL FUNCIONAMIENTO DE UN ESTABLECIMIENTO DE YÔGA**

ESTAS PREGUNTAS SON LAS QUE HACEN GENERALMENTE LAS PERSONAS QUE VISITAN UNA UNIDAD DE YÔGA.

---

53. ¿Cuál es el motivo de la exigencia de una ficha médica?
54. ¿Quién no puede practicar Yôga por motivos de salud?

55. ¿Cuál es el motivo de sacarse los zapatos para entrar en la sala de práctica?
56. ¿Es realmente necesario utilizar el sánscrito para designar las técnicas? ¿No sería posible traducir al castellano?
57. ¿Cuáles son las actividades que una buena Unidad de Yôga suele ofrecer?

---

### **FORMACIÓN PROFESIONAL**

ESTAS PREGUNTAS SON LAS QUE HACEN GENERALMENTE LOS INTERESADOS EN FORMARSE COMO INSTRUCTORES DE YÔGA.

---

58. ¿Yo puedo formarme como instructor de Yôga? ¡Pero soy sólo un iniciante!
59. ¿Cómo hago para iniciar mi formación profesional?
60. Si llego a ser instructor de Yôga Antiguo (Swásthya Yôga), ¿tendré condiciones de participar del trabajo de la Primera Universidad de Yôga del Brasil? Y más tarde, ¿podré ser acreditado a la Unión Internacional de Yôga?

---

### **CONVERSACIÓN FRANCA CON LOS PADRES**

VEINTE CUESTIONES QUE PREOCUPAN A ALGUNOS PADRES CUANDO SUS HIJOS DECIDEN TRABAJAR CON YÔGA.

---

61. Mi hijo estaba cursando ingeniería y resolvió ser instructor de Yôga. ¿Qué debo hacer?
62. ¿Y si persiste en la idea?
63. Pero yo quiero que él se forme en ingeniería, medicina o derecho.
64. Es que las carreras tradicionales tienen *status* y cuentan con el respeto de la sociedad.
65. Necesitamos pensar en el futuro. Es necesario estudiar para obtener un certificado...
66. ¿Y en cuanto al nivel socio-económico?
67. ¿Cuál es la viabilidad económica que la carrera proporciona?
68. ¿Hay casos concretos de la viabilidad económica de la profesión?
69. ¿En cuánto tiempo mi hijo comenzará a ganar dinero?
70. ¿Cómo está el mercado de trabajo en el área del Yôga?
71. ¿Cuál es la posibilidad de que mi hijo sea contratado por la RED MAESTRO DeROSE?
72. ¿Y si la RED no lo contrata o él no quiere trabajar en ella?

73. ¿Cuál es la inversión para montar su propia empresa?
74. Yo quiero que él, primero, se forme en Ingeniería, Derecho o Medicina. Después, si quiere, puede estudiar Yôga.
75. Pero, finalmente, ¿qué es el Yôga?
76. La cuestión es que no sé quiénes son ustedes y dónde se está metiendo mi hijo.
77. ¿Y cuáles son sus hábitos de vida?
78. ¿Con qué público trabajará mi hijo?
79. ¿Qué es la Universidad de Yôga?
80. ¿Por qué los certificados de la Universidad de Yôga son expedidos en conjunto con una Universidad Federal, Estatal, Católica u otra?





**Instructora Vanessa de Holanda**



## “¿LE PUEDO HACER UNA PREGUNTA?”

Las preguntas que usted va a encontrar en la primera parte de este libro no fueron creadas por este autor al escribirlo. Son preguntas que me fueron hechas innumerables veces por alumnos, curiosos, amigos, *desamigos*, periodistas y hasta por instructores de otros tipos de Yôga.

En estos más de 40 años enseñando Swásthya, escuché algunas preguntas más que otras. Entonces, reuní las más frecuentes y más importantes y decidí responderlas todas juntas, de una forma definitiva.

### UN TIEMPO PRECIOSO...

Si sumáramos todo el tiempo gastado en responder cada una de esas preguntas 200, 800, 10.000 veces en todos esos años, yo habría tenido condiciones de escribir más y mejores libros, así como disponibilidad para estudiar más, practicar mejor y perfeccionarme más profundamente en el Yôga. Siento que lo mismo les ocurre a otros instructores.

Así, para ayudarme a mí mismo, auxiliar a mis colegas y, por sobre todo, dar una mano al alumno, hice publicar este trabajo con la intención de que sea un libro pequeño y de fácil lectura.

Para algunas preguntas aprovechamos fragmentos de respuestas excelentes dadas por alumnos en exámenes del Curso de Formación de Instructores de Yôga, como es el caso de la pregunta *¿Qué es el Swásthya Yôga (Yôga Antiguo)?*, en la que los estudiantes consiguieron explicaciones muy claras a partir de su propia óptica y de sus propias expectativas.

El objetivo es que este opúsculo sea ofrecido a todos los alumnos de cada instructor, a todos los interesados que pidan informaciones en la secretaría de cada Unidad de Yôga, a cada periodista de todos los órganos de prensa de su ciudad y a cada persona que muestre interés o que parezca mal informada sobre Yôga.

#### **A LOS PROFESIONALES DE YÔGA**

Apelo especialmente a los profesionales de Yôga para que divulguen y recomienden la lectura de este libro, pues eso es de su interés inmediato ya que, esclareciendo a la población y eliminando los preconceptos provenientes de la desinformación, mucha más gente comenzará a practicar Yôga.

#### **A LOS PERIODISTAS**

A los que tienen el poder de influir sobre tendencias y costumbres, apelo para que colaboren en el rescate de la imagen verdadera de este arte milenario. Consumismo, deshonestidad, intereses pecuniarios, falta de cultura e irresponsabilidad llevaron a muchas personas legas a emitir opiniones desautorizadas. Éstas, lamentablemente, fueron ampliamente divulgadas, pues se adecuaban a las conveniencias de algunos programas de televisión sensacionalistas, así como de algunas editoras interesadas sólo en ganar dinero, pero sin preocupaciones éticas.

Paradójicamente, es mucho más fácil conseguir el apoyo de la opinión pública si prometemos sueños e ilusiones que si ofrecemos la versión justa y verdadera, aunque esta última sea mucho más interesante. Si el lector visitase la redacción de un órgano de prensa vestido con trajes exóticos y un turbante, hablando sobre cosas



místicas y curas milagrosas, conseguiría más fácilmente quien le prestase atención que si se presentara de forma simple y honesta con la intención de no engañar a nadie.

Pero tengo fe en el ser humano. Creo que estas palabras serán leídas por un periodista que, como yo, considere más dignificante corregir distorsiones y proporcionar información documentada, basada en la verdad histórica, y no continuar alimentando falsas imágenes que comprometen los esfuerzos de tanta gente sincera. Nuestra profesión es como la suya, ni mejor ni peor: tiene gente buena y también tiene de los otros.

#### **AL LECTOR**

Y a usted, amigo lector, si le gusta la forma como abordo estos temas, si encuentra válido mi esfuerzo, le pido que divulgue, recomiende y regale este libro a muchos amigos suyos.

Gracias a usted vamos a crear una campaña de esclarecimiento sin precedentes.

Siempre que un familiar, un conocido, un compañero de trabajo, de deporte o de facultad muestre curiosidad o diga algún disparate con relación al Yôga, saque de su bolso un ejemplar de reserva de este libro y regáleselo. No se preocupe, él lo va a leer. Por lo tanto, ande siempre provisto de algunos ejemplares para ese fin.

Cuento con usted para desatar esa reacción en cadena, tan importante para el Yôga como para la cultura general de sus amigos.



**Instructora Sol Montenegro**



## ¿QUÉ ME LLEVÓ A ADOPTAR EL YÔGA ANTIGUO, SWÁSTHYA YÔGA?

A lo largo de casi medio siglo estudié, practiqué y frecuenté el ambiente de prácticamente todos los tipos de Yôga. Viajé a la India durante más de 30 años. Sin embargo, era aún bastante joven cuando llegué a la conclusión de que mi temperamento escéptico y exigente no se iba a satisfacer con una modalidad más simplista, inauténtica o incluso incompleta de Yôga. Yo buscaba un tipo de Yôga global, abarcador, completo. Un Yôga que me proporcionase resultados fuertes, rápidos y duraderos desde el área corporal hasta las más profundas.

Conocí escuelas con nombres llamativos y pretenciosos, pero descubrí a tiempo que no hacían ni un poco de justicia a los títulos pomposos que exhibían, dada la pobreza de los recursos técnicos y aun la tendenciosa manía de manipular la mente de sus seguidores aquí en Occidente. En la India, en general, todavía se encuentra un buen Yôga. Pero, curiosamente, cuando un occidental trae sus fragmentos para acá, los articula de forma tan equivocada que el resultado se torna irreconocible y expresa un falso Yôga; en realidad, “yoga”.

Conocí occidentales que dedicaron años al Yôga Integral, al Rája Yôga, al Mahá Yôga, al Hatha Yôga y otros. Cuando fueron a la India quedaron indignados al percibir que habían sido engañados y desplumados durante tanto tiempo por sus supuestos “profesores”, que les daban gato por liebre.

Yo no podría adoptar para mí, ni enseñar a terceros, un Yôga incompleto, falsificado o adaptado, que más tarde me colocase en la misma situación desalentadora. Por lo tanto, opté por un tipo de Yôga que fuese global, completo, antiguo, auténtico, fuerte, que produjese resultados rápidamente y con seguridad. En una palabra, que fuese la mejor modalidad de Yôga.

Durante mucho tiempo dudé en declarar públicamente que el tipo de Yôga que había adoptado era el mejor, a fin de no ser poco elegante para con los que se dedicaran a otras modalidades. Procuraba convencerme de que ningún Yôga es mejor que los demás; que, siendo Yôga, todos son buenos.

Finalmente, después de tantos años enseñando Yôga y en contacto permanente con la India, llegué a la conclusión de que no estaré siendo honesto si persisto en repetir esa fórmula meramente gentil, pero que no es verdadera.

La mayor parte de las ramas de Yôga hoy existentes en Occidente no es auténtica, no es buena y llega a ser francamente nociva debido a la falta de preparación o a la deshonestidad de los que las enseñan.

Pero todavía no bastaba que el escogido por mí fuera el mejor tipo de Yôga. Para cautivarme por tanto tiempo, era preciso que me ofreciera libertad. En caso contrario, yo me rebelaría, saturado, contra una monótona rutina impuesta en detrimento de mis aspiraciones y creatividad. No aceptaría ningún tipo de adoctrinamiento ni de manipulación.

Sucede que este excepcional tipo de Yôga que me cautivó también ofrecía una propuesta de libertad como ningún otro, por ser de línea tántrica. Ninguna otra forma de Yôga me proporcionó tanta flexibilidad en los conceptos, ni tanta elasticidad en la estructura técnica, ni tanta creatividad en la manera de trabajar con el alumno. Todo eso me convenció, y no sólo a mí sino a decenas de millares de personas exigentes que eligieron el Swásthya Yôga (el Yôga Antiguo) como el mejor, el más completo, el que proporciona efectos más rápidos y permanentes.

*Para conseguir los beneficios proporcionados por una hora de Swásthya Yôga, sería preciso practicar muchas horas de varios tipos de Yôga (por ejemplo: Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Laya Yôga, Mantra Yôga, Tantra Yôga y algunas subdivisiones suyas tales como Hatha Yôga, Kriyá Yôga, Kundalini Yôga, Yôga Integral, etc.).*

**Instructor Daniel Fersztand**

**Instructora Melina Flores**



## ESCLARECIMIENTOS PRELIMINARES

---

### ¿QUÉ ES? ¿PARA QUÉ SIRVE?

ESTAS PREGUNTAS SON LAS QUE HACE GENERALMENTE EL PÚBLICO LEGO Y SUELEN SER LAS PREFERIDAS POR LA PRENSA PARA EL ESCLARECIMIENTO DE LA POBLACIÓN.

---

#### 1. ¿Qué es el Yôga?

*Yôga es cualquier metodología estrictamente práctica que conduzca al samádhi.*

Ésta es la definición que propuse en varios congresos internacionales y que, afortunadamente, fue una de las más aceptadas por todos los tipos de Yôga, que la consideran como la única que abarca las propuestas de todos.

Samádhi es el estado de hiperconciencia que sólo puede ser desarrollado por el Yôga. Samádhi está mucho más allá de la meditación. Para conquistar ese nivel de megalucidez, es necesario operar una serie de metamorfosis en la estructura biológica del practicante. Eso requiere tiempo y salud. Entonces, el propio Yôga, en sus etapas preliminares, provee un incremento de salud para que el

individuo soporte el empuje evolutivo que se producirá durante la jornada; y provee también el tiempo necesario, ampliando la expectativa de vida, a fin de que el yôgin consiga, en vida, alcanzar su meta.

Los efectos sobre el cuerpo, su flexibilidad, fortalecimiento muscular, aumento de vitalidad y administración del *stress* se hacen sentir muy rápidamente. Pero para despertar la energía llamada kundaliní, desarrollar las paranormalidades y alcanzar el samádhi, se necesita invertir muchos años con dedicación intensiva.

Por eso, la mayoría de los practicantes de Yôga no se interesa por la meta en sí (kundaliní y samádhi). En vez de eso, se satisface con los fuertes y rápidos efectos sobre el cuerpo y la salud.

El Yôga enseña, por ejemplo, cómo respirar mejor, cómo relajarse, cómo concentrarse, cómo trabajar músculos, articulaciones, nervios, glándulas endócrinas, órganos internos, etc., a través de técnicas corporales lindísimas, fuertes, pero que respetan el ritmo biológico del practicante. La práctica completa de Yôga Antiguo (Swásthya Yôga) comprende ocho tipos de técnicas (mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá, samyama) que actúan en ocho áreas distintas, promoviendo un perfeccionamiento multilateral.

## **2. ¿El acento existe originalmente en la palabra Yôga?**

El acento está claramente indicado, ya que la letra *ô* en sánscrito es siempre larga. Las transliteraciones occidentales adoptaron la convención de que las letras largas sean señaladas con acento. Éste puede variar de una convención a otra, pero lo que se observa es que el circunflejo fue adoptado por un renombrado autor indio que escribió *Los aforismos del Yôga de Pátañjali*, en inglés (Srí Purôhit Swámi), y también por Kastberger, el célebre autor del *Léxico de filosofía hindú*, en castellano. Ahora bien, ninguna de las dos lenguas posee el acento circunflejo y, a pesar de eso, ambos reconocieron la necesidad de su presencia en la palabra Yôga.

Durante muchos años no se aplicó el acento ya que nadie osó cuestionar eso. Primero, quienes colonizaron la India fueron los



británicos, que no tenían acentos en sus tipografías pero poseían una poderosa Armada, intelectualmente muy persuasiva... Segundo, en Occidente se conocía muy poco el sánscrito (en la India no les preocupa si la transliteración a alfabetos occidentales es correcta o no). Tercero, hay mucho *patrullamiento* ideológico en determinados grupos de Yôga, y ninguno quería exponerse a las críticas, aunque llegase a estas mismas conclusiones.

**DEMOSTRACIÓN DE QUE LA PALABRA YÔGA TIENE ACENTO EN SU FORMA ORIGINAL EN EL ALFABETO DÊVANÂGARÍ:**

|     |   |                   |
|-----|---|-------------------|
| य   | = | YA (corta)        |
| या  | = | YAA ∴ YÁ (larga)  |
| यो  | = | YOO* ∴ YÔ (larga) |
| योग | = | YÔGA              |

**3. ¿Cuál es el género de la palabra Yôga?**

Masculino. Casi todas las palabras sánscritas terminadas en *a* son de género masculino. Esto debería valer para la forma corrupta “*la yoga*”, pues la regla de nuestras lenguas para esos casos es preservar el género de las palabras que son incorporadas al portugués o al castellano.

**4. ¿El Yôga y “la yoga” son cosas diferentes?**

Sí, totalmente diferentes. El lego las confunde debido a las semejanzas de escritura y pronunciación, como ocurre con esotérico y exotérico, expirar y espirar, etc.

Hay marcadas diferencias en la época de surgimiento, el país de origen, la propuesta, la metodología y el tipo de público.

“*La yoga*” (pronunciando la *y* con sonido de consonante) es algo estático y requiere paciencia; el *Yôga* (de género masculino, escrito siempre con acento circunflejo, con *Y* y pronunciando esa *Y* con sonido vocálico) es una técnica dinámica y lindísima. “*La yoga*” es casi siempre mística; el *Yôga* no admite misticismo. “*La yoga*” es recomendable para personas de edad; en cambio el *Yôga* es para gente joven. “*La yoga*” frecuentemente es enseñada por personas sin preparación ni habilitación; el *Yôga* sólo es enseñado por instructores formados en los cursos de extensión de las Universidades Federales, Estatales y Católicas. “*La yoga*” surgió en el siglo XX en Occidente; el *Yôga* surgió en la India hace más de 5.000 años.

##### **5. ¿El *Yôga* es para gente joven? Entonces, yo que tengo más de 30 años, ¿no puedo practicar?**

Si usted quiere la verdad y no la versión azucarada que tiene la finalidad de explotar al consumidor, va a tener que aceptar el hecho de que el *Yôga* fue creado para gente joven. Para comenzar, en la época en que el *Yôga* surgió, hace más de 5.000 años, la expectativa media de vida era de menos de 20 años. Muchos de los que adoptaban el *Yôga* alcanzaban, a partir de entonces, una longevidad notable. Pero, ¿será que usted puede practicar, teniendo más de 30 años? Primeramente analicemos qué es ser "joven".

Juventud es un concepto biológico y no cronológico. Tuve muchos alumnos jóvenes de más de 60 años y otros viejos de menos de 20. No es juego de palabras. En verdad, sólo a usted le cabe decidir si es joven o no. Y, en caso de que no lo sea, solamente usted podrá saber si eso es irreversible. Al fin y al cabo, ¿el *Yôga* no tiene una propuesta de revitalización y de rejuvenecimiento relativo?

Lo que debe quedar bien claro es que el *Yôga* no es terapia y no es para la tercera edad. El *Yôga* proporciona salud y vitalidad, pero si alguna persona enferma o anciana intenta practicar, tendrá que satisfacerse con una interpretación tan extremadamente simplificada y adaptada, que termina comprometiendo la autenticidad y transformándose en otra cosa que ya no puede llamarse *Yôga*, ni tiene la misma propuesta.

El Yôga tampoco es para niños. Es para adultos jóvenes de 18 años en adelante.

