

Cambios: No quiero ser el/la mejor, quiero ser mejor

Cómo a través del yoga y sus herramientas podemos mejorarnos a nosotros mismos.





El siguiente ensayo *"Cambios: No quiero ser el/la mejor, quiero ser mejor. Cómo a través del yoga y sus herramientas podemos mejorarnos a nosotros mismos"*, hace parte de un conjunto de 9 ponencias realizadas en el primer encuentro académico sobre la aplicación de técnicas de yoga, meditación y prácticas que involucran la consciencia corporal en la educación para niños, niñas y jóvenes de jardines infantiles, colegios y universidades.

El encuentro se llevó a cabo en junio, en el marco del Festival Calma en la Ciudad: Bogotá Confía en su Bienestar (2024). La invitación a los conferencistas se hizo con tres preguntas guías: 1) El impacto de estas técnicas en su vida; 2) Las dificultades en la implementación de estas técnicas en currículos escolares y 3) Las oportunidades y retos en procesos de implementación. Con esta breve apertura damos inicio al ensayo de la autora.

Festival Calma en la Ciudad: Bogotá Confía en su Bienestar. 2024



Sobre la conferencista

Jahnava Devi Dasi Torres González

blueyogablue@gmail.com

Licenciada en filología e idiomas de la Universidad Nacional de Colombia. Realizó técnico laboral por competencias como auxiliar de enfermería con especialización en laboratorio clínico. Trabaja como instructora de yoga terapéutico.

Cambios: No quiero ser el/la mejor, quiero ser mejor

Cómo a través del yoga y sus herramientas podemos mejorarnos a nosotros mismos.

Me gustaría, como primera medida, dar una explicación breve del título de mi ensayo. En mi búsqueda y aprendizaje diario he encontrado autores fascinantes, psicólogos y filósofos estoicos, que han dedicado sus textos a un estudio minucioso del ser y su autoconocimiento; médicos que han desarrollado su profesión basados en la medicina tradicional, pero que han decidido integrar las prácticas holísticas en el campo más profundo del ser humano.

Tomé como modelo de referencia e inspiración para este encabezado al psicólogo clínico Walter Riso, autor de varios libros. En una de sus obras, (la cual indicaré al final en las referencias bibliográficas), el autor menciona que para tener un mejor pensamiento y diálogo interno, todos deberíamos optar por suprimir el artículo "el/la" para ser mejores.

"El/la" imprimen una connotación de superioridad, de querer sobresalir ante los demás, de buscar, tal vez, la necesidad de validación y ser vistos por la sociedad, dejando de lado el verdadero objetivo y esencia de nuestro desarrollo personal. Estamos viviendo todos los días el desafío de la comparación, quien hace más, quién vende más, quien gana mejor, quien vive mejor y al caer en la monotonía del ego perdemos el verdadero propósito de la existencia, sencillamente y sin superficialidad, el de SER MEJORES.

Dicho esto, quiero hacer énfasis en una práctica que, personalmente, he venido implementando por asuntos de salud, porque por medio de esta encontré una vía hacia la fuerza de lo que puedo hacer y la resiliencia y aceptación de aquello que no.



Soy de profesión licenciada en filología e idiomas - Inglés de la Universidad Nacional de Colombia. Durante mi época de estudiante, tuve la oportunidad de unirme a un grupo de yoga y meditación en la universidad. Inicialmente, me adentré en la filosofía, indagué cómo se veía la vida por medio de sus lentes, como iría cambiando patrones de pensamiento y conductas que me llevarían al despertar de mi misma y, es allí, en ese punto, donde comienza mi viaje.

Me certifiqué como instructora de yoga en la ciudad de Bogotá, Colombia. Como mencioné anteriormente, un desvío en mi salud me llevó a especializarme en yoga terapéutico y realicé mis estudios en Vrindavan, India. Años después, obtuve el título de auxiliar de enfermería, de la Escuela de Enfermería del Hospital Militar central en Bogotá.