## **6. ¿El Yôga tiene algo que ver con religión?**

Una de las demostraciones cabales de que el Yôga no interfiere con la religión es el hecho de que las Universidades Católicas del Brasil forman instructores de Swásthya Yôga, método del Maestro DeRose, desde la década del 70. Tengo el privilegio de haber sido el introductor de ese curso y de ser quien lo dictó desde entonces, en casi todas las Universidades Católicas, desde Rio Grande do Sul hasta el Norte/Nordeste.

En términos teológicos, lo que caracteriza a la religión es el dogma de fe. No teniendo dogmas, no puede ser religión. El Yôga no los tiene.

Además, el Yôga Clásico tiene bases Sámkhya. El Sámkhya es una corriente naturalista y que, en algunas fases históricas, llegó a ser calificada como materialista y atea. Entonces, el Yôga auténtico no puede alimentar misticismo. Consulte la documentación en el capítulo *Bibliografía discriminada*.

Personas de todas las religiones practican Yôga, inclusive sacerdotes y monjas católicos, pastores protestantes, judíos, budistas y sintoístas.

## **7. Si el Yôga no tiene misticismo, ¿de dónde vienen todo aquel espiritualismo y conceptos reencarnacionistas?**

El Yôga no aplica tales conceptos. El reencarnacionismo y el espiritualismo pertenecen a otra filosofía india llamada Vêdánta. Otras corrientes de pensamiento indias también adoptan tales conceptos, pero no el Yôga, ya que éste no posee teoría especulativa. El Yôga es estrictamente técnico. Esté atento: cuando alguien se proponga hablar sobre Yôga, pero aborde temas teórico-especulativos o doctrinarios, podrá estar actuando de mala fe.

La gente confunde Vêdánta con Yôga por falta de información. Esta confusión aparece en muchos libros de Yôga, especialmente cuando el autor es adepto del Vêdánta.

En realidad, el Yôga no tiene ni siquiera afinidad de origen con el Vêdânta. El Yôga Antiguo, tanto el Preclásico como el Clásico, era de línea Sâmkhya. Ahora bien, Sâmkhya y Vêdânta son filosóficamente opuestos entre sí, ya que el primero es naturalista y el segundo, espiritualista. Naturalista es la filosofía que atribuye causas naturales a todos los efectos. Espiritualista es la que les atribuye causas sobrenaturales.

La afinidad de origen del Yôga con el Sâmkhya (y no con su opuesto, el Vêdânta) encuentra respaldo en toda la literatura sobre el tema.

El propio *Bhagavad Gítá*, que no es literatura de Yôga ni de Sâmkhya, asocia Yôga con Sâmkhya y no con Vêdânta, al declarar: "*Yôga es poder. Sâmkhya, conocimiento. Quien posee Yôga y Sâmkhya, nada más tiene por conquistar.*" Hasta el diccionario *Aurêlio* concuerda: "*ioga es la práctica de la filosofía Sâmkhya.*" ¡Excelente definición!

Yôga y Sâmkhya, juntos, son denominados *sanátanê dwê*, que significa "*las dos más antiguas*" o "*las dos eternas*".

## **8. ¿Y sobre la existencia de gurus en el Yôga?**

Guru, aquí en Occidente, ha adquirido una connotación de *guía espiritual*. De ahí a charlatán hay un paso. Sucede que en la India, guru no tiene forzosamente ese sentido sino simplemente el de *profesor* de cualquier disciplina. Yo mismo tuve allá un guru de música, un guru de lenguas y un guru de filosofía. Es decir que la palabra en sí es un término sin pretensiones. Siendo así, en el correcto sentido hindú, sí: cualquier instructor de Yôga, de escuela primaria, de idiomas, de cualquier disciplina, es un guru. Pero en el sentido popular, desvirtuado, no: Yôga no tiene nada que ver con "gurus".

## **9. ¿El Yôga es una especie de gimnasia?**

No. El Yôga no es ningún tipo de gimnasia ni modalidad alguna de Educación Física. Una práctica completa de Yôga comprende técnicas corporales, bioenergéticas, emocionales, mentales, etc., a través de ejercicios orgánicos, respiratorios, relajación, limpieza de órganos internos, vocalizaciones, concentración, meditación. Ahora bien, eso no pertenece al área de la Educación Física. Aun las técnicas

corporales del Yôga no son puramente físicas y son completamente diferentes de las de la gimnasia. Hasta las reglas y los principios son totalmente distintos. Veamos algunos ejemplos:

#### 1) MOVIMIENTO

- En la Educación Física el **movimiento** y la **repetición** son elementos fundamentales. La buena forma, los efectos y el buen rendimiento dependen de la repetición adecuada.
- En Yôga, más que el **movimiento**, lo que importa es la **permanencia** en la fase crítica del ejercicio y, más que la **repetición** del mismo ejercicio, importa la **diversificación** de las técnicas, aunque puedan ser convergentes en cuanto a los efectos proporcionados.

#### 2) PRECALENTAMIENTO

- En la Educación Física es imprescindible un buen precalentamiento muscular para evitar distensiones.
- En Yôga no se hace precalentamiento, aunque haga mucho frío. A pesar de eso, en el Yôga no se observan distensiones. El fenómeno se explica, en parte, por la amplia **conciencia corporal** desarrollada por el practicante, que llega a conocer perfectamente sus límites y sabe que no debe excederlos y, en parte, **por la sofisticada tecnología desarrollada empíricamente durante cinco mil años de experiencia.**

Ocurre que, cuando las fibras musculares son calentadas, se dilatan, dando la falsa impresión de mayor flexibilidad, pero después vuelven a contraerse por el enfriamiento al final del ejercicio. En el Swâsthya Yôga, método del Maestro DeRose, no utilizamos precalentamiento, lo que hace que las fibras musculares desarrollen una elongación real definitiva, aunque el cuerpo esté frío. Eso también fundamenta fisiológicamente el hecho comprobado de que la **performance** conquistada por el practicante de Yôga se incorpora definitivamente a su patrimonio corporal y él, aun dejando de seguir un programa regular de ejercicios, no pierde la buena forma durante meses o años, dependiendo del nivel de progreso obtenido en la fase de entrenamiento intensivo.

Así, cuando un practicante de Yôga es sorprendido por un incidente físico, cuenta con músculos muy bien condicionados para reaccionar sin la necesidad de precalentamiento. Como un gato, está instantáneamente en condiciones de enfrentar el desafío. Después, vuelve rápidamente a la calma.

### 3) ÁREAS ALCANZADAS

- La Educación Física alcanza prioritariamente músculos y articulaciones. Después, el sistema cardiovascular. Sólo secundariamente el resto del organismo. La mente no es trabajada y se limita a recibir el beneficio de la higiene mental, el "*mens sana in corpore sano*". Pero no hay ejercicios mentales en esa especialidad, que se propone —y proporciona con éxito— una educación *física*.
- En el Yôga es exactamente lo inverso. Los efectos comienzan procesándose en las áreas más profundas y afloran hasta llegar al cuerpo. En él, se manifiestan inicialmente en los sistemas nervioso y endócrino. Después, en los órganos internos. Sólo por último los beneficios llegan a los músculos y articulaciones.

Ahora razonemos: si los músculos y articulaciones son las partes menos trabajadas en el Yôga y, a pesar de eso, adquirimos una *performance* muscular y articular excepcional, ¡imagine los efectos obtenidos en las áreas más profundas!

### 4) RESPIRACIÓN

- En la Educación Física se da una razonable importancia a la respiración; sin embargo, no hay una tecnología respiratoria específica. Basta hacer respiraciones profundas. Se permite respirar por la boca. Tradicionalmente (aún hoy) es común que el entrenador mande al deportista llenar de aire la parte alta del tórax en detrimento de la región diafragmática, que es la más importante por la mayor cantidad de aire que contiene.
- En el Yôga, una de las primeras cosas es reaprender a respirar. Respirar siempre por la nariz, salvo casos excepcionales. Hacemos un entrenamiento para dominar selectivamente los

músculos respiratorios abdominales en una oportunidad, intercostales en otra, subclaviculares en otra y así sucesivamente. Controlamos diferentes ritmos para distintos objetivos, y acoplamos a determinados respiratorios la contracción de este o de aquel plexo o glándula endócrina, a fin de dinamizar la fuerza de la técnica.

Utilizamos 58 ejercicios respiratorios diferentes y algunos más que no pueden siquiera ser enseñados por libros, tal es el poder que poseen y su capacidad de despertar paranormalidades.

#### 5) GASTO DE ENERGÍA

- En la Educación Física todo produce consumo de energía, sin lo cual, los efectos no se procesan.
- En el Yôga, en siete octavos de la práctica (siete de los ocho tipos de técnicas) el gasto de energía es próximo a cero. En los ocho haces de técnicas se capta, se genera, se canaliza o se almacena energía solar, telúrica y pránica de diversos tipos, de las más variadas fuentes limpias e inagotables.

Por eso las técnicas de Yôga son agradables y no cansan. Aun sin esfuerzo los efectos son intensos, desde el primer día.

### **10. ¿El Yôga es mejor que la Educación Física?**

Son dos cosas completamente diferentes. Por lo tanto, ninguna es mejor que la otra. Todo practicante de Yôga debería hacer algún deporte y todo deportista debería complementar con Swásthya Yôga. Pero con “*la yoga*” no, pues esa distorsión es estática, monótona y carente de belleza.

### **11. Entonces, ¿el practicante de Yôga puede hacer gimnasia, musculación, danza y artes marciales?**

Puede y debe. Son cosas completamente independientes del Yôga; pero las considero buenas, saludables y eficientes en aquello que se proponen. El Yôga tiene propuestas diferentes, pero no divergentes.

## 12. ¿Pero la gimnasia no perjudica al Yôga?

No. Algunos practicantes declaran que a partir del momento en que comenzaron a hacer gimnasia sintieron que la flexibilidad se redujo, pero eso no llega a constituir un problema. Basta hacer una buena sesión de elongación después de la clase de gimnasia, de musculación, de danza o de artes marciales y la flexibilidad será preservada. O, todavía en el lugar de la práctica deportiva, dejar enfriar el cuerpo ejecutando ásanas de Yôga. Además, da lo mismo, pues "*elongación*" es Yôga. Es nada más que uno de los muchos aspectos de la parte corporal del Yôga. Confirme esta declaración en el libro *Elónguese*, de Bob Anderson, página 66, y compare los ejercicios que él enseña con los de Yôga: son prácticamente idénticos.

Sobre elongación y flexibilidad, el ilustre Prof. Estélio Martins Dantas, ex-preparador físico del Equipo Brasileño Femenino de Gimnasia Olímpica, declara en su artículo *Flexibilidad versus Musculación* publicado en la revista *Sprint* de mayo/junio de 1985, refiriéndose a los métodos hoy utilizados en Educación Física:

"Método Activo (...) consiste en realizar de tres a cuatro series con diez a veinte repeticiones cada una. Debido a constantes estiramientos, activa los husos musculares provocando contracción muscular y tornando el trabajo más difícil y doloroso.

Método Pasivo, que consiste en posiciones estáticas, **fue inspirado en el Yôga**. Además de ser 20% más eficiente que el método activo (Oliveira-1980), según De Vries, citado por Kuntzleman (1978), '*representa menos peligro de daño en los tejidos, tiene menor demanda energética y previene y/o consigue aliviar la tensión y el dolor muscular.*'

Actualmente, principalmente en gimnasia olímpica, viene siendo empleado este método con permanencias extra-largas (en torno de los 5 minutos)."

## 13. ¿El Yôga es terapia?

No. Afirmar que el Yôga es terapia es lo mismo que declarar que natación o tenis son terapia. Algunas personas pueden practicar tenis como "*una verdadera terapia*" o natación para el asma, pero eso no puede desvirtuar su verdadera naturaleza, que es la de *deportes*.

De la misma forma hay quien utiliza la yôgaterapia, que no es Yôga sino un sistema medicinal inspirado en el Yôga. Ese hecho no debe



desfigurar la identidad del Yôga, que es sabidamente una *filosofía*. Para una persona saludable, el Yôga perfecciona su salud de tal forma que constituye una excepcional profilaxis al eliminar enfermedades futuras, antes que se manifiesten. Para un practicante que pase por un problema de salud temporario, el Yôga tiene la propiedad de reducir verticalmente la intensidad del mal pasajero y restituir la salud del yôgin muy rápidamente. Sin embargo, no se debe procurar el Yôga sólo cuando se lo está necesitando. De ahí la campaña que lancé en 1970: *Practique Yôga antes que lo necesite\**.

#### **14. ¿Pero los médicos no recomiendan a sus pacientes la práctica de Yôga?**

Hoy ya verificamos en los médicos una tendencia a indicar Yôga sólo a pacientes saludables y más jóvenes. Personas que necesitan ejercitarse o administrar el *stress*, pero no son lo que se puede clasificar como "enfermos".

Los textos clásicos de Yôga no hacen alusiones a finalidades terapéuticas. Tales referencias sólo surgen allá por la Edad Media, cerca de 4.000 años después de su origen. Por lo tanto, eso no es parte de la propuesta original del Yôga.

No basta cuidar de los síntomas mediante un tratamiento limitado a enmascarar cada una de esas manifestaciones. Éstas pueden ceder, pero vuelven. O bien estallan en otro lugar. Es como si el *stress* fuera un asaltante en su casa y sonara la alarma, pero usted prefiriera, en vez de tratar la causa, desconectar la alarma ya que hace ruido e incomoda. Podemos aliviar los síntomas, siempre que también cuidemos de las causas. Eso, el Yôga nos lo proporciona.

Enseñar Yôga a enfermos o a personas de la tercera edad obligaría a la adaptación y simplificación de las técnicas, tornándolas obsesivamente leves y pasivas. Ese procedimiento apartaría del Yôga al público joven y saludable para el cual nuestro arte fue creado y

---

\* *Faça Yôga antes que você precise (Swásthya Yôga Shástra)* es el título del libro del Maestro DeRose traducido al español como *Yôga Avanzado. Swásthya Yôga Shástra*. (N.T.)

dejaría en su lugar a los ancianos y enfermos. Como secuela final, esas prácticas simplificadas no tendrían poder suficiente para producir los efectos que el Yôga se propone: kundaliní y samádhi.

**15. Si así es, ¿hay algún motivo por el cual los libros de Yôga mencionan tantos efectos terapéuticos?**

Sí: esos efectos existen. Negarlos sería mentir. Pero es preciso aclarar que son efectos colaterales, accidentes del recorrido, y que la propuesta del Yôga no es ésa.

**16. ¿Para qué sirve el Yôga?**

Esta pregunta tiene tanto sentido como esta otra: *¿para qué sirve la danza? O, ¿para qué sirve jugar al golf? O, aun, ¿para qué sirve tocar el piano o pintar un cuadro?*

No se debe pensar en el Yôga en términos de "toma y daca". No debemos ir al Yôga en busca de beneficios (ni físicos, ni mucho menos espirituales). Debemos ir al Yôga si ya hay algo dentro de nosotros que nos impulsa hacia él tal como impulsa al artista a pintar.

Frecuentemente se confunden los medios con el fin. El fin, o meta, en cualquier tipo de Yôga, es el autoconocimiento proporcionado por el samádhi. Pero como vía para alcanzar ese estado de hiperconciencia, de megalucidez, el Yôga Antiguo (Swásthya Yôga) proporciona una gama de efectos preliminares que servirán de refuerzo de la estructura biológica, incrementando la vitalidad, la salud, la energía y la longevidad para que el yôgin consiga alcanzar la meta.

Tales beneficios corporales (musculares, articulares, circulatorios, neurológicos, endócrinos) no pasan de efectos colaterales, simples consecuencias secundarias, meras migajas que caen de la mesa principal. Quien se dedica al Swásthya Yôga en función de sus efectos es como si hubiese sido invitado para una fiesta maravillosa, con gente lindísima y, en lugar de ir al epicentro de la recepción, se hubiese quedado en la cocina, comiendo los saladitos, y creyendo que estaba siendo muy vivo por sacar esa "ventaja".

**17. Está bien. La pregunta anterior fue mal formulada. Lo que todo el mundo quiere saber es: ¿cuáles son los efectos colaterales del Swásthya Yôga, Yôga Antiguo?**

El Swásthya proporciona una flexibilidad increíble y un excelente fortalecimiento muscular. Con sus técnicas biológicas beneficia a la columna vertebral y a todos los órganos.

Es muy frecuente que el iniciante se sorprenda de que después de la primera clase quedó libre de una jaqueca que lo había atormentado durante días, o que se liberó de un asma de años, resistente a todos los tratamientos, o aun que se ha curado de un dolor en la espalda atribuido a algún supuesto problema de columna, cuyas terapias anteriores sólo habían servido para aliviarlo temporalmente, pero sin resultados definitivos.

En realidad, los efectos rápidos sobre las úlceras, la hipertensión, el insomnio, la impotencia sexual, los dolores de cabeza o de la espalda pueden explicarse mucho más fácilmente si los atribuimos a la reducción del *stress*. Administrando la tensión emocional, nerviosa y muscular, podemos aliviar una vasta gama de síntomas que son apenas señales de alarma, pero no llegan a ser aún enfermedades en la plena acepción del término.

Ocurre que la relación costo/ beneficio del Yôga es muy ventajosa ya que, no siendo terapia sino ejercicio, el precio puede ser considerado irrisorio comparado con lo que cada practicante ya gastó anteriormente intentando otros recursos.

### **CÓMO FUNCIONA**

Los *ásanas* regulan el peso por estimulación de la tiroides, oxigenación cerebral por las posiciones invertidas, conciencia corporal, coordinación motora y elongación muscular que ayudará en otros deportes.

Los *kriyás* promueven la higiene interna: de las mucosas del estómago, de los intestinos, del seno maxilar, de los bronquios, de las conjuntivas, etc.

Los **bandhas** dan un masaje a los plexos nerviosos, glándulas endócrinas y órganos internos.

Los **pránáyámas** ofrecen una cuota extra de energía vital, aumentan la capacidad pulmonar, controlan las emociones, permiten el contacto del consciente con el inconsciente y ayudan a conseguir el dominio de la musculatura lisa.

Los **mantras**, en primera instancia, aplican vibraciones de sonidos y ultrasonidos para desesclerosar meridianos energéticos; en segunda instancia, permiten equilibrar los impulsos de introversión/extroversión y dinamizar chakras; en tercera instancia, ayudan a obtener el aquietamiento de las ondas mentales para conquistar una buena concentración y meditación.

El **yôganidrâ** es el módulo de relajación, que ayuda a todos los anteriores y, junto con los demás angas de la práctica, elimina el *stress*.

El **samyama** (concentración, meditación y otros estados más profundos) proporciona la megalucidez y el autoconocimiento.

Estos efectos, y muchos otros, son simples consecuencias de los ejercicios. Se producen como resultado natural de estar ejercitándonos en una filosofía de vida saludable. Si aprendemos a respirar mejor, relajarnos mejor, dormir mejor, comer mejor, excretar mejor, hacer ejercicios moderados y manifestar una sexualidad mejor, los frutos sólo pueden ser el incremento de la salud y la reducción de estados enfermizos.

### ALGUNOS TÓPICOS EN DETALLE

#### **Stress.**

Stress es el estado psico-orgánico producido por el desfasaje entre el potencial del individuo y el desafío que necesita enfrentar. Para administrarlo, no nos limitamos a proporcionar relajación. Mucho más importante es aumentar la energía del practicante para que su potencial suba y pueda enfrentar el desafío de arriba hacia abajo.

El *stress* en sí no es algo malo. Sin él el ser humano sería vulnerable y no lograría luchar, trabajar o crear con la necesaria agresividad. Malo

es el exceso de *stress* o la falta de control sobre él. El *stress* es un estado producido por la exigencia de auto-superación; para ser saludable, debería ser esporádico.

Entre un alerta psicofísico y otro, la persona tendría condiciones de rehacerse de ese estado de extrema tensión orgánica y mental. Para eso, sería preciso que hubiese una menor frecuencia de estados de tensión o, si no, ejercicios específicos para minimizar la fatiga generalizada de allí resultante y que produce una reacción en cadena de efectos secundarios, tales como infarto, presión alta, jaqueca, insomnio, depresión, nerviosismo, caída de productividad, caída de cabello, reducción de la capacidad inmunológica, herpes, problemas digestivos, úlcera, gastritis, impotencia sexual, dolores de espalda, y el peor de todos los problemas de salud: ¡las cuentas del médico!

Basta reducir el *stress* para atenuar también todos esos efectos suyos, que, de otra forma, difícilmente cederían a un tratamiento de manera verdaderamente definitiva. La terapia resultaría ser meramente paliativa o un enmascaramiento de los síntomas.

El Yôga es uno de los recursos más eficientes para reducir el *stress* a niveles saludables. Tal opinión consta en una gran cantidad de libros serios sobre el asunto y es compartida por un buen número de médicos que indican Yôga a sus pacientes estresados.

Por esa razón, son muchos los empresarios, ejecutivos, políticos, artistas y profesionales liberales que van a buscar en el Yôga la dosis extra de energía y dinamismo que necesitan y, al mismo tiempo, el control del *stress*.

El noventa por ciento de las personas siente los efectos del combate del *stress* ya en la primera sesión de Yôga bien conducida.

### **Úlcera, presión alta, infarto.**

Ahí están tres consecuencias directas del *stress* y de la vida sedentaria. La mayor parte de los tratamientos es paliativa. Quien tiene úlcera o presión alta pasa años siendo rigurosamente medicado y sometido a restricciones en la alimentación. Sin embargo, cuando se produce una contrariedad en la empresa o en la familia, los síntomas suelen agravarse. El infarto, cuando no mata, inutiliza al profesional.

El Yôga ofrece resultados en dos niveles: antes y después de haber tenido problemas cardiovasculares. Antes, la práctica de Yôga reduce enormemente la incidencia de úlcera, presión alta e infarto en quien todavía no los tuvo. Después, suele ayudar de forma palpable a la recuperación de la persona afectada. La úlcera y la presión generalmente ya muestran mejoras desde el inicio de la práctica de Yôga, lo que puede ser sentido fácilmente por el propio practicante y confirmado por su médico, cuyo acompañamiento es obligatorio.

En cuanto al infarto, el Yôga dispone de un conjunto de técnicas agradables y saludables que contribuirán efectivamente para mantener en buena forma al practicante y para minimizar la posibilidad de un nuevo infarto.

La expectativa de vida de un cardíaco que practique Yôga bien orientado llega a igualar y, a veces, a superar a la de una persona no cardíaca, pero que no practique Yôga.

### **Insomnio.**

Nadie sabe explicar cómo ni por qué, pero si usted practica Yôga de mañana o a la tarde, conciliará el sueño fácilmente a la noche. Por otro lado, practicar a la noche suele dejar a la persona más despierta (los estudiantes practican Yôga a la noche para pasar la madrugada estudiando).

Hay, sin embargo, ejercicios por excelencia que despabilan si se practican a la noche (bhastriká, shírshásana) y los que, aun hechos antes de dormir, ayudan a conciliar el sueño (vamah krama, shavásana, dhyána).

Hemos tenido casos de personas que hacía años no conseguían dormir sin medicamentos y que ya en el día de su primera práctica de Yôga, simplemente se olvidaron de tomar el remedio y durmieron la noche entera.

Claro que las personas con tendencia al insomnio deben eliminar la cafeína y evitar ver televisión en la cama. La cama tiene que estar asociada con el acto de dormir.

Con todo, si usted eventualmente no tiene sueño, no se desanime por eso: póngase a leer nuestros libros de Yôga.

### **Jaqueca.**

La jaqueca es ese dolor de cabeza que se produce ocasionalmente, a veces acompañado de otros síntomas, tales como luces titilantes, náuseas, etc. No tiene un remedio definitivo. Se usan como paliativos los analgésicos más o menos fuertes y una serie de cuidados con la alimentación y con el *stress*. Ciertos alimentos pueden provocar jaqueca en una persona y no en otra. A veces la leche desencadena un acceso de jaqueca, o el huevo, o comer demás, o mezclar muchos alimentos. Otras veces, basta sólo una emoción o tensión.

Para interrumpirla se puede probar con una buena dosis de café fuerte o de té negro bien fuerte, siempre que sea bien al comienzo de la crisis. Pero atención: si usted está habituado a consumir mucho café o mucho té, el efecto podrá no ser tan bueno.

La práctica regular de Yôga suele ir espaciando progresivamente los períodos entre una jaqueca y otra, así como reduciendo considerablemente su intensidad. Muchos alumnos nuestros declararon que nunca más tuvieron ataques de jaqueca a partir de su primer mes de Yôga.

### **Asma.**

Una crisis de asma generalmente requiere de dos factores para producirse: uno físico y otro emocional, con predominio del primero o del segundo, según la persona.

Sin embargo, tanto en un caso como en otro, los ejercicios de Yôga se han mostrado excepcionalmente eficientes para reducir la intensidad de las crisis y espaciarlas cada vez más.

Los efectos del Yôga sobre el asma también son muy rápidos, siempre que el practicante realice en casa algunos ejercicios respiratorios durante menos de cinco minutos por día y participe de una o dos prácticas por semana con un instructor.

La mayor parte de los asmáticos abandona el vaporizador ya en la primera clase. Basta realizar un respiratorio toda vez que crea que va a

tener una crisis. El vaporizador queda en el bolso, sólo como apoyo psicológico.

Varios alumnos nuestros que habían sufrido asma durante muchos años, desde la primera clase observaron mejorías y más tarde se declararon libres de ese mal.

### **Depresión.**

Algunas veces la depresión tiene razones justificadas, y en ese caso es perfectamente normal si, completado su ciclo, se extingue naturalmente, no deja secuelas y demora en repetirse.

Si la depresión es muy intensa, muy frecuente o sin razón aparente, requiere una atención especial.

El Yôga posee técnicas eficaces en el combate a la depresión. Una de ellas es la hiperventilación que bombea más oxígeno al cerebro. El Yôga utiliza tales técnicas desde hace miles de años, pero sólo recientemente la ciencia ha esbozado una explicación: es que el aumento de oxigenación cerebral produce una sensación de euforia que elimina la depresión sin necesidad de medicamentos.

Los respiratorios, aliados a técnicas corporales y de relajación, dieron la fórmula perfecta para eliminar la depresión.

### **Adelgazamiento.**

Con el Yôga se logra adelgazar sin transpiración ni régimen. Es claro que la moderación en la alimentación es recomendable, pero no la neurosis torturante de las dietas.

El Yôga adelgaza por actuar sobre las glándulas y regular la orquesta endócrina. Por ejemplo, se observa que diversas técnicas orgánicas con fama de adelgazantes eficientes se ejecutan sin esfuerzo y casi todas comprimen o distienden la tiroides. Es sabido que la estimulación de esa glándula tiende a producir adelgazamiento.

Otro recurso del Yôga es aumentar la absorción de comburente (oxígeno) a través de determinados respiratorios, lo que, se cree, induce al aumento de la quema de grasas del organismo.



Hay también técnicas de fortalecimiento de la musculatura y de contracción del abdomen, que producen un resultado estético que supera las expectativas.

Además de las técnicas orgánicas, hay consejos relativos a la alimentación, pues no se puede ignorar que ciertos alimentos engordan más que otros. Pero eso nada tiene que ver con régimen o dieta.

Finalmente, el Yôga cuenta con un triunfo poderoso: proporciona equilibrio emocional, que frecuentemente falta en las personas que no consiguen adelgazar, lo que torna infructífera cualquier otra tentativa, sea de ejercicios, sea de restricción alimentaria, y puede incluso generar una neurosis.

En fin, éstos son los secretos del Yôga para conseguir tan buenos resultados de adelgazamiento en un tiempo razonablemente corto.

### **Columna.**

¿Quién no tiene algún problema de columna? Casi todo el mundo lo tiene. El motivo es la vida sedentaria que se lleva hoy en día, aliada a las sillas y sillones de las residencias, oficinas, automóviles y cines, totalmente mal proyectados. A eso se suma el hábito de sentarse mal, con la columna torcida, y de estar de pie con mala postura; pararse en una pierna sola, siempre la misma; dormir en una sola posición; cargar bolsos, portafolios o paquetes siempre de un mismo lado; levantar peso con la columna mal colocada; dormir en camas muy blandas o con almohadas muy altas, etc.

Pero de todas las causas, la principal es la falta de ejercicio moderado, ya que el ejercicio violento hace más mal que bien a la columna. Tomemos como ejemplo el *cooper/ jogging*. A cada paso se produce un pequeño trauma sobre las vértebras, el cual, repetido, puede causar problemas en algunas personas que ya no tengan la columna en perfecto estado.

El Yôga ha producido óptimos resultados para problemas de columna, tales como lordosis, cifosis y escoliosis. Para el pico de loro, hernia de disco y otros más graves, el Yôga actúa como profilaxis, o bien —cuando ya está desarrollado— ayuda a atenuar los dolores, siempre que se practique bajo estricta orientación del fisiatra u ortopedista.

Por otro lado, hay toda una legión de personas que padece dolores crónicos en la espalda, molestia que no tiene nada que ver con la columna propiamente dicha. Son dolores musculares, fácilmente eliminables con las flexiones, extensiones, torsiones y tracciones proporcionadas por los ejercicios de Yôga, siempre biológicos.

Además están también las relajaciones, que ayudan a eliminar las tensiones musculares, sea que provengan de mala postura, cansancio físico o *stress*. Si usted quiere probar los efectos en su propia casa, realice los ejercicios indicados en nuestro libro *Yôga Avanzado*. Constatará que, aun practicando a partir de un libro, la tendencia es el alivio inmediato de los dolores de espalda, a menos que tenga algún problema que exija los cuidados de un médico. De cualquier forma, la práctica con un instructor formado es lo más aconsejable, pues él dispone de un buen arsenal de técnicas que aplicará de acuerdo con la necesidad del alumno.

### **Impotencia sexual/ frigidez.**

Ésta es una de las cosas que despiertan más atención en el Yôga. Es que la simple práctica regular aumenta considerablemente la energía sexual y el placer sensorial.

Los hombres son más reservados para confiar este problema, pero no resisten y comentan los fascinantes resultados a corto plazo de una práctica. Incluso es frecuente que el hombre y la mujer que practican Yôga perciban señales de excitación genital durante la ejecución de algunos ejercicios, aun en sala de clase. Algunos, preocupados, vienen a consultarnos después de la práctica para saber si hay algo equivocado en ellos, pero les aclaramos que es perfectamente natural, pues el Yôga actúa con mucha intensidad en las glándulas endócrinas a fin de despertar la kundaliní y, con eso, producir el samádhi, estado de hiperconciencia y autoconocimiento que constituye la meta del Yôga.

Pero, cuidado: la otra cara de la moneda es que también aumenta la fertilidad. Muchas parejas que no conseguían tener hijos, con la práctica de Yôga obtuvieron la fecundación en poco tiempo. Lo curioso es que ninguno de ellos practicaba Yôga para eso, pues no imaginaban que tuviese tal efecto.

### **Elongación muscular.**

Se sabe, en los círculos más informados, que la elongación o *stretching* es nada más y nada menos que un segmento del Yôga denominado *ásana*. Por eso, quienes tienen el mejor *know-how* de elongación son los instructores de Yôga.

Desarrollamos en el Yôga un método de elongación en frío que es mucho más eficiente y además nos garantiza dos cosas con las cuales sueña todo deportista:

1. protección casi infalible contra distensiones (aun practicando deportes sin calentamiento previo)
2. el deportista no pierde forma cuando necesita interrumpir su entrenamiento (dependiendo del deporte, un atleta puede mantenerse relativamente en forma aun sin entrenar durante años).

Observe que éstas son dos afirmaciones demasiado osadas para hacerlas por escrito si no fuesen verdaderas. La explicación científica y la literatura de apoyo se encuentran en las respuestas a las preguntas *¿El Yôga es una especie de gimnasia? Y ¿Pero la gimnasia no perjudica al Yôga?*, de este libro.

Gracias al perfecto dominio técnico de este *know-how*, hemos entrenado a muchos deportistas, bailarines y luchadores, con resultados muy estimulantes. Si usted quiere conocer el método o si no cree que funcione, acepte la invitación de practicar un poco de Yôga, y diga adiós al fantasma de la distensión...

### **Flexibilidad versus musculación.**

¿Es verdad que a mayor musculación corresponde una menor flexibilidad? Eso es sólo una verdad a medias.

Primero, vamos a entender qué es la flexibilidad. Mucha gente confunde elongación muscular con flexibilidad. Ocurre que ésta comprende una serie de factores de los cuales los músculos son sólo una parte.

Generalmente se acepta que el músculo muy elongado pierde en fuerza, y que el músculo muy fuerte pierde en elongación. Sin embargo, sabiendo trabajar el cuerpo, se obtienen músculos fuertes y

bien elongados simultáneamente. Un buen ejemplo de esto es la gimnasia olímpica.

El Yôga posee una serie de técnicas que desarrollan la musculatura de manera extremadamente armoniosa, confiriendo dominio aun de músculos considerados involuntarios, lo que contribuye a lograr una *performance* superior en cualquier deporte, danza o lucha. Y además garantiza una proverbial flexibilidad articular y muscular, obtenidas mediante la eliminación de tensiones localizadas, la concientización de grupos musculares y las permanencias mayores en el punto culminante de exigencia.

Si usted no quiere experimentar el Yôga por alguna especie de preconcepto, recuerde que otros deportistas no tienen ninguna reserva en aliar el Yôga al deporte. Entonces, aunque usted no practique Yôga, tendrá la oportunidad de confirmar la superioridad de quien practica... ¡al competir con él!

### **Competición deportiva.**

¿Ya observó que, aun con el cuerpo en reposo, cuando está nervioso su respiración se acelera? Es común que las personas se sientan ahogadas cuando sufren una fuerte emoción —susto, miedo, rabia o nerviosismo— como, por ejemplo, antes de una competencia.

Mucho antes de que usted ponga los músculos a trabajar, el corazón ya está acelerado, la musculatura pre-intoxicada y el cuerpo lleno de adrenalina, todo eso con una anticipación perjudicial. El resultado es una considerable pérdida de energía y una caída del rendimiento, sólo por nerviosismo y *stress*. Así se va el aliento por falta de control emocional. Y así se produce una distensión sólo porque usted estaba demasiado tenso y contraído mucho la musculatura. ¡Cuántas medallas y trofeos fueron perdidos por esa causa! Si usted practicase Yôga, eso no le ocurriría.

Bien, hay muchos efectos, pero vamos a dejar aquí para no despertar un exceso de atención del lector hacia los efectos, ya que no es ésa la tónica que queremos enfatizar.

### EL PRACTICANTE QUE QUIERE BENEFICIOS

Existen dos tipos de practicantes: uno que viene buscando beneficios y otro que viene buscando Yôga. Cada cual va a encontrar lo que vino a buscar. Para el instructor, enseñar a quien quiere Yôga, y no ventajas personales, es más gratificante. Eso no significa que vamos a rechazar o discriminar al otro. Esperamos simplemente reeducarlo para que tome conciencia de que una cosa noble es el Yôga y otra muy inferior son sus efectos.

El practicante que quiere Yôga y no meramente sus beneficios, lee, investiga, invierte, se dedica. El que busca efectos, a ése no le importa la seriedad o autenticidad del método, y estimula de esa forma malsana la diseminación de instructores sin formación ni habilitación, pero que saben prometer beneficios.

El sádhaka que busca beneficios no valoriza los estudios más profundos ni las sofisticaciones técnicas que su instructor se esfuerza por ofrecer. Él quiere beneficios, y lo mismo le da que el método sea auténtico o no, siempre que logre aprovechar sus efectos. Aunque éstos sean producto de una mezcla exótica y apócrifa que nada tenga que ver con Yôga.

Ahora, imagine otra situación, consecuencia de la actitud descripta arriba. Suponga que usted es un profesor de Ballet Clásico y, cada vez que va a enseñar una técnica más elaborada para que su alumno llegue a ser un bailarín de verdad y no un mero aficionado, él le reclama:

*—¡Ah! Profesor, no me exija tanto. No estoy aquí para aprender a bailar. Sólo vine para adelgazar.*

Y otro:

*—Yo tampoco quiero bailar. Sólo quiero aliviar el dolor de mi columna.*

Y otro más:

*—Ya no estoy en edad de bailar. Mi médico me mandó aquí para tratarme del asma.*

¡Al final, usted es profesor de danza, pero nadie quiere aprender a bailar, pues todos buscan sólo beneficios para la salud! ¡Qué

frustración! Eso es lo que ocurre sistemáticamente a los instructores de Yôga.

Por esa razón no nos gusta hablar de los superlativos beneficios que la práctica de Yôga puede proporcionar. Quien viene a practicar con nosotros es porque entendió nuestra propuesta y ya sabe lo que quiere.