Esto le daría un plus a mi carrera como instructora de yoga terapéutico y más peso a mi formación, dado que en la sociedad el yoga y sus distintas ramas son vistas como una religión o una filosofía *New Age* o apta solamente para quienes son delgados, elásticos y además vegetarianos. Poco a poco se fueron diluyendo esos paradigmas, di a conocer los beneficios de esta ciencia, siendo yo, mi propio conejillo de indias. Impartí clases en el colegio donde realicé mis prácticas como docente de inglés, en la facultad de enfermería de la Universidad Nacional, con funcionarios de la DIAN, funcionarios de Mintransporte, Colsubsidio, clases privadas para las familias que querían probar su funcionalidad, clases para adultos mayores en instituciones que se dedican a ofrecer servicios para pensionados, sesiones especializadas para personas con afecciones crónicas, ofrecí sesiones maravillosas para personas con tratamiento psiquiátrico, y la lista continúa.

Lo que es el yoga y sus ramas más relevantes

Siendo el yoga una práctica saludable que armoniza el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu, tenía que, no solo verse en un nivel físico, tenía que tener otros componentes que amenizaran mucho más sus enseñanzas.

Es así como el filósofo hindú Patanjali, en el año 250 A.C., implementó los Yoga Sutras (Escrituras Sagradas del Yoga) que llevan su nombre. En ellas plasma detalladamente 8 ramas que ahora, no solo son importantes en oriente, sino también en occidente. Esas 8 ramas o preceptos tienen que ver con la calidad de vida de quien los practica, desde un aspecto burdo (campo material), hasta el aspecto sutil (campo espiritual).

El yoga tiene distintas vertientes como por ejemplo (solo nombrando algunas): kundalini, Iyengar, restaurativo, ying-yang, etc. Cada individuo elige el tipo de yoga que más se acerca al propósito que desea conseguir. De acuerdo a mi experiencia, tanto propia como al impartir las clases, opté por el yoga terapéutico haciendo énfasis en los términos que la comunidad médica ha diagnosticado con recurrencia (cáncer, enfermedades autoinmunes, fallas cardiovasculares, hipertensión, ansiedad, depresión, estrés, etc.), también teniendo en cuenta que pasamos por un momento crucial en el que la salud mental y emocional ha afectado grandemente nuestro bienestar en todos los aspectos que nos componen como seres humanos. Años atrás, el estrés, la depresión o el insomnio no

se consideraban enfermedades, eran más bien el resultado de las mismas; ahora, estos signos y síntomas se han vuelto crónicos ingresando al grupo de fallas en el sistema nervioso y neuronal.

Para que las prácticas fueran más integrales y tuvieran un impacto a nivel psico emocional, además de las asanas y pranayamas (posturas y ejercicios de respiración respectivamente), añadí a las sesiones las otras 6 ramas que ayudarían mucho a relacionar los síntomas que presentamos en nuestro cuerpo. Cómo las emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos influyen en nuestros sistemas y en la función primordial de nuestros órganos.



Para entender de qué se tratan, hago una breve mención de cada una. Yamas: conducta en la sociedad. Niyamas: auto observación y reflexión de mí mismo. Pratyahara: desconectar nuestros sentidos de vez en cuando de todo aquello que nos aleje de la paz y la serenidad. Dharana: dominio propio para lograr disciplina en nuestro diario vivir. Dhyana: el arte de meditar, ayudando a nuestra mente a enfocarse en el sentir de nuestro cuerpo, en la contemplación de la naturaleza o en aquello que nos provea una conexión mejor con nuestros circuitos cerebrales. Y Samadhi: en este último, ya no somos gobernados por los sentidos, ni los altibajos emocionales, ni nos dejamos cautivar por lo que el mundo ofrezca para deslumbrarnos. Los yoguis más avanzados dirían que es abandonar el cuerpo (morir), pero creo que no necesariamente llegamos a este estado por medio de la muerte, lo vamos logrando con los cambios que vamos implementando en nuestras vidas, con plena conciencia.

El hecho de cambiar patrones de conducta y ayudarnos unos a otros con empatía cambiando nuestros hábitos de sueño y alimenticios, siendo conscientes de nuestra postura corporal, de la manera cómo respiramos y revisando en qué entorno nos movemos, hará que cada día salgamos del piloto automático, iremos alineando adecuadamente el pensamiento, la palabra y la acción.