**18. Dejando de practicar Yôga, ¿los efectos cesan? ¿En cuánto tiempo la gente pierde la buena forma?**

Usted prácticamente no pierde la forma. Los beneficios son incorporados a su patrimonio corporal. He acompañado casos de personas que dejaron de realizar técnicas corporales durante hasta diez años y a pesar de eso la buena forma, la flexibilidad y la musculatura fueron muy bien conservadas.

Antes de juzgar al Yôga por los parámetros de la Educación Física, recuerde que Yôga no es gimnasia, ni deporte. Sigue principios y leyes absolutamente distintos de los de la Educación Física.

Para preservar por tiempo indeterminado los efectos obtenidos con el Yôga, sólo es necesario haber practicado durante un período razonablemente largo, a fin de alcanzar un buen nivel de progreso.

**19. ¿El Yôga es sólo para hombres?**

En la India, su país de origen, el Yôga es un arte de caballeros. Es muy raro encontrar una señora india practicando en una escuela o ashram. Si alguien le pide que cite diez autores de Yôga hindúes, es muy probable que usted mencione diez hombres y ninguna mujer.

En Occidente las mujeres no son discriminadas y pueden practicar Yôga normalmente, así como pueden dedicarse al Karate, que es otro arte oriental destinado originalmente a los hombres.

**20. ¿El Yôga no es un ejercicio suave, muy lento, una especie de relajación?**

El verdadero Yôga no es una especie de relajación. Adquirió fama de ser suave porque es biológico, no cansa y no agrede músculos, ligamentos o vértebras. Pero no es suave en el sentido de un ejercicio *agüita con azúcar*. Los deportistas en plena forma suelen quedar boquiabiertos con la complejidad de las técnicas de Swásthya Yôga y es común que se confiesen incapaces de ejecutarlos. El atleta encuentra inicialmente tanta dificultad o tanta facilidad como un ejecutivo sedentario.

**21. ¿El Yôga no debe servir sólo para orientales, ya que fue creado en la India y nosotros, los occidentales, somos diferentes?**

¿Diferentes en qué? ¿En la anatomía y fisiología? Sabemos que no. El mismo alimento nutre tanto a un occidental como a un oriental. El mismo veneno mata a los dos. El mismo remedio cura a ambos.

¡Ah! Entonces, ¿es psicológicamente que somos diferentes? Tampoco. No existe una psicología para occidentales y otra para orientales: es una y única para todos.

Afirmar que el Yôga no funciona para occidentales por haber sido creado en Oriente es necedad. Sería lo mismo que afirmar que el Judo, el Karate o el Kung-Fu no funcionan para nosotros por haber sido creados por orientales.

Además, el papel, la seda, la brújula, la pólvora, los fideos, el juego de ajedrez, la rueda, el masaje, la acupuntura, la matemática, los algoritmos "árabicos" (en verdad índicos), el concepto del cero, la química, la astronomía, la medicina... todo eso fue creado por los orientales. ¡Hasta el Cristianismo vino de Oriente! ¿Debemos entonces suponer que todas esas cosas no sirven para nosotros?

Eso de decir que los orientales son diferentes de los occidentales constituye apenas un pretexto separatista entre seres humanos para justificar los actos de violencia física o moral contra nuestros hermanos orientales, negros, indios, judíos, latinos, etc., tales como guetos, colonialismo, apartheid.

*“¿Cuando vos nos herís, no sangramos? ¿Cuando nos divertís, no reímos?  
¿Cuando nos envenenáis, no morimos? Si somos como vos en todo el resto, en  
eso también seremos semejantes.”*

**Shakespeare, *El Mercader de Venecia*, acto III, escena 1.**

## **22. Pero el Yôga fue creado hace mucho tiempo y no ha de servir para el hombre moderno, que vive en otra realidad cultural.**

Podríamos remitirnos a la respuesta anterior y preguntar si todas aquellas creaciones de los orientales surgidas hace cientos o miles de años aún son de actualidad y aún sirven para nosotros...

Pero prefiero abrir una compuerta más en el sentido común. El hombre contemporáneo no es en nada diferente de sus ancestros de hace 5.000 años.

Un antiguo filósofo griego escribió, antes de Cristo, que no le gustaba la vida en las grandes ciudades debido a la polución sonora, exceso de humo, demasiada gente, tráfico embotellado, mucha violencia y corrupción. Bueno, eso no cambió nada.

En las escuelas de oficiales de las Fuerzas Armadas se estudian las guerras de hace cuatro mil años, a pesar de los avances tecnológicos en el área bélica, ya que la estrategia militar es prácticamente la misma hasta hoy. Existe, inclusive, la máxima: *la Historia se repite*.

El Hombre no evoluciona tan de prisa y continúa siendo el mismo. Además, como ironía, el Yôga que está teniendo un superlativo éxito en el siglo XXI es justamente el Yôga Preclásico: al Hombre más moderno le agrada precisamente el Yôga más antiguo. Ese Yôga, después de su codificación, se denomina Swásthya Yôga.

## **23. ¿Qué es el Swásthya Yôga (el Yôga Antiguo)?**

**Swásthya Yôga es el nombre de la sistematización del Yôga Antiguo, Preclásico, el Yôga más completo del mundo.** (Las características del Swásthya Yôga serán mencionadas en la próxima pregunta).



El Swásthya Yôga alcanzó gran notabilidad, pues representa el reconocimiento de una estirpe mucho más ancestral que la del Yôga Clásico. El Swásthya Yôga es la sistematización del linaje Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga, preclásico, pre-ario, pre-védico, proto-histórico: el más antiguo, por tanto, el más auténtico.

El hecho es que jamás alguien se había detenido a estudiar el Yôga primitivo del pueblo drávida, que floreció en Mohenjo Daro, en el valle del Indo, al noroeste de la India. Los actuales hindúes son descendientes de los invasores arios que llegaron miles de años después y subyugaron a los drávidas. A partir de entonces, todo lo que se refería a la cultura dravídica fue condenado a la exclusión y al olvido. El Yôga sobrevivió gracias a su arianización, lo que equivale a decir, gracias a su deturpación. Mediante la inversión diametral de los valores comportamentales antes vigentes en el Yôga, se adaptó dejando de ser tántrico para ajustarse al nuevo orden brahmácharya, y así fue aceptado por los arios victoriosos en la gran guerra de invasión.

Por eso, cuando presenté la primera codificación mundial del Swásthya Yôga, se produjo una especie de revolución en la historia del Yôga. Lo más interesante es que todos los hechos sobre los cuales trabajé eran datos conocidos y publicados hacía tiempo en obras bien conceptuadas sobre Historia, Arqueología, Antropología, Yôga, Sámkhya, etc. Si tuve algún mérito, fue apenas el de combinar esas informaciones de forma tal que nadie pudiese negar sus conclusiones. Los que intentan refutarlas, lo hacen mediante un discurso tan visiblemente emocional y sin presentar ninguna documentación legítima, que pierden la credibilidad.

Sobre eso, no admita cuestionamientos gratuitos, ni engaños. Exija que el eventual refutador presente pruebas, o sea, un libro que contenga los elementos fundamentales de nuestra estructura, conforme veremos en la próxima pregunta, y con fecha de publicación anterior a nuestro ***Prontuario de Swásthya Yôga***.

El libro más antiguo que encontramos sobre un Yôga posiblemente emparentado con el nuestro se llama *Swásthya aur Yôgásana* y fue publicado en la India en la década del 80, por lo tanto, muchos años

después que el *Prontuario de Swásthya Yôga* hubiera agotado varias ediciones en Brasil y Europa, años después de la introducción de esa obra en los monasterios y bibliotecas públicas de la India.

#### **24. ¿En qué consiste el Swásthya Yôga?**

Las características principales del Swásthya Yôga (ashtánga guna) son:

1. su práctica extremadamente completa, integrada por ocho modalidades de técnicas
2. la codificación de las reglas generales
3. el rescate del concepto arcaico de secuencias encadenadas sin repetición
4. el hecho de estar orientado a personas especiales, que nacieron para el Swásthya Yôga
5. valorización del sentimiento gregario
6. seriedad superlativa
7. alegría sincera
8. lealtad inquebrantable.

La primera característica mencionada se refiere a ocho haces de técnicas que constituyen la práctica ortodoxa del Swásthya Yôga. Esa práctica regular se denomina ashtánga sádhana (ashta = ocho; anga = parte; sádhana = práctica). Esas ocho partes o angas que constituyen la práctica regular son las siguientes:

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 1. mudr <u>á</u>      | gesto reflexológico hecho con las manos                |
| 2. p <u>ú</u> já      | sintonización con el arquetipo; retribución de energía |
| 3. man <u>tr</u> a    | vocalización de sonidos y ultrasonidos                 |
| 4. pránáy <u>á</u> ma | expansión de la bioenergía a través de respiratorios   |
| 5. kri <u>y</u> á     | actividad de purificación de las mucosas               |
| 6. á <u>s</u> ana     | técnica corporal                                       |
| 7. yôgan <u>i</u> drá | técnica de descontracción                              |
| 8. samy <u>a</u> ma   | concentración, meditación e hiperconciencia            |

#### **25. ¿Cómo fue realizada la sistematización del Swásthya Yôga?**

Fue inspirada directamente en los Shástras y meditando en la obra de los Maestros que nos precedieron.

**26. ¿El Yôga no aliena? Es decir: quien hace Yôga, ¿no queda medio apartado, no deja de frecuentar a los amigos, no rompe con la familia, no deja el empleo, no deja de leer los diarios y se queda sólo hablando de Yôga y oyendo música suave?**

Es lamentable que haya quien piense así. Todos esos son síntomas de una persona con disturbios de personalidad, que probablemente necesita cuidados psiquiátricos.

Quien practica Swásthya Yôga no actúa así. La palabra Yôga significa *integración*. Ahora bien, integración es lo opuesto de alienación. La propuesta del Yôga es integrar al hombre. Eso incluye integrarlo a su medio social, familiar, profesional, cultural. El yôgin es una persona que está más allá y no más acá. Por empezar, no se comporta ni se viste diferente de los demás, ni llama la atención sobre sí.

**27. Si los yôgins no se visten diferente, ¿quiénes son esas personas que andan por la calle vestidas a la manera de la India, cada cual con una vestimenta más exótica?**

Tenga cuidado con personas que andan disfrazadas o que se esconden por detrás de nombres falsos.

Considero que cada cual tiene la libertad de vestirse como le parezca pero, en general, quien traspasa los límites del sentido común, o está siendo engañado por algún líder astuto o está queriendo engañar a los inadvertidos.

Casi siempre son adeptos de sectas. No tienen nada que ver con el Yôga.

Mucha atención: aunque alguno de esos movimientos declare que se dedica al Yôga, eso no puede ser verdad, ya que el Yôga no es secta y no aprueba ideologías radicales ni fanatismos.

Lo que ocurre es que el Yôga cuenta con una fama muy grande y hay muchos *vivos* que quieren sacar ventaja. Si esa gente abriera el juego y

confesara ser de una secta interesada en captar adeptos y adoctrinar personas, usted simplemente se pondría a la defensiva y rechazaría la catequesis. Pero, como dicen ser de Yôga, usted les da una chance y escucha lo que tienen para decirle.

A partir de hoy, ya sabe: si se viste diferente, no tiene nada que ver con Yôga. En la India nos vestimos como indios; en Europa, como europeos; en Brasil, como brasileños.

### **28. Pero todos los hombres de Yôga usan barba...**

Usted está generalizando. Como decía Mark Twain, "*toda generalización es perniciosa... ¡incluso ésta!*"

Quien la usa no es a causa del Yôga. Para su conocimiento, el hindú no usa barba: usa bigote. Quienes ostentan unas bellas barbas son los sikhs, pero ellos tradicionalmente no hacen Yôga (a no ser en los Estados Unidos). Yôga es una tradición hindú y hace siglos que existe un estado de animosidad entre sikhs e hindúes.

Conclusión: la barba no tiene nada que ver con el Yôga.

### **29. ¿El Yôga reprime? Oí decir que quien hace Yôga no danza, no puede comer de todo y no puede tener una vida sexual libre.**

El Yôga no reprime ni prohíbe nada. Lo que reprime es el sistema comportamental ario denominado brahmácharya. Después de la invasión aria, los indios incorporaron masivamente el brahmácharya y eso hace creer a los menos informados que el Yôga implica tal sistema, pero no es así. Yôga es una cosa y brahmácharya es otra.

En Yôga no hay restricciones a la libertad de las personas. Orienta, pero dentro del respeto por la libertad de elección. Cada uno come lo que quiere y hace de su sexualidad lo que considerara más adecuado.

En cuanto a danzar, Shiva, el creador del Yôga, era un bailarín que tenía el título de Natarája, "rey de los bailarines". En su representación tradicional aparece danzando dentro de un círculo de fuego y

pisoteando al demonio de la ignorancia, esa misma ignorancia que lleva a algunas personas a divulgar concepciones erróneas sobre Yôga.

Con respecto a las actitudes extrañas o represoras, tal responsabilidad cabe mucho más a la fantasía de una mente conflictuada y al fanatismo típico de un practicante mal orientado.

### **30. ¿Quiere decir que el Yôga no obliga a ser vegetariano?**

El Yôga no obliga a nada. Sin embargo, todos los deportes, y hasta las profesiones, tienen un tipo de alimentación especialmente recomendada. Imagine si un ejecutivo podría tener la misma alimentación que un estibador o viceversa. Ambos rendirían menos y su expectativa de vida se abreviaría.

Incluso en el deporte, cada modalidad exige una alimentación específica. Por ejemplo, la dieta del corredor es diferente de la del físico-culturista. Pero aun así la cosa no es tan simple.

Entre los corredores, la alimentación del de 100 metros es una y la del maratonista, otra. El primero necesita explosión, tiene que tener en sus músculos elementos nutricionales capaces de transformarse en gran cantidad de energía en pocos segundos. El otro precisa que sus reservas no se quemen en segundos ni en minutos. Es necesario un régimen de lenta combustión para que el maratonista recorra los kilómetros que se propuso y tenga energía hasta el final.

En lo que concierne a los que se ejercitan con pesas, también se verifica la necesidad de una alimentación específica para quien se dedica a la hipertrofia muscular, y otra bien distinta para quien trabaja para definir la musculatura.

Y así sucesivamente, con detalles y minucias asombrosas. Algunos deportistas no están tomando muy en serio esas filigranas nutricionales. Como consecuencia, hemos visto el bajo rendimiento de los latinoamericanos en las Olimpíadas, ante otras naciones que dedican más atención a la dieta del deportista.

Mucha gente dice que quiere practicar Yôga siempre que no interfiera en sus hábitos. Sucede que todo lo que uno haga seriamente, interfiere.

Si usted pretende aprender un instrumento musical, pintura o deporte, cualquiera de esas cosas va a alterar sus hábitos. Modificará hasta pequeños detalles como su manera de hablar, vestirse, peinarse o cortarse las uñas.

El Yôga no prohíbe nada ni obliga a nada. Se puede comer de todo. Pero para aprovechar la totalidad de lo que el Yôga tiene para ofrecer, se recomienda una alimentación específica, más biológica, que proporcione determinados nutrientes necesarios en función del tipo de ejercicios, del tenor de consumo de oxígeno y de grasas, de la cantidad/ calidad de proteínas, vitaminas y sales minerales, del coeficiente de residuos dejados en el organismo, etc.

La alimentación específica del Yôga será mencionada en la pregunta correspondiente. En ésta, sólo se preguntó si el Yôga obliga al practicante a ser vegetariano. La respuesta es: no lo obliga.

### **31. ¿La alimentación preconizada por el Yôga es la natural o la macrobiótica?**

Ninguna de las dos. El Yôga recomienda el vegetarianismo como su sistema alimentario. Se debe, con todo, evitar rotularse, ya que las personas menos cultas piensan que un vegetariano sólo ingiere ensalada (¡eso es lo que el vegetariano menos aprecia!). O que el vegetariano come carnes... ¡blancas!

Como el vegetarianismo auténtico casi no tiene diferencia con la alimentación común, a no ser por la ausencia de animales muertos, sugerimos que el interesado en seguir tal experiencia no se rotule. En cualquier restaurante, pizzería o hasta en parrillas, simplemente pida lo que desee. Jamás, pero jamás, pronuncie la palabra mágica "vegetariano". Es como si, al pronunciarla, estuviese invitando a los presentes a debatir o bromear.

Si alguien intenta discutir sobre alimentación con un vegetariano, aunque sea cordialmente, la actitud correcta es dar un corte al asunto, con toda gentileza<sup>1</sup>. No queremos adoctrinar a nadie. Pero tampoco

---

<sup>1</sup> Lea nuestro libro *Boas Maneiras no Yôga*, que sirve también para quien no practica Yôga pero quiere ser más educado.

admitimos la invasión de nuestra privacidad. Cada cual, que coma lo que quiera.

Y nada de enredar con otros sistemas. Constituye una *gaffe* imperdonable invitar a un practicante de Yôga a una comida macrobiótica: ésta es nada menos que la corriente alimentaria más agresivamente opuesta al sistema nutricional del Yôga.

Para mayores aclaraciones, lea el capítulo *Alimentación vegetariana: ¡basta de disparates!* en el libro *Yôga Avanzado*.

La bibliografía indicada sobre alimentación es:

*108 Perlas de Sabor*, Prof. Edgardo Caramella.

### **32. ¿Y con relación a las drogas?**

En este tema, el Yôga es bien categórico. Yôga y drogas definitivamente no combinan.

### **33. ¿Cuál es el perfil de un practicante de Yôga?**

Entre nuestros alumnos siempre hubo personas de ambos sexos y todas las edades, profesiones, razas y credos.

La franja de edad se estabilizó entre 18 y 38 años, aunque haya practicantes por debajo y por encima de esos límites. En cuanto a las religiones de los practicantes, notamos que creció bastante el número de católicos, judíos, espiritistas y, principalmente, el de ateos. Dentro de los protestantes hemos observado más cantidad de adventistas y baptistas. Los que no aceptan el Yôga y llegan a publicar artículos difamatorios son algunas sectas evangélicas. Pero eso se explica: son personas simples y humildes que por la injusticia social han quedado en la base de la pirámide cultural.

En términos socio-económicos, el Yôga es más buscado por las clases *A* y *B*. La clase *C* gusta del Yôga, pero pocos de ese grupo practican en Unidades especializadas debido a problemas económicos. Por otro lado, consumen muchos libros, videos y CDs para practicar solos. La clase *D* no sabe lo que es el Yôga: no forma parte de su universo.

Entre las profesiones que más buscan el Yôga están, en primer lugar, los ingenieros; después, los abogados, médicos, odontólogos, arquitectos, profesores de educación física, danza y artes marciales. Los estudiantes universitarios también constituyen un sector significativo.

Otra tendencia observada en los últimos tiempos fue la de muchos empresarios y ejecutivos que descubrieron que el Yôga podía ayudarlos no sólo a administrar el *stress*, sino también a aumentar su productividad y mejorar su calidad de vida. Por ese motivo, muchos de ellos introdujeron el Yôga en sus respectivas empresas.

En los cargos de decisión y comando, el Yôga, al controlar el *stress*, redujo los índices de agotamiento, cansancio, úlceras, gastritis, presión alta, infarto, jaqueca e insomnio. En el personal de oficina, al combatir el sedentarismo, eliminó dolores de espalda, corrigió algunos problemas de columna, hemorroides, somnolencia después del almuerzo e irritabilidad que complicaba las relaciones humanas entre los funcionarios y dificultaba el funcionamiento de la máquina administrativa. Entre los obreros, aumentó la productividad en cerca de un 30%, pues oxigenó sus cerebros y les proporcionó más concentración, lo que redujo los errores operacionales y los accidentes casi a cero. En todos los niveles se observó una reducción considerable en el ausentismo por motivos de salud. Sólo de gripes, por ejemplo, las ausencias cayeron a menos de la mitad.

Los profesionales ligados al área de la Educación Física buscan el Yôga porque se benefician con el aumento de la resistencia, elongación muscular, flexibilidad, *know-how* contra distensiones, más concentración y control emocional.

Los artistas descubrieron que el Yôga incrementa la sensibilidad y la creatividad. Aquí se incluyen los artistas plásticos, los de la música y hasta los de la publicidad. Es enorme el número de cantantes, compositores y actores de teatro y televisión que practican Yôga con nosotros, sin mencionar a los locutores, que vienen a buscar las técnicas de respiración y mantra para educar la voz.



Los estudiantes están interesados en un mejor aprovechamiento con menos horas de estudio y en el control del sistema nervioso durante los exámenes.

Como vemos por los ejemplos mencionados, casi nadie se interesa en el Yôga en sí. Casi todos quieren sólo los beneficios utilitarios, que constituyen apenas los efectos colaterales del Yôga, simples migajas. El Yôga es superlativamente mayor, más importante y más profundo que esos pequeños beneficios.

#### **34. ¿Cuál es la razón de que tengamos una imagen errada sobre Yôga?**

Sucede que tenemos imágenes erradas sobre casi todas las cosas, no sólo sobre Yôga.

Es preciso que la prensa, el periodismo, la televisión, la radio, en fin, todos los profesionales de la comunicación, reconozcan la gran responsabilidad que tienen sobre la opinión pública y asuman la buena voluntad de esclarecer a la población, haciendo un trabajo serio y corrigiendo la imagen distorsionada.

El Yôga es suficientemente sensacional por sí sólo, no precisa sensacionalismo. Es lindo como espectáculo visual, no necesita del aspecto circense.

Pero sería necesario recurrir solamente a instructores de Yôga diplomados, y jamás entrevistar a legos que se autodenominen "*profesores de yoga*" sin ser formados, pues eso sólo enreda más y desinforma a los lectores o espectadores.

Cuando se buscan informaciones sobre medicina se entrevista a un médico formado, y lo mismo ocurre con cualquier profesión. En el caso del Yôga la prensa presta oídos a curiosos, legos y aventureros en lugar de aplicar el cuidado ético de sólo difundir opiniones técnicas autorizadas. Eso no es correcto.

**Instructor Diego Ouje**



---

**¿CÓMO COMENZAR? ¿ES PARA CUALQUIERA?  
¿CUÁLES SON LOS CUIDADOS?**

ESTAS PREGUNTAS SON LAS QUE HACEN GENERALMENTE LOS QUE TIENEN SINCERO INTERÉS EN INICIAR UN PROGRAMA DE MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA.

---

**35. ¿Qué es necesario para practicar Swásthya Yôga, método del Maestro DeRose?**

Prioridad. Cuando no hay prioridad, usted va colocando los otros intereses por delante y declara que no tiene tiempo para practicar Yôga. Así ocurre con todas las cosas. Cuando usted no tiene disponibilidad para algo, lo que le falta no es tiempo. Es que ocupó su tiempo con lo que suponía tener más importancia.

Por lo tanto, ¡no diga que no tiene tiempo!

**36. ¿El Swásthya Yôga es para cualquiera?**

No. Es sólo para personas sensibles, educadas, cultas, saludables, dinámicas, disciplinadas, alegres y con buena actitud ante la vida.

**37. ¿Se debe tomar un baño después de una práctica de Swásthya Yôga?**

No. El baño debe ser tomado antes. Pero no inmediatamente antes. Es preciso esperar por lo menos media hora para iniciar la práctica.

Quien va desde su casa debe bañarse antes de salir. Quien va desde el trabajo directamente a la práctica, debe procurar hacer una higiene tan

buena cuanto le sea posible antes de salir de su empresa. Es que algunas técnicas intensifican la desintoxicación que, a su vez, acelera la eliminación por los poros. Si usted no está bien limpio va a exhalar un "*perfumito*" nada agradable para las narices de sus compañeros.

Después de la práctica, se debe esperar un mínimo de media hora para tomar una ducha, pues ésta dispersa las energías que el Yôga busca concentrar. Cuanto más tiempo espere antes de bañarse, mejor.

**38. ¿Cuánto tiempo después de una comida se debe practicar Swásthya Yôga?**

Lo ideal es que el estómago, vejiga e intestinos estén bien vacíos. No siendo posible, procure practicar lo más lejos que pueda de su última comida, como mínimo 3 ó 4 horas. Y procure que esa comida que antecede a la práctica sea bien leve: poca cantidad y buena calidad.

Hacer un día de ayuno por semana es revitalizante, rejuvenecedor, purificador, ayuda a mantener la buena forma, beneficia la presión, reduce la dilatación estomacal, hace bien al hígado, da un descanso al organismo, mejora la lucidez, perfecciona el sentido de disciplina y contribuye a evitar algunas enfermedades. Sólo practique el día de ayuno con orientación de su instructor.

**39. ¿Es recomendable practicar Swásthya Yôga durante el período menstrual?**

Si va a practicar en casa, a través de libros y sin examen médico, se desaconseja por no contar con un instructor que sepa del estado de salud, edad y hábitos culturales de la practicante. En una Unidad Acreditada, con el instructor calificado en clase y habiendo hecho un examen médico específico para la práctica de Swásthya Yôga, no hay contraindicación expresa. La mayor parte de las practicantes e instructoras practican normalmente en ese período.

**40. Y para las gestantes, ¿hay algún impedimento?**

La gestación no es enfermedad y por sí sola no impide la práctica de Swásthya Yôga. Si la gestante tiene algún problema de salud, entonces sí, tendrá que estudiarse qué es lo que puede hacer o no. Con todo, el examen médico es una rutina exigida por ley para todos los practicantes de ambos sexos y todas las edades para cualquier modalidad de ejercicios, aun si éstos son inteligentes y biológicos, como es el caso del Swásthya Yôga.

Si la gestante no practicaba antes de la gravidez, se aconseja que en los primeros tres meses de gestación practique sólo respiratorios, relajación, meditación, mantras, pújá, mudrás, algunos kriyás (nauli, no) y sólo los ásanas más simples.

Si ya era practicante de Swásthya Yôga, basta con continuar y seguir las recomendaciones de su médico y de su instructor.

En el caso de que aspire sólo a una buena gestación y un parto feliz, la gestante no debe declarar que está practicando Yôga. Yôga es otra cosa, conforme ya fue bien explicado en el contexto de este libro.

En la **RED MAESTRO DeROSE** no trabajamos con gestantes para fines de parto. Sin embargo, nadie necesita interrumpir su práctica de Swásthya Yôga por estar gestando.

#### **41. ¿Los niños antes de la pubertad pueden practicar Yôga?**

La edad ideal para iniciar la práctica de Yôga es después de los 15 años. En general, quien comienza antes interrumpe durante la adolescencia. Por otro lado, quien comienza durante la adolescencia no para más.

El Yôga no es para niños ni para ancianos. Es para adultos jóvenes de 18 años en adelante.

Nosotros no trabajamos con niños y, por motivos administrativos, *solicitamos a los padres que no los traigan*, pero, si ellos quieren, pueden practicar en casa.

#### **42. ¿Cómo queda el tema de las contraindicaciones tan mencionadas por algunos autores?**

Esos autores dirigen su propaganda a los enfermos y ancianos. Es natural que se preocupen tanto por las contraindicaciones. Nosotros trabajamos con otro público, joven y saludable, por lo tanto no necesitamos enfatizar ese tópico. Además, el examen médico obligatorio ya define satisfactoriamente lo que cada cual puede o no ejecutar.

No obstante, las contraindicaciones que yo cito en una obra anterior permanecen perfectamente válidas para quien pretenda practicar en casa. Como no sabemos cómo está la salud de ese practicante, recomendamos un margen de seguridad.

#### **43. ¿Cuántas veces por semana se debe practicar Swásthya Yôga, método del Maestro DeRose?**

¿Cuántas veces por semana se debe practicar piano? ¿O ballet? ¿O karate? ¿O cualquier cosa que se quiera hacer en serio y obtener progresos concretos?

Evidentemente, se debe practicar todos los días, inclusive los feriados. Si no tiene disponibilidad para practicar diariamente en la Unidad de Yôga, complemente con algunas horas en casa, a través de las grabaciones en audio y en video.

#### **44. ¿Cuánto tiempo por día se debe practicar Swásthya Yôga?**

En las Unidades de la **RED MAESTRO DeROSE** las sesiones son de 55 minutos. En casa usted debe practicar un tiempo compatible con el progreso que desee. Al comienzo, algunos minutos por día, aumentando de a poco hasta el límite deseado. Como en cualquier arte o deporte, usted puede tener pequeñas, medias o grandes aspiraciones. El tiempo invertido debe ser directamente proporcional a sus pretensiones.

Por ejemplo, mucha gente tiene su trabajo, su familia y aun así consigue tiempo para dedicarse al tenis o a un curso de inglés. Como ya dije, es una cuestión de prioridades. Si usted se satisface con ser un tenista mediocre, sólo para ejercitar un poco su cuerpo sedentario,

entonces, los fines de semana pasará casi siempre algunos minutos en la cancha. Con las clases de piano, lo mismo. Después del trabajo, dos veces por semana puede ir al profesor de música para jugar a extraer sonidos pobres de aquel noble instrumento. Ahora bien, si quiere ser un pianista de verdad, un músico serio, debe entrenar por lo menos siete horas por día, como todo el mundo sabe. Ballet también. Yôga también. El tiempo medio para la práctica del Swásthya Yôga en casa es el mismo que debe dedicarse a aquellas otras modalidades, observando siempre el aumento gradual del tiempo. Acuérdesse de que toda exageración es poco inteligente y usted no querrá ser considerado uno de los pocos imprudentes que se lastimaron haciendo Yôga.

#### **OCHO MINUTOS POR DÍA**

Sin embargo, si no desea llegar a ser un eximio practicante y no aspira a las excelsas conquistas que el Swásthya Yôga puede proporcionar, si quiere sólo mantener la forma y producir muchos efectos benéficos sobre el cuerpo y el *stress*, el tiempo mínimo diario de práctica es de **8 minutos**. Eso mismo: apenas ocho minutos por día son suficientes. Por eso, es la disciplina ideal para personas muy ocupadas que, justamente por ese motivo, son sedentarias y estresadas, y necesitan, entonces, ejercitar su columna, sus pulmones, su circulación, elongar su musculatura.

**Instructora Anahí Flores**







---

### ORIENTACIÓN SOBRE LIBROS, ESCUELAS E INSTRUCTORES

ESTAS PREGUNTAS SON LAS QUE SUELEN HACER LAS PERSONAS INTERESADAS EN  
ESTUDIAR Y PRACTICAR YÔGA CON SERIEDAD.

---

#### 45. ¿Cuáles son los mejores libros sobre Yôga?

Los mejores libros son los que no intentan seducir o adoctrinar en favor de sectas, religiones e ideologías. Los que no hacen concesiones al consumismo enfatizando beneficios terapéuticos ni espirituales.

Las mejores obras de Yôga suelen ser aquéllas que el librero en general no tiene, pues se venden menos que los libros meramente comerciales. Estos últimos, él puede comprarlos en cantidad y tiene en *stock* para ofrecer. De los buenos, generalmente dice que nunca escuchó hablar, o que están agotados. Es claro que hay excepciones.

Llegue a la librería ya con la lista de los libros que desea adquirir y no permita que le impongan otra cosa, mucho menos aquel título que "*se está vendiendo muy bien*". Si la gente supiese lo que es bueno para ella no daría tanto *rating* a los programas de auditorio de la televisión dominguera.

Resista heroicamente la tentación de leer cualquier cosa, sólo porque se trate de Yôga o de alguna materia supuestamente semejante. Mejor es releer varias veces un buen libro que leer varios libros nuevos que sean contraindicados. Y, convengamos, con una bibliografía tan buena y extensa, no tiene necesidad de salir a gastar su tiempo y dinero con libros que podrán perjudicar no sólo su cultura sino también su salud

mental. Consulte el libro *Yôga, Mitos y Verdades*, sobre Egrégora. Los libros indicados son:

1. **DeRose**, *Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga*, L&PM.
2. **DeRose**, *Yôga, Mitos e Verdades*, Unión Internacional de Yôga.
3. **DeRose**, *Programa do Curso Básico de Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
4. **DeRose**, *Boas Maneiras no Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
5. **DeRose**, *Faça Yôga antes que você precise*, Unión Internacional de Yôga. (N.T.: versión en castellano: *Yôga Avanzado. Swásthya Yôga Shástra*).
6. **DeRose**, *Yôga Sútra de Pátañjali*, Unión Internacional de Yôga.
7. **DeRose**, *Mensagens do Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
8. **DeRose**, *Pensamentos do Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
9. **DeRose**, *Guia do Instrutor de Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
10. **DeRose**, *Tantra, a sexualidade sacralizada*, Unión Internacional de Yôga.
11. **DeRose**, *Prontuário de Yôga Antigo*, Groung.
12. **DeRose**, *Eu me lembro...*, Unión Internacional de Yôga.
13. **DeRose**, *A regulamentação dos profissionais de Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
14. **DeRose**, *Encontro com o Mestre*, Matrix.
15. **DeRose**, *Alternativas de relacionamento afetivo*, Unión Internacional de Yôga.
16. **DeRose**, *Viagens à Índia dos Yôgis*, Unión Internacional de Yôga.
17. **Castro, Rosângela de**, *O gourmet vegetariano*, edición de la autora.
18. **Marengo, Joris**, *50 aulas de Swásthya Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
19. **Marengo, Joris**, *Yôga, Controle do stress e Qualidade de Vida*, Unión Internacional de Yôga.
20. **Santos, Sérgio**, *Yôga, Sámkhya y Tantra*, Unión Internacional de Yôga.
21. **Santos, Sérgio**, *Escala Evolutiva*, Unión Internacional de Yôga.
22. **Blay, A.**, *Fundamento y Técnica del Hatha Yôga*, Iberia.
23. **Yesudian, S.**, *Yôga y Salud*, Editorial Central.
24. **Feuerstein, G.**, *Libro de texto de Yôga*, Editorial Kier.
25. **Michaël, T.**, *O Yôga*, Zahar Editores (edición brasileña).
26. **Michaël, T.**, *O Yôga*, Martins Fontes (edición portuguesa).
27. **Michaël, T.**, *La Symbolique des Gestes de Mains*.
28. **Henriques, R.** *Yôga e Consciência*, Escola Superior de Teologia.
29. **Courtilier, G.**, *Antigas Civilizações*, Editions Ferni.
30. **Raghavan**, *Conhecer Melhor a Índia*, Ediciones Dom Quixote (Portugal).
31. **Lobato, E.**, *Receitas da Cozinha Vegetariana*, Ediouro.
32. **Shivánanda**, *Hatha Yôga*, Editorial Kier.
33. **Shivánanda**, *Pránáyama*, Editorial Kier.
34. **Shivánanda**, *Kundaliní Yôga*, Editorial Kier.
35. **Shivánanda**, *Tantra Yôga, Nada Yôga y Kriyá Yôga*, Editorial Kier.
36. **Shivánanda**, *Autobiografia*, Pensamento.
37. **Shivánanda**, *Japa Yôga*, Edición del Shivánanda Ashram.
38. **Bernard, T.**, *El Camino Práctico del Yôga*, Editorial La Pléyade.

39. **Eliade, M.**, *Pátañjali y el Yôga*, Editora Paidós.
40. **Eliade, M.**, *Técnicas del Yôga*, Cia. Fabril Editora.
41. **Eliade, M.**, *Yôga, Inmortalidad y Libertad*, Ed. Fondo de Cultura Económica.
42. **Purôhit Swámi**, *Aphorisms of Yôga*, Faber and Faber (Londres y Boston).
43. **Kastberger, F.**, *Léxico de Filosofía Hindú*, Editorial Kier.
44. **Van Lysebeth, A.**, *Tantra, el Culto de lo Femenino*, Editorial Urano.
45. **Blay, A.**, *Tantra Yôga*, Iberia.
46. **Sarma, D. S.**, *Hinduismo e Yôga*, Editora Freitas Bastos.
47. **Rivière, J.**, *El Yôga Tântrico*, Editorial Kier.
48. **Woodroffe, J.**, *Principios del Tantra*, Editorial Kier.
49. **Woodroffe, J.**, *Shaktí y Shakta*, Editorial Kier.
50. **Avalon, A.**, *El Poder Serpentino*, Editorial Kier.
51. **Gôswámi**, *Laya Yôga*.
52. **Monier-Williams**, *Sanskrit-English Dictionary*, Oriental Publishers.

#### **46. ¿Dónde encontrar buenos libros sobre Yôga?**

La bibliografía indicada se encuentra con más facilidad en las librerías especializadas. Muchas ofrecen libros por correo y pueden enviarlos a su ciudad. Recomendamos que dé preferencia a hacer su pedido a las que nos apoyan y tienen nuestros libros y productos a la venta.

#### **47. ¿Se debe leer cualquier libro que aparentemente tenga que ver con Yôga o temas similares?**

Como ya recomendé anteriormente, resista heroicamente la tentación de leer cualquier cosa, sólo porque se trate de Yôga o de alguna materia supuestamente semejante. Mejor es releer varias veces un buen libro que leer varios libros nuevos que sean contraindicados. Y, convengamos, con una bibliografía tan buena y extensa, no tiene necesidad de salir a gastar su tiempo y dinero con libros que podrán perjudicar no sólo su cultura sino también su salud mental. Consulte en *Yôga, Mitos y Verdades*, la nota sobre Egrégora.

Repetí esta recomendación por considerarla sumamente relevante.

#### **48. ¿Cómo saber qué libros son desaconsejables?**

Desaconsejables son los libros escritos por legos que, por ignorancia, enseñan una visión distorsionada e ideas erradas, pues cualquiera puede publicar un libro si al editor le parece que se va a vender bien.

Desaconsejables son los libros escritos por personalidades psicóticas que muchas veces implantan en el lector conflictos y distorsiones de comportamiento, al predicar, por ejemplo, que todo es ilusión o que la sexualidad, la belleza, el dinero, etc., son censurables.

Desaconsejables son también los libros que, bajo el pretexto del universalismo o de la *holística*, crean híbridos, mezclando cosas incompatibles y ofreciendo al lector una miscelánea apócrifa que no va a llevarlo a ningún lugar, pero que seguramente traerá consecuencias desastrosas para su salud y equilibrio mental.

No podemos generalizar, pero algunos síntomas son los siguientes:

a) Cualquier alusión a la represión sexual hace al libro potencialmente sospechoso, pues es a través de la represión sexual como ciertas ideologías logran manipular a las personas. A partir del momento en que un animal es castrado, se torna dócil.

b) Otra señal de que un libro puede no ser serio es el hecho de que el autor se muestre al lector como una persona muy espiritualizada, buena y comprensiva, hablando de Dios con frecuencia excesiva. En nuestro *métier*, **todos** los lobos usan piel de cordero.

c) En términos de práctica, una característica de que un libro no es confiable es que indique hacer las invertidas sobre la cabeza usando la pared como apoyo. Lo peligroso es justamente la pared. La naturaleza es sabia. Si usted no está apto para ejecutar la invertida sobre la cabeza, la Madre Naturaleza impedirá que ejecute esa posición haciéndolo caer, y quedar seguro... ¡en el suelo! Pero si hay una pared atrás, no podrá caer. Quedará artificialmente retenido en ese apoyo, aun sin tener condiciones o salud. Eso ha causado problemas en la columna cervical y cosas más serias en personas ancianas o enfermas que leyeron esa orientación en un libro aparentemente bien conceptuado y la pusieron en práctica en su casa, solos, sin un examen médico.

#### **49. ¿Qué piensa el profesor de los libros de...?**

No es cordial de parte del estudiante formular preguntas que eventualmente nos induzcan a emitir alguna opinión desfavorable acerca de este o de aquel autor, aun no siendo de Yôga.

Vamos a acordar esto: los libros o autores que no recomendamos expresamente son aquellos que no apreciamos o que desconocemos. Tanto en un caso como en otro, no consideramos elegante expresar ninguna opinión.

#### **50. ¿Quién puede enseñar Yôga?**

Legal y moralmente sólo puede enseñar Yôga quien haya sido aprobado en el Curso de Formación de Instructores y cuyo certificado tenga la revalidación anual actualizada.

Este documento unificado es expedido conjuntamente por la Unión Internacional de Yôga, la Confederación Nacional de Yôga y la Universidad Internacional de Yôga, en convenio con una Universidad Federal, Estatal o Católica. Además de la validez jurídica, ese certificado tiene la ventaja de exigir un examen de revalidación que debe rendirse todos los años. Eso preserva la actualización y la excelencia técnica del instructor.

Si el instructor tiene ese tipo de certificado, se enorgullecerá por haberlo conquistado y lo pondrá bien visible en su lugar de trabajo. Si no hay certificado, no es instructor formado, es "enseñante" lego. Confiar a él su salud, su columna, su cabeza, sería equivalente a operarse con un neurocirujano que diga que no es necesario ser médico para ejercer la profesión.

#### **51. ¿Cuánto se paga para practicar Yôga en un buen establecimiento?**

La costumbre es que el profesional de Yôga cobre por mes aproximadamente lo que un médico cobra por una consulta, teniendo en cuenta al mismo grupo socio-económico. Si cobra menos,

desconfíe. En general, se trata de un instructor clandestino, no habilitado, y su establecimiento suele ser ilegal.

Fuera de eso, existe una norma sugerida por la Unión Internacional de Yôga y aceptada por la Confederación Nacional de Federaciones de Yôga del Brasil, que regula un valor denominado *mensualidad padrón* (MP\$). La MP\$ permite una evaluación indexada de los costos reales del instructor para poder ejercer su profesión. Por ejemplo, si su alquiler es equivalente a 20 MP\$, él ya sabe que necesitará veinte inscriptos sólo para pagar por su lugar de trabajo, y así sucesivamente.

El padrón no es caro. Cualquier curso de lenguas, de informática, de música, de pintura, tiene un costo más alto.

Quien cobra por debajo de la mensualidad padrón es considerado anti-ético. La MP\$ es considerada el menor valor que permite el desempeño honesto de la profesión.

Un instructor que cobre menos que el padrón no tendrá condiciones financieras de costear su perfeccionamiento a través de cursos, congresos, libros, viajes, afiliación a la una entidad de clase, pago al Supervisor, etc. Bajando su precio, bajará su nivel. E, indirectamente, estará forzando a los demás a bajar también por una cuestión de mercado. Eso perjudica a todos, y el principal perjudicado es el consumidor, que comprará un producto barato, por lo tanto, compatible con el precio en términos de calidad.

Actualmente, en Argentina, se cobra alrededor del equivalente a 100US\$ en moneda nacional. *Personal training*, que antiguamente se llamaba *clase particular*, cuesta 200US\$ en moneda nacional en un gimnasio, o el doble si es en la casa del interesado. En ese caso, incluso se puede agregar el costo de transporte, si la ubicación así lo exige.

## **52. ¿Cómo encontrar un buen establecimiento de Yôga?**

Encontrar una buena institución de Yôga no es fácil. Por eso la Unión Internacional de Yôga y la Confederación mantienen una Central de Informaciones para ofrecer las direcciones acreditadas por la Unión, inclusive las de las Federaciones reconocidas y los Cursos de

Formación Profesional con validez legal. Los teléfonos de la Central son: en San Pablo (00 55 11) 3088-9491 y 3081-9821; en Buenos Aires: (00 54 11) 4864-7090; en Portugal: (00 351 21) 846-3974 y (00 351 22) 600-3212, y los *sites* son [www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br) y [www.unioninternacionaldeyoga.com](http://www.unioninternacionaldeyoga.com).



---

### **SOBRE EL FUNCIONAMIENTO DE UN ESTABLECIMIENTO DE YÔGA**

ESTAS PREGUNTAS SON LAS QUE HACEN GENERALMENTE LAS PERSONAS QUE VISITAN UNA UNIDAD DE YÔGA.

---

#### **53. ¿Cuál es el motivo de la exigencia de un certificado médico?**

En primer lugar, no aceptamos certificado médico. El examen médico debe hacerse en la propia ficha médica que consta en la penúltima hoja de este libro. Se trata de un examen rápido y simple, que cualquier médico formado, de cualquier especialidad, está habilitado a realizar.

La evaluación médica es una exigencia de la ley. Establecimientos legalizados no pueden permitir el ingreso de practicantes, ni para la primera clase, sin cumplir ese requisito.

Con la difusión de los seguros de salud, cualquier persona dispone de algunos cientos de médicos gratuitos cerca de su lugar de trabajo o residencia.

Sin embargo, recomendamos que procure un médico indicado por el centro de Yôga o un médico particular. Ocurre que algunos médicos de empresas, clubes y convenios más baratos suelen rehusarse a llenar la ficha por no estar ganando lo suficiente con la consulta para compensar el tiempo que pierden.

En caso de que algún candidato a la práctica de Yôga plantee dificultades para someterse al examen médico, tal comportamiento denunciará a una persona con problemas. No queremos gente



problemática entre nosotros. Si decidiera hacer gimnasia en cualquier gimnasio legalizado, tendría que someterse a esa exigencia que, además, todo el mundo acepta de buen grado.

**54. ¿Quién no puede practicar Yôga por motivos de salud?**

La cuestión no es impedir la práctica sino saber lo que el interesado puede practicar y lo que no debe.

**55. ¿Cuál es el motivo de sacarse los zapatos para entrar en la sala de práctica?**

Higiene. Usted se va a acostar y va a apoyar el rostro en el piso de la sala de práctica, por lo tanto, éste debe estar tan limpio como su cama.

Por ese motivo, los practicantes no deben circular descalzos por las instalaciones; si no, después tendrían que sacarse los pies para entrar en la sala de práctica.

En caso de que vea a alguien andando descalzo por la unidad en que practica, alerte al compañero para que no entre más en la sala de práctica. O se lava los pies, o se pone medias, o se va a su casa.

Si le resulta incómodo avisarle al compañero, abra este libro y muéstrole esta respuesta pues, en ese caso, seré yo quien estará dándole la presente instrucción.

**56. ¿Es realmente necesario utilizar el sánscrito para designar las técnicas? ¿No sería posible traducir al castellano?**

Nadie cuestiona cuando se usa el japonés para el Karate, el chino para el Kung-Fu, el francés para el Ballet, el italiano para la Música, el inglés para el Surf, el latín para la Abogacía, etc.

¿Alguien traduce *habeas corpus* por “que tengas tu cuerpo”? ¿O *pas de deux* por “paso de dos”? ¿O, incluso, *pianissimo* por “bajísimo volumen”?

**57. ¿Cuáles son las actividades que una buena unidad de Yôga suele ofrecer?**

**CURSOS**

La principal actividad de una institución de Yôga es la promoción de cursos y eventos.

Los cursos pueden ser dictados por el director de la unidad o por instructores invitados, provenientes de otras ciudades, otros estados y otros países, mientras pertenezcan a la misma tradición y estén autorizados por su respectivo Maestro.

Los cursos pueden ser de *respiración*, de *técnicas corporales*, de *meditación*, de *mantra*, de *Tantra*, de *mudrá*, de *kriyá*, de *concentración*, de *administración del stress*, de *alimentación biológica*, y muchos otros, mientras no extrapolen los parámetros del linaje de Yôga seguido por la entidad que los acoge.

Para bien de la seriedad y de la ética, no se deben perpetrar mezclas de Yôga con otras disciplinas supuestamente similares. No vamos a contribuir a la confusión generalizada. Una entidad seria de Yôga trabaja con Yôga y no hace barahúnda con Masaje, Tai-Chi, Cristales, Florales, Tarot o cualquier otra disciplina, por mejor o más recomendable que pueda ser, separadamente del Yôga.

**FORMACIÓN PROFESIONAL**

Éste es el objetivo del trabajo con Yôga. Nuestra meta es la difusión del Yôga. Para eso, necesitamos preparar más futuros instructores. Todo profesional honesto reconoce eso y comprende que cada instructor formado nos permitirá expandir la enseñanza del Yôga como un formador de opinión, un factor multiplicador. De allí la máxima que dice: “La misión del profesor de Yôga es preparar nuevos instructores”.

**ACTIVIDADES CULTURALES**

Un buen centro de Yôga también ofrece perfeccionamiento específico en las áreas más importantes: *círculo de lectura*, *grupo de coreografías*, *grupo de meditación*, *coro de mantra* y *seminario de preparación de instructores de Yôga*. Son actividades que motivan a

los alumnos y contribuyen a fijarlos en el Yôga así como a representar mejor la imagen de su Espacio Cultural.

### **ENCUENTROS**

Es loable la promoción de encuentros sociales, recreativos y culturales, tales como cenas, té, fiestas y reuniones con cualquier justificación, estrictamente para los miembros de la comunidad y sus invitados. La finalidad es congregar y nuclear a la gran familia yôgi.

Necesitamos convivir más unos con los otros para percibir cómo nuestro público es mucho más alegre y divertido que los simples mortales, sin tomar una gota de alcohol.

Además, es de esos encuentros sociales de donde surgieron las relaciones afectivas más fecundas de nuestra historia. Es muy importante que los practicantes de Yôga puedan relacionarse afectivamente entre sí, pues tienen mucho más diálogo y mucho más intercambio para realizar. Cuando se producen casamientos entre yôgis, el Yôga pasa a habitar en sus corazones para siempre.

### **LIBROS Y VIDEOS**

Una buena institución de Yôga es un polo de expansión cultural y difunde nuestro mensaje a través de la venta y distribución de libros y material didáctico, como clases grabadas en video o en audio, y todos los suplementos que puedan contribuir a que el practicante se integre más a nuestra egrégora.

### **PRÁCTICAS REGULARES PARA INICIANTES**

Finalmente, un establecimiento de Yôga tiene hasta prácticas regulares para iniciantes que no quieran llegar a ser instructores, sino que deseen sólo practicar. Ésa es la actividad menos importante, pero aun así debe ser mantenida.

**Clase del Maestro DeRose para 300 instructores de Swásthya Yôga. La mayoría son formados en Derecho, Ingeniería, Medicina, Arquitectura, Odontología, etc., y cambiaron de profesión para trabajar exclusivamente con el Yôga Antiguo.**



---

### FORMACIÓN PROFESIONAL

ESTAS PREGUNTAS SON LAS QUE HACEN GENERALMENTE LOS INTERESADOS EN FORMARSE COMO INSTRUCTORES DE YÔGA.

---

**58. ¿Yo puedo formarme como instructor de Yôga? ¿Pero soy sólo un iniciante!**

Puede. Y es óptimo que sea un iniciante, pues así va a comenzar correctamente y sin vicios.

**59. ¿Cómo hago para iniciar mi formación profesional?**

Si está en condiciones de frecuentar una Unidad Acreditada representante de la Universidad de Yôga, recibirá la mejor orientación directamente de profesores altamente capacitados.

En caso de que no pueda participar en vivo de nuestras clases, estudie en casa por nuestros libros y con el *Curso Básico de Yôga* en video. Durante su período de estudio, escriba con regularidad a la Universidad de Yôga. No tendremos condiciones de responder personalmente sus cartas, pero todas serán leídas y su progreso acompañado atentamente. Siempre que lo creamos necesario, vamos a enviarle correspondencia de apoyo.

En cuanto tenga la posibilidad, asista a los cursos que este autor dicta en las principales Universidades Federales, Estatales y Católicas del Brasil y de otros países de América Latina y Europa. Mediante este

contacto personal, recibirá información sobre cómo proceder a partir de entonces.

**60. Si llego a ser instructor de Yôga Antiguo (Swásthya Yôga), ¿tendré condiciones de participar del trabajo de la Universidad de Yôga? Y más tarde, ¿podré ser acreditado de la Unión Internacional de Yôga?**

Nuestra red de entidades de Yôga está en constante expansión. Por lo tanto, estamos siempre necesitando nuevos instructores en varias ciudades y países.

Lea el capítulo *Herencia Cultural* en el libro *Yôga, Mitos y Verdades*. Si demuestra las cualidades que queremos en nuestra familia, formará parte de ella.

En primer lugar participará como residente. Es el período de experiencia, que puede durar de una semana a seis meses.

Después participará como instructor de equipo. Podrá permanecer en el equipo de una Unidad por tiempo indeterminado, subiendo en la jerarquía y haciendo carrera.

Finalmente, podrá llegar a ser acreditado y Director de Unidad.

Durante ese tiempo habrá viajado bastante, conocido a mucha gente, aprendido lo inimaginable y, tal vez, escrito su primer libro.



---

## CONVERSACIÓN FRANCA CON LOS PADRES

VEINTE CUESTIONES QUE PREOCUPAN A ALGUNOS PADRES CUANDO SUS HIJOS  
DECIDEN TRABAJAR CON YÔGA.

---

También yo soy padre y comprendo su preocupación con respecto al futuro de su hijo o hija. Por ese motivo escribí este capítulo para intentar esclarecer las principales aprensiones de aquéllos cuyos hijos decidieron seguir la profesión de instructor de Yôga. Desempeño esta profesión hace más de 40 años; por lo tanto, nadie mejor que yo para discurrir sobre las ventajas y desventajas del *métier*.

Me gustaría que encarase este texto como una conversación franca y abierta acerca de los riesgos y compensaciones provenientes de aquella decisión, así como un consejo a padres e hijos sobre cómo enfrentar tal emprendimiento.

Quiero que quede bien claro que estoy refiriéndome al Swásthya Yôga, la modalidad más seria, técnica y profesional que existe. Con relación a otros tipos de Yôga o de yoga, no puedo emitir opinión ni arriesgar garantías. Las diferencias entre nuestro trabajo y el de la competencia son como las que hay entre el agua y el aceite. Eso puede ser confirmado fácilmente haciendo una simple visita a algunas Unidades nuestras y luego a dos o tres de yoga. Constatará la abismal diferencia de método y de profesionalismo que existe entre nuestro trabajo y el de los demás.

Espero que este texto ayude tanto en el aspecto informativo como en el afectivo, pues es eso lo que los jóvenes más necesitan. Frecuentemente, es por la falta de esos dos factores que muchos de

ellos terminan involucrándose con amistades perniciosas o con sectas seductoras.

Quiero que cuente conmigo como un aliado en el compromiso de buscar lo mejor para su hijo o hija. Me pongo a su disposición para asesorarlo, ya que durante cuatro décadas conduje a mucha gente al éxito profesional.

### **PREGUNTAS SOBRE LA PROFESIÓN**

#### **61. Mi hijo estaba cursando ingeniería y resolvió ser instructor de Yôga. ¿Qué debo hacer?**

En primer lugar, no creo que deba preocuparse por eso desde un primer momento. Puede tratarse sólo de un impulso momentáneo. También fuimos jóvenes y sabemos que la juventud tiene la característica de cambiar de idea. Si los más viejos no apoyan la aspiración del joven, se afirmará en su decisión y la llevará hasta el límite, sólo para contrariar. Yo fui así, usted también lo fue. Basta decir *no* para generar una defensiva y conflagrar una guerra. Lo mejor que se puede hacer es dar un tiempo.

#### **62. ¿Y si él persiste en la idea?**

En ese caso, no hay nada que una buena conversación no resuelva. Padres e hijos necesitan conversar. Necesitan ser amigos. Es necesario que confíen uno en el otro. Converse con él para verificar por qué tomó esa decisión. Si fue una decisión madura, fruto de una vocación auténtica, entonces cabe a nosotros, los más viejos, dar consejo y apoyo.

#### **63. Pero yo quiero que él se forme en ingeniería, medicina o derecho.**

Nada contra esas profesiones, pero no podemos dejar de tener en consideración que la realización personal de su hijo vale más que la satisfacción personal de nuestras conveniencias. Si él estudia lo que el padre desea, sólo por obediencia, ciertamente se volverá una persona frustrada. Ningún padre desea eso para su hijo.



**64. Es que las carreras tradicionales tienen *status* y cuentan con el respeto de la sociedad.**

Sin duda. Pero también cuesta mucho más dinero obtener la formación, y después es probable que la mayoría quede desempleada porque el mercado de trabajo ya está saturado hace más de dos décadas. Gran parte de nuestros alumnos está constituida por ingenieros, abogados, arquitectos, psicólogos y hasta médicos que se formaron pero no consiguieron o no quisieron trabajar en sus respectivas áreas.

En cuanto al status, en nuestra profesión el joven va a enseñar a los ingenieros, médicos, abogados, arquitectos, psicólogos, empresarios, ejecutivos, intelectuales, políticos y artistas. Va a ser tratado con reverencia y admiración. Va a dar cursos en Universidades. Va a viajar por el país y por otros países. Va a dar entrevistas a diarios y a la televisión. Va a escribir libros. No hay sombra de duda de que es mucho más fácil conquistar el respeto de la comunidad siendo instructor de Yôga.

**65. Necesitamos pensar en el futuro. Es preciso estudiar y obtener un certificado...**

Certificado va a tener, expedido por una Universidad Federal, Estatal, Católica u otra particular, a su elección. Por la estructura que ofrecemos, probablemente va a conseguir certificación de más de una Universidad en Brasil y con posibilidad de, más tarde, recibir otra en Europa. Más adelante, podrá optar por el Maestrado.

**66. ¿Y en cuanto al nivel socio-económico?**

Si usted visita nuestras Unidades va a constatar que muchos de sus Directores se hicieron empresarios bastante pronto y poseen instalaciones de excelente padrón. Va a verificar que trabajan con un público clase A. Consultando a esos instructores, podrá tranquilizarse con respecto a las oportunidades que nuestra profesión proporciona.

**67. ¿Cuál es la viabilidad económica que la carrera proporciona?**

La viabilidad es grande y es un hecho. Considere que cada cliente de su hijo le pagará mensualmente aquello que él está pagando hoy para formarse. Si tiene 50 alumnos, el retorno mensual será de 50 veces la inversión. Y la inversión va a ser por algunos años, mientras que el retorno será para toda la vida. Su hijo podrá, incluso, crear un producto y ofrecerlo a toda nuestra comunidad. El retorno es rápido y significativo.

**68. ¿Hay casos concretos de la viabilidad económica de la profesión?**

Sí. Varios instructores jóvenes ya consiguieron comprar inmuebles (como sede propia de su negocio o como residencia). Uno de los ejemplos es el Prof. Charles Maciel, que trabaja en una de nuestras Unidades y compró su casa propia teniendo cinco años de profesión.

**69. ¿En cuánto tiempo mi hijo comenzará a ganar dinero?**

Cursando una carrera común le llevaría, como mínimo, cuatro a ocho años, con una posibilidad real de no conseguir colocación. En nuestra formación su hijo podrá ingresar en el mercado de trabajo en el primer año de estudios, como residente remunerado. De esa forma, el propio estudio comenzará a pagarse por sí mismo.

**70. ¿Cómo está el mercado de trabajo en el área del Yôga?**

La nuestra es una profesión en ascenso. El mercado está ávido de profesionales y los absorbe inmediatamente. La previsión es que continúe así por mucho tiempo.

**71. ¿Cuál es la posibilidad de que mi hijo sea contratado por la RED MAESTRO DeROSE?**

La posibilidad es del noventa por ciento, pues estamos creciendo mucho y la demanda por parte del público de profesionales de nuestra área está aumentando. Lo más importante es que él no será contratado como empleado sino que entrará en la RED como Director y con participación en los lucros.

**72. ¿Y si la RED no lo contrata o él no quiere trabajar en ella?**

En ese caso podrá dar clases, cursos y *workshops* en empresas, clubs, academias, o montar su propio establecimiento. Podrá incluso ser *personal trainer*.

**73. ¿Cuál es la inversión para montar su propia empresa?**

La inversión es muy pequeña, pues no necesitamos inmovilizar capital en máquinas y equipamiento, como sería el caso de una academia o de una clínica. No tenemos que pagar el mantenimiento de esos equipos y su sustitución cada cierto tiempo. No siendo un local de comercio, tampoco necesitamos preocuparnos por *stocks* de mercadería (generalmente perecedera). No tenemos empleados y no incide prácticamente ningún impuesto sobre nuestro trabajo.

Necesitamos sólo de las cosas básicas, como teléfono, fax, computadora, aire acondicionado, equipo de sonido. Sin embargo, todo eso puede ir adquiriéndose en la medida en que el trabajo se desarrolle y produzca recaudación.

**74. Yo quiero que él, primero, se forme en Ingeniería, Derecho o Medicina. Después, si quiere, puede estudiar Yôga.**

¿Tendría sentido que él gastase tanto dinero, tiempo y sacrificio para formarse en Odontología o Arquitectura y después fuese a trabajar en Publicidad o Informática? ¿Para qué tirar todo ese dinero y juventud si no va a ejercer la profesión?

**75. Pero, finalmente, ¿qué es el Yôga?**

El Yôga es un conjunto de técnicas que enseñan a administrar mejor el patrimonio de salud, vitalidad y expectativa de vida. Conduce a una mejor calidad de vida, más productividad en el trabajo, los estudios y los deportes.

**76. La cuestión es que no sé quiénes son ustedes y dónde se está metiendo mi hijo.**

Por eso mismo publiqué hace unos diez años un libro titulado *Yôga, Mitos y Verdades*, que tiene como subtítulo “Sepa en qué se está metiendo”. En ese libro encontrará toda nuestra historia desde los orígenes, así como la trayectoria de este autor y sus propuestas, ideales, ética y filosofía.

**77. ¿Y cuáles son sus hábitos de vida?**

Nuestros alumnos y profesionales aprenden a valorizar la salud, la higiene y los buenos modales, de manera que no fuman, no ingieren bebidas alcohólicas y no consumen drogas. ¡Además, somos uno de los pocos segmentos culturales en que usted puede tener la certeza de que su hijo no tendrá contacto con estupeficientes! Sin embargo, formamos una comunidad extremadamente alegre y descontraída. En nuestras fiestas —bastante frecuentes— los que no pertenecen a nuestro círculo tienen dificultad en creer que nuestros alumnos no hayan tomado nada, tal es la alegría que expresan.

**78. ¿Con qué público trabajará mi hijo?**

Nuestros clientes son de clase A y B, la mayoría entre 18 y 38 años de edad. Son personas cultas, educadas, saludables. La mayor demanda es de profesionales liberales, ejecutivos, empresarios, intelectuales, artistas, universitarios y deportistas. Es un público mucho más selecto que la clientela de la mayor parte de las profesiones.

**79. ¿Qué es la Universidad de Yôga?**

Es una división de la Unión Nacional de Yôga, su entidad mantenedora. Primera Universidad de Yôga del Brasil y Universidad Internacional de Yôga son razones sociales de entidades debidamente registradas. La explicación más amplia consta en el capítulo *Qué es la Universidad de Yôga*, al inicio de este volumen.

**80. ¿Por qué los certificados de la Universidad de Yôga son expedidos en conjunto con una Universidad Federal, Estatal, Católica u otra?**

En la fundación de nuestra entidad nos decidimos por esa estrategia de adquisición de credibilidad, ya que nadie conocía la Universidad de Yôga, pues era nueva. Así, decidimos que durante los primeros diez años de nuestro trabajo la mayor parte de los cursos sería realizada en convenio con una Universidad más antigua y, por lo tanto, más conocida. Dimos preferencia a las Federales y Estatales para que nadie cuestionase la validez de los Certificados expedidos, registrados en sus rectorías. Las Universidades Católicas fueron también escogidas por la seriedad de su trabajo, para dejar patente que nuestra profesión no tiene ningún cuño religioso y, al mismo tiempo, que el catolicismo no alimenta ninguna reserva en relación con nuestro trabajo. Finalmente, en estos últimos años, hemos admitido asociar nuestro nombre también a las mejores universidades privadas. Cuando completemos diez años de actividad de esa nueva razón social y seamos más conocidos por el público, decidiremos si nos conviene continuar con los convenios o no.

**Instructora Yael Barcesat**

## ÍNDICE DE TEMAS

### A

ALIENACIÓN 52  
ALIMENTACIÓN 54-57  
ANCIANOS 28, 35, 63, 64  
ARIOS 50-51, 54  
ARTES MARCIALES 33, 49  
ÁSANA 26, 34, 37, 44, 52

### B

BANDHA 37, 51  
BARBA 54  
BIBLIOGRAFÍA 56, 67, 70  
BRAHMÁCHARYA 51, 54

### C

CODIFICACIÓN 50, 51  
CONTRAINDICACIONES 63

### D

DAKSHINACHARA 50-51  
DANZA 33, 45, 54, 57  
DEFINICIÓN DE SWÁSTHYA YÔGA  
50  
DEFINICIÓN DE YÔGA 25-26  
DHYÁNA 40  
DISCIPLINA 61, 65

DRÁVIDAS 50-51

DROGAS 57

### E

EDUCACIÓN FÍSICA 30-34, 44, 57-  
58  
EFECTOS 23, 26, 32, 33, 36-47,  
58, 65  
EGRÉGORA 68, 70  
ÉTICA 20, 47, 70

### F

FLEXIBILIDAD 26, 31, 33-34, 37,  
45, 47-48, 58  
FORMACIÓN DE INSTRUCTORES  
15, 20, 72  
FUERZA 45

### G

GESTANTES 62-63  
GIMNASIA 30, 33-34, 45, 48

### H

HINDÚ 48, 50, 54  
HOMBRES 44, 48

### I

INDIO 53, 54  
INTEGRAL 23-24, 50

### J

JÓVENES 28, 35, 63

**K**

KRIYÁ 26, 37, 52  
KUNDALINÍ 26, 35, 44

**L**

LIBERTAD 24, 53-54  
LIBRERÍAS 69-70  
LIBROS 67-72, , 78, 81, 85  
LITERATURA 30

**M**

MACROBIÓTICA 56-57  
MAESTRO 77  
MANTRA 26, 38, 52, 58, 76, 77,  
78  
MÉDICOS 36, 57, 75  
MENTE 32  
MUDRÁ 26, 52  
MUJERES 48  
MUSCULACIÓN 33, 34, 45

**N**

NIÑOS 28, 63

**P**

PARANORMALIDADES 26, 33  
PÁTAÑJALI 26, 69  
PRÁNÁYÁMA 26, 37, 52  
PÚJÁ 26, 52

**R**

RELAJACIÓN 30, 38, 42, 48

RELIGIÓN 28-29

REPRESIÓN 54, 71

RESPIRACIÓN 32, 46, 52, 58

**S**

SAMÁDHI 25, 26, 35, 36, 44

SÁMKHYA 29, 30, 51

SAMYAMA 26, 38, 52

SECTA 53, 57, 67

SISTEMATIZACIÓN 50, 52

STRESS 26, 35, 37, 38-39, 40, 43,  
46, 58, 65, 77

SWÁSTHYA 19, 20, 23-24, 26, 29,  
31, 33, 36, 37, 48, 50-51, 52, 53,  
61, 62, 63, 64, 65, 83

**T**

TANTRA 77

TERAPIA 34, 37, 39

TERCERA EDAD 28, 35

**V**

VÊDÁNTA 29-30

VEGETARIANISMO 54-56

VESTIMENTA 53

**Y**

YÔGANIDRÁ 26, 38, 52



---

## **APÉNDICE**

---

**Escultura de Shiva, el creador del Yôga, fotografiada en Rishikesh, Himalaya, India.**



## QUÉ ES EL ÔM

El ÔM es el símbolo universal del Yôga, para todo el mundo, todas las épocas y todas las ramas de Yôga. Pero cada escuela adopta un trazado particular que pasa a ser su emblema. Unos son más correctos, otros menos; unos más elegantes, otros no tanto; y algunos son iniciáticos, otros, profanos. Esto lo puede percibir un iniciado por la simple observación de la caligrafía adoptada, o bien prestando atención en el momento en que el símbolo es trazado.

Aquel dibujo semejante al número 30 (ॐ) que aparece en casi todos los libros y entidades de Yôga, es una sílaba constituida por tres letras: A, U y M (fonema AU + M). Se pronuncia ÔM. Un error común a los que no conocen de Yôga es el de pronunciar las tres letras: "AUM". Trazado en caracteres, es un yantra. Pronunciado, es un mantra. Hay innumerables maneras de pronunciarlo para obtener diferentes resultados físicos, energéticos, emocionales y otros.

Los caracteres usados para trazar el Ômkâra parecen pertenecer a un alfabeto todavía más antiguo que el dêvanâgarî, utilizado para escribir el idioma sânscrito. Consultando un diccionario o gramática de sânscrito, podemos notar que el alfabeto dêvanâgarî es predominantemente rectilíneo y que el propio ÔM en aquel alfabeto se escribe según esa tendencia. Pero saliendo del dominio de la gramática y de la ortografía hacia el de la filosofía, sólo encontramos el ÔM escrito de otra manera, con caracteres exclusivamente curvilíneos, lo que demuestra su identidad totalmente distinta. Eso también puede notarse en nuestra medalla, que posee algunas inscripciones en sânscrito alrededor del ÔM.

ÔM no tiene traducción. Con todo, los hindúes lo consideran como el propio nombre del Absoluto, su *cuerpo sonoro*, debido a su antigüedad y al amplio espectro de efectos recogidos por quien lo vocaliza de manera exacta, o lo visualiza con un trazado correcto.

En las escrituras de la India antigua el ÔM es considerado como el más poderoso de todos los mantras. Los otros son considerados aspectos del ÔM y el

ÔM es la matriz de los demás mantras. Se lo denomina mátriká mantra, o sonido matriz.

El ÔM es también el bíja mantra del ájña chakra, es decir, el sonido simiente que desarrolla el centro de fuerza situado entre las cejas, responsable de la meditación, intuición, inteligencia, premonición e hiperestesia. Por eso, es el mantra que produce mejores resultados para las prácticas de dhyána y samyama, como así también despierta un buen número de siddhis.

Siendo el mantra más completo y equilibrado, su vocalización no presenta ningún peligro ni contraindicación. Es estimulante y al mismo tiempo aquietante, pues consiste en una vibración sáttwica, que contiene en sí tamás y rajás sublimados.

Cuando está trazado en caracteres antiguos, se torna un símbolo gráfico denominado yantra. La especialidad que estudia la ciencia de trazar los símbolos se denomina Yantra Yôga. El ÔM puede ser trazado de diversas formas. Cada manera de trazarlo encierra determinada clase de efectos y de características o tendencias filosóficas.

Cada línea de Yôga adopta un trazado típico de ÔM que tenga que ver con sus objetivos, el cual pasa a constituir su símbolo. Por esa razón, no se debe utilizar el trazado adoptado por otra Escuela, por una cuestión de ética y también para evitar choque de egrégoras.

Si usted practica Swásthya Yôga y se identifica con lo que exponemos en este libro, sin duda es de los nuestros. Eso lo autoriza a utilizar nuestro trazado del ÔM para concentrarse y meditar, así como a llevar nuestra medalla. Sólo no puede usar el ÔM antes de la firma, como hacen los graduados e instructores, hasta tanto no aprenda la forma correcta de trazarlo y obtenga la autorización de su Maestro para incorporarlo de esa manera a su nombre.

Nadie puede negar que el ÔM es un símbolo muy poderoso. Es fuerte por su trazado yántrico en sí, por su antigüedad, sus miles de años de impregnación en el inconciente colectivo, por los billones de hindúes que lo han usado y venerado, generación tras generación durante decenas de siglos, desde mucho antes de Cristo, antes de Buddha, antes de que existiera la civilización europea, ¡y durante todo ese tiempo, toda esa gente fortaleció la egrégora del ÔM!

Evidentemente, llevando un símbolo así, establecemos sintonía con una corriente de fuerza, poder y energía que es una de las mayores, más antiguas y más poderosas de la Tierra. Por eso, mucha gente asocia el uso de la medalla con la idea de protección. Aunque tengamos que reconocer cierta clase de beneficios de ese orden, creemos que ése no debe ser el motivo para llevar la medalla, pues actuando así podríamos desviarnos hacia el misticismo, contra el cual nuestro linaje de Yôga (Niríshwarasámkhya) es taxativo. Se la debe usar de manera descontractada y si nos da placer; si estamos identificados con lo que significa y con el linaje que representa. No por superstición ni para obtener beneficios.

Incluso en la India las personas me preguntan dónde conseguí una pieza con esa autenticidad tan marcadamente estampada. Cuando les digo que fui yo quien la hizo, "allá en el Brasil", los hindúes dudan en creerlo. Cuando me saco la medalla del cuello y se la obsequio, se conmueven, se les humedecen los ojos y agradecen

dos o tres veces. Años después, si nos reencontramos, veo que todavía la están usando y que se acuerdan de mi nombre, prueba de que el episodio los tocó profundamente.

Además, aquí en Occidente, en todos los países por donde nuestro Yôga se expandió, el hecho de sacarse la medalla del cuello y obsequiársela a alguien, ha ganado un fuerte significado de homenaje especial y de una declaración formal de amistad verdadera. Ese acto tan simple ha adquirido un sentido muy profundo de cariño, y quien recibe la medalla se convierte para siempre en un amigo leal y sincero.

**Profesor Edgardo Caramella**



## EL INCIENSO

### PURIFICADOR AMBIENTAL ECOLÓGICO KÁLÍ-DANDA

El incienso no es un elemento místico sino un recurso natural que nos ayuda a alcanzar ciertos fines, variables conforme los perfumes y demás componentes de las hierbas, resinas, etc., cuyas moléculas se desprenden con la quema y se dispersan por el aire, permitiendo la inmediata absorción por la membrana pituitaria.

Los perfumes influyen sobre las emociones, la mente y hasta el cuerpo, y la respuesta es inmediata, tan rápida como una inyección en la vena. Por ejemplo:

- Si siente un olor nauseabundo, su estómago se revuelve en el acto.
- Si siente un perfume sensual, las glándulas sexuales comienzan a segregar hormonas inmediatamente.
- Si siente una fragancia devocional, es arrebatado hacia estados de conciencia que ningún otro recurso conseguiría desencadenar.

Así, los antiguos descubrieron que los olores dulces eran óptimos para usarse en los monasterios, pues reducen el apetito y predisponen al ayuno. Llegaron también a la conclusión de que la inhalación de los aromas o vapores de ciertas hierbas tenían una influencia positiva sobre una serie de enfermedades. ¿Quién ignora el efecto del eucalipto en el combate de las gripes? ¿Y qué decir de las inhalaciones?

Todo comenzó cuando empezaron a quemar hierbas y resinas en lugares cerrados para mantener el ambiente agradable y notaron que se producían efectos en las personas que inhalaban sus emanaciones, variables conforme el producto usado. De allí en adelante fue sólo cuestión de tiempo catalogar los resultados. Desde entonces, pasaron 5.000 años...

Hoy el incienso tiene tres aplicaciones distintas. La primera es la de perfumar. La segunda son los efectos sobre las personas que lo aspiran. La tercera es la purificación de ambientes. Un buen incienso debe tener todo eso.

Es interesante observar que la propia palabra *perfume* proviene del latín *per fumum*, “por el humo”, haciendo referencia a la forma en la cual se usaba el perfume en la antigüedad, o sea, “incensando”, quemando hierbas y resinas aromáticas.

En nuestro caso, la principal finalidad de utilizar el incienso, además del placer olfativo, es estimular los ejercicios respiratorios. ¿Ya notó que cuando siente un perfume agradable, la tendencia natural es a hacer respiraciones profundas?

La segunda finalidad es la que dio origen a una división de la medicina, denominada osmoterapia o aromaterapia. Ésta procura proporcionar beneficios físicos y psicológicos, inclusive para estados enfermizos. No trabajamos con terapia, por lo tanto esa parte es absorbida bajo el aspecto de profilaxis.

La tercera finalidad es la que estudia los efectos del incienso sobre el medio ambiente, con respecto a dos perspectivas. Una es no contaminarlo, evitando la quema de sustancias perjudiciales a la salud de los seres humanos, animales y vegetales, o a la capa de ozono.

La otra perspectiva de los efectos sobre el medio ambiente es la que estudia los beneficios obtenidos, tales como purificar el aire, reducir la proliferación de hongos, repeler insectos e incluso mejorar la atmósfera psíquica. Actualmente se están desarrollando investigaciones a fin de comprobar la teoría de que el humo del incienso contiene elementos que neutralizan los del humo del cigarrillo. De todas formas, ya es hábito corriente de muchos no fumadores encender un incienso siempre que alguien enciende un cigarrillo en casa o en la oficina. Por lo menos, mejora el olor.

Cuando era joven exageré en el uso del incienso común y, como todos contenían muchas sustancias químicas, me intoxicqué. Cuando me recuperé, quedé con la secuela de una hipersensibilidad. Por más que cambiara de marca, volvía a sentir los mismos síntomas. Hasta que en un momento dado ya había probado todos los que conseguía encontrar. No servía de nada. Eran todos iguales y la manifestación de su toxicidad variaba poco. Unos daban más dolor de cabeza, otros más náuseas, otros más irritación en las vías respiratorias...

Comencé entonces a estudiar en la Biblioteca Nacional todo lo que pude encontrar sobre incienso en libros de química, medicina, perfumería, magia, historia y hasta arqueología. Fui a la India a visitar fábricas de incienso e institutos de botánica. Los descubrimientos fueron decepcionantes y alarmantes.

El incienso verdadero, antiguo y natural, era un producto medicinal, bueno para la salud, pero tan caro que ninguna industria podía utilizarlo. Constituía un privilegio de los reyes y altos sacerdotes de las antiguas civilizaciones. Tengamos en cuenta el pasaje bíblico que relata los presentes llevados por los Magos<sup>16</sup> a Jesús como púja en ocasión de su nacimiento: ¡oro, incienso y mirra! Las resinas de incienso y mirra son los principales componentes de las fórmulas de la antigüedad, y fueron mencionados en pie de igualdad y de valor con el propio oro.

---

<sup>16</sup> La Biblia no cita Reyes Magos sino, simplemente, magos:

“...he aquí que vinieron unos magos de Oriente a Jerusalén.” Mateo 2:1.

“Entrando en la casa, vieron al niño con María, su madre; y, abriendo sus tesoros, le entregaron sus ofrendas: oro, incienso y mirra.” Mateo 2:11.



Debido al elevado costo de esas gomas, los fabricantes de incienso dejaron de utilizarlas y pasaron a emplear sustitutos baratos e inocuos, o incluso tóxicos. Las fórmulas, actualmente, son variaciones en torno de la siguiente:

- 1) Un vehículo para la quema (aserrín de madera, papel, excremento de vaca o cualquier otra cosa que queme, sin importar su efecto).
- 2) Un pegamento para unir (goma arábiga, laca, brea, cola de almidón, colágeno de buey, etc., sin importar su efecto o toxicidad).
- 3) Un colorante verde, rojo, violeta, etc. (generalmente anilina u otra tinta).
- 4) Un perfume, generalmente químico (sin importar su toxicidad).

Pregunto al lector: ¿qué efecto puede tener tal fórmula? ¿Qué efecto puede tener la quema de aserrín, pegamento, anilina y esencia química? Si es sólo para perfumar, mejor sería usar velas o esencias aromáticas y no sahumerios baratos. Para colmo, hoy muchas esencias se hacen a partir de aceite extraído del petróleo que, al quemarse, produce monóxido de carbono, cancerígeno. Sin hablar de la quema de los pegamentos y colorantes altamente tóxicos. Además de eso, es un contrasentido llamar *varillas de incienso* a un producto que **no contiene resina de incienso** en su fórmula. Tiene todo, menos incienso.

Lo más paradójico es que son justamente los ecologistas y naturalistas los que más consumen tales productos extremadamente intoxicantes, antiecológicos y agresivos al medio ambiente.

Tan pronto como descubrí todas esas cosas, dejé de utilizar los inciensos que había a la venta en los negocios y comencé a quemar las hierbas y resinas indicadas por los libros antiguos, directamente sobre las brasas. Ocurre que daba mucho más trabajo preparar las brasas en un incensario que encender una varilla; también ensuciaba mucho, producía humo en exceso e incluso obligaba al consumo de más material, lo que encarecía bastante.

Era necesario que encontrase una solución más práctica y cuyo costo fuera viable.

Restaba, por lo tanto, comenzar las inacabables experiencias que marcaron esa época. Cada vez que, nuevamente, resultaba todo mal, tenía ganas de desistir, pues el precio del material perdido era desalentador. Con todo, continuaba, impelido por la obstinación de hallar el procedimiento.

Comencé a dominar la técnica del *solve*. Faltaba la de *et coagula*. Intenté utilizar el elemento *aire*, pero no funcionaba. Experimenté el *fuego*. Pareció mejor. Sin embargo, había sustancias inflamables en la fórmula y el fuego podía hacer explotar todo. Sólo descubrí eso cuando un día fui a ver si las varillas ya estaban secas y abrí el horno un poco antes de la disipación de los vapores inflamables. Al abrirlo, entró oxígeno, el combustible que faltaba, ¡y todo explotó en mi cara!

Me acuerdo hasta hoy de la visión terrorífica que fue contemplar la aparición repentina de una lengua de fuego enorme ante mis ojos: la fuerza del aire que me tiró hacia atrás, el calor, el olor de mis pestañas, cejas, barba y cabellos quemados, y la sensación de que tal vez me hubiera quedado ciego. Pero eso no ocurrió.

Con el paso de los años me llevé otros sustos semejantes, pero acabé habituándome. El primero fue el peor.

Finalmente logré concluir todo el proceso, desde la elección de las materias primas importadas de la India, Nepal, Egipto, Somalia, Etiopía; la combinación de los componentes en la proporción ideal y por el método correcto (cualquier error para menos perjudica el aroma; para más, no quema); hasta la solidificación y secado final sin evaporación para no perder la fragancia natural de las resinas.

Casi intuitivamente fui agregando o sacando determinados componentes. Así fue con la sal. Al intercambiar impresiones con otros fabricantes de incienso en la India, todos se sorprendían cuando les informaba que utilizaba ese componente. Ponían una cara de quien no está entendiendo nada y preguntaban:

— Pero, ¿para qué la sal, si no ayuda en la unión, ni en el aroma, y perjudica al secado e incluso molesta con la presencia de sus cristales quebradizos?

No servía de nada explicar. Estábamos hablando de cosas diferentes. Yo quería producir un incienso iniciático, fuerte, poderoso, rico en efectos positivos y exento de toxicidad, aunque costara más caro y exigiese una manipulación más trabajosa; al fin y al cabo, estaba produciéndolo para nuestro propio uso y para el de nuestros discípulos. En cambio, los fabricantes necesitaban producir algo que fuera fácil y barato, lo suficiente para estimular el consumo a gran escala a fin de que fuera lucrativo, pues ésa es la razón de ser de cualquier industria. Entonces, todo componente superfluo que pudiese ser dispensado, sería un costo menos, lo que condujo a la excesiva simplificación e incluso a la deturpación de las fórmulas.

Vi que no tenía nada que aprender de ellos. Desistí del intercambio y continué haciendo nuestro incienso de fórmula excelente y carísima. Mi salud valía el precio.

Hasta aquella época todavía preparaba el incienso sólo para uso propio. A algunos alumnos les gustaba, preguntaban cómo podrían obtenerlo y cedíamos sin cargo unas pequeñas cantidades a quien se interesase. Pero el número de admiradores crecía todos los días y muchos eran instructores que, por consecuencia, necesitaban grandes cantidades para usar en sus clases. Como el costo del incienso era alto, llegó el momento en que no pude más ofrecerlo de aquella forma. Fui obligado a establecer un precio y comenzar a venderlo. Así, el mío se convirtió en el primer incienso nacional. En esa época había otras tres marcas que eran vendidas en el Brasil, pero todas producidas fuera del país, dos de ellas embaladas en el país.

En los primeros tiempos, el incienso era manufacturado por mí en las dependencias de Copacabana, en Río de Janeiro. Donde hoy existe una exigua cocina, era el laboratorio minúsculo en que yo operaba mi arte.

Mi incienso era cada vez mejor y más conocido. Llegaban pedidos de todo el Brasil y de otros países de América del Sur y de Europa. Debido a la enorme demanda, siempre fue un incienso constantemente en falta, lo que lo volvió más disputado y contribuyó a consolidar la celebridad de que hoy goza entre los conocedores.

Para reforzar todo eso, los ocultistas descubrieron que limpia los ambientes con una eficacia única. Los sensitivos observan que ese incienso purifica y eleva el astral de las personas y lugares. Una considerable gama de fenómenos indeseables cesa

inmediatamente con su uso. Los espiritistas declaran que es mucho más fácil realizar sus trabajos quemando una varilla de Kálí-Danda. Varios usuarios nos han informado que recogen sus cenizas y las impregnan para friccionar la región de los chakras, con el propósito de estimularlos. Otros se sirven de ellas como cicatrizante de heridas, las aplican para reducir afecciones de la piel, espinas, clavos, etc. Ya que esos usos no nos interesan, no procedemos a ninguna investigación con el objetivo de confirmar su eficacia para tales fines, y tampoco los sugerimos.

No hay producto bueno y renombrado que no sea imitado en seguida. Así, surgieron muchas imitaciones baratas que no dieron resultado, pues no llegaban ni a los pies del original.

Ocurre que el instructor, más que cualquier persona, está atento a la calidad del incienso, ya que va a estar expuesto a él horas y horas, todos los días. Es fundamental que sea un producto puro y bueno para la salud; si no, el instructor es el primero en sufrirlo.

Por eso, seguí siendo celoso de la rigurosa pureza y superior calidad de las resinas naturales, importadas de las mejores procedencias, así como del cuidado extremo en la manipulación hasta la etapa final. Mi incienso continúa siendo un producto natural y artesanal, no industrializado.

Por otro lado, sus apasionados admiradores deben ser concientes de que un producto artesanal difícilmente salga igual dos veces. Cada hornada tiene una personalidad propia y diferente de todas las anteriores. Varía en el tiempo de la quema o en el perfume, en la apariencia exterior o en la rigidez de la varilla. Muchos factores contribuyen para eso, pero uno de los preponderantes es el origen de la resina, pues los árboles de Somalia producen gomas diferentes de los de la India o de Egipto, aunque tengan efecto similar.

Por lo tanto, aquí va un pedido del alquimista: no pregunte por qué una determinada partida está diferente de otra que usó antes. En vez de eso, cultive el placer de comparar los pequeños matices de un año a otro, o incluso de una década a otra. Explore la propiedad de mi incienso que no se pierde con el tiempo, incluso aunque sea guardado sin embalaje durante años. Como los buenos vinos, se vuelve mejor con el añejamiento. Si se humedece, basta dejarlo un poco al sol. Yo personalmente acostumbro quemar, preferentemente, varillas de más de diez años. Le sugiero que haga lo mismo. No es difícil. Basta comenzar desde ahora a guardar una reserva para dejarla añejar. Después, es sólo usar los más antiguos y guardar los más nuevos.



**Taj Mahal - India**



## LA LEYENDA DEL PERFUME KÁMALA<sup>17</sup>

Cuenta la leyenda que Parvatí era una de las esposas de un poderoso Mahárája del Norte de la India. Desalentada, veía que su señor manifestaba preferencia por las otras mujeres mientras ella era rechazada, a pesar de procurar conquistar el corazón del Rey, siendo graciosa e intentando servirlo de la mejor manera. Pero de nada servía. Las otras debían ser más diestras en las artes del amor y recogían los beneficios de la satisfacción del Marajá.

Cierto día, Muntaz procuró un Mago para que le preparase un filtro de amor a fin de ayudarla a cautivar el corazón del Rey. El Mago, súbdito de aquel soberano, se rehusó, temiendo las consecuencias en caso de que fuera descubierto.

Muntaz, desesperanzada, se recogió a las funciones secundarias de las esposas menos importantes y pasó a tener mucho cuidado con sus acciones, pues los reyes solían mandar matar a las esposas inconvenientes.

Así, se ocupó del arte de la perfumería, tenido en alta estima en las cortes indias de antaño. Además de los inciensos, era muy apreciada la utilización de fuentes con surtidores por los que salía, en vez de agua, agua de colonia, para deleite del monarca y de sus invitados.

Tiempo después, el reino fue visitado por perfumistas portadores de ofrendas para el Mahárája, constituidas por las más nobles fórmulas de todo el mundo, inclusive de Europa. Muntaz fue encargada de servirlos como anfitriona y de aprender lo que pudiese para perfeccionar su función.

El perfumista mayor, hombre de edad, cuya experiencia lo volvía observador de envidiable meticulosidad, se dirigió a Muntaz e indagó:

---

<sup>17</sup> La leyenda del perfume Kámala es sólo un cuento. El Kámala es una fórmula elaborada por el autor de este libro.

— Alteza, he notado que el corazón de cierta dama de la corte está triste por la falta de retribución del amor que devota a su esposo.

— Caro señor, la agudeza de su observación puede poner en riesgo la privacidad de esa dama— respondió la desdichada consorte con inocultable tristeza.

— Le aseguro que ella no correrá ese riesgo, ya que puedo ayudar a tal señora con toda discreción.

Oyendo esas palabras, los ojos de Muntaz traicionaron la curiosidad, el deseo y la esperanza. El anciano lo percibió y se sintió alentado a proseguir:

— Una de las fórmulas que traigo mejor guardada en la memoria, es la del perfume denominado Kámala. Su aroma poderoso es capaz de despertar la pasión del hombre y de la mujer, estimulando el deseo de los dos compañeros intensamente, al punto de restablecer los fluidos vitales de los hombres impotentes y de las mujeres frías. Ese secreto perfume fue elaborado originalmente con el objetivo de aumentar la energía de las personas para despertar en ellas la fuerza de la creatividad, de la sensibilidad y del dinamismo para el trabajo intelectual. Pero los antiguos observaron que bajo su acción, surgían otras manifestaciones que enriquecían la vida amorosa. Fue entonces cuando lo bautizaron con el nombre Kámala, que significa *flor de loto*. Voy a enseñarle esa fórmula para que Su Alteza pueda auxiliar a la dama en cuestión, o a cualquier otra que lo necesite.

Después de oír todo eso, Muntaz no podía rehusar la oferta. Le dijo entonces el sabio perfumista:

— Es preciso utilizar los más fuertes fijadores de la naturaleza, para que este aceite quede tan impregnado en el cuerpo, que exhale su perfume por muchas horas e incluso días. El ámbar, el *civete* y el almizcle le confieren el encanto de la sensualidad. Por otro lado, el sándalo, la lavanda y la rosa de buena procedencia proporcionan la nobleza, la delicadeza y la nota romántica del buqué. Esto es un gran secreto de la perfumería oriental, que el Occidente todavía desconoce. Después, es sólo ir condimentando con estas otras diecisiete esencias naturales, hasta que quede bien aterciopelado y suave. Finalmente, el Kámala debe ser puesto a envejecer en un recipiente de cristal cuya tapa debe permanecer lacrada por un año. Sólo después de ese tiempo puede utilizarse. Pero atención: la fórmula tiene que ser preparada en noche de luna creciente y sólo debe romperse el lacre en una noche de la misma luna.

Muntaz hizo exactamente como le había sido enseñado. Un año después, muy emocionada, abrió el frasco. La fragancia invadió sus aposentos. Conforme las instrucciones del viejo perfumista, Muntaz resistió la tentación y puso sólo tres gotas en la palma de la mano, se frotó las manos y, con ellas, el cuello y cabellos. Esa noche, deliberadamente, fue a llevar los manjares al Mahárája. Éste, al sentir el perfume embriagante, pareció notarla por primera vez en tantos años. Le pidió que se quedase y se sentase junto a él. Le preguntó por qué se habían distanciado y le confesó el deseo de estar más tiempo en su presencia.

Así, día tras día, Muntaz fue conquistando el corazón del Rey hasta que, finalmente, él quedó locamente apasionado por ella y no se interesaba más por las otras mujeres.

Se cuenta que cuando Muntaz murió, el Mahárája mandó construir un mausoleo enorme y bellissimo en mármol blanco, como jamás hubo otro igual en toda la India. Y que, en el palacio, llenó sus aposentos de espejos dispuestos de manera que, dondequiera que él estuviese, pudiera verla en su última morada. Hoy reposa al lado de ella, cumpliendo sus promesas de amor eterno.