Al integrar de esta forma el yoga, llegaremos al punto de entender cómo funciona nuestra psique, la influencia permanente que tiene sobre nuestro cuerpo físico y que es de suma importancia trabajar en conjunto para ver resultados óptimos en el mejoramiento de nuestro ser.

Dice un célebre conferencista, Yokoi Kenji: “no es que los japoneses seamos más inteligentes, o los chinos o los coreanos, es que somos más disciplinados. Tarde o temprano, la disciplina termina venciendo la inteligencia.” Y si, esa es la clave, disciplina acompañada de una voluntad persistente.

Barreras y limitaciones para lograr un cambio

Ahora, ¿qué es lo que vemos constantemente en nuestra era actual?



Entre mas tenemos mas queremos, nada y nadie es suficiente, nuestros abuelos no tuvieron celular, ni conexión a internet, ni auto, ni un closet lleno de ropa o zapatos, ni los estudios que nosotros por fortuna hemos logrado. Parece que nos estamos perdiendo entre nuestros dispositivos; cuando compartimos la mesa, no platicamos y preferimos estar absortos en nuestros celulares, ni siquiera estamos al tanto de cómo nuestra salud se va deteriorando por malos hábitos posturales. Por ejemplo, cada vez que inclinamos la cabeza para estar perdidos en nuestras redes, aumentamos el ángulo de flexión del cuello, esto empieza a atrofiar nuestras vértebras cervicales; a cero grados la cabeza pesa unos 5kg, en una inclinación 30 grados la cabeza pesa más, 12kg, y en una inclinación más exagerada, 60 – 70 grados, la cabeza pesa 27 kg, y nos preguntamos luego por que el dolor de cuello, las migrañas, el dolor de espalda o quedamos perplejos por un: ¡me robaron!, que parece ya normal en la ciudad.

Por lo tanto, como no estamos en contacto de nuestro entorno, ni de nosotros, el cuerpo empieza a somatizar todas las emociones que acumulamos, que no nos hemos detenido a observar y a transitar. Hoy sufrimos más de ansiedad, depresión, envidia, nos enojamos con gran facilidad y la solución es auto medicarse, porque muchas veces ni siquiera sacamos el tiempo para ir al doctor. Nos hemos vuelto incapaces de manejar nuestro propio sistema, este nos controla a nosotros.

Este manejo que le estamos dando a nuestra vida como adultos, infortunadamente nuestros niños lo están imitando, nos desprecupamos muchas veces de que ellos no estén leyendo un libro en

lugar de que permanezcan frente a un dispositivo, y no les hacemos el debido acompañamiento en sus deberes escolares y en entablar un espacio de comunicación para conocer sus necesidades, su ambiente interno y externo.

Impacto del yoga en el individuo y herramientas transformadoras:

Se hace necesario y urgente que tomemos la iniciativa empezando por nosotros mismos, en nuestros hogares, en las instituciones educativas, en las entidades del Estado y la sociedad en general, infundiendo la promoción y la prevención de nuestra salud integral. Desconectarnos por un momento de todos los canales distractores que nos generan un aislamiento de nuestra capacidad de renovación en el cuerpo, en la mente y las emociones.

Así como India ha sido un gran pilar en la enseñanza y en la difusión del cuidado de la salud en todo nivel, empezando por uno de sus ministros, Narendra Modi (primer ministro del yoga de la risa y practicante serio del hatha yoga) por medio de dicha ciencia y la meditación, incluyéndolos en los currículos académicos, en las pausas activas en las empresas y en los parques cuando realizan actividades de entrada libre, así mismo nosotros debemos acoger con gran calidez y disposición sus fundamentos, practicando día a día, con disciplina y motivación, sabiendo que todo es para y por nuestro bien.

Países como Nepal, los anglosajones, México, parte de Europa y Argentina, se han unido en un mismo sentir, recibiendo también

el apoyo de la cuna del yoga, su comunidad académica ha visto florecer nuevos comportamientos en sus niños, mejores actitudes de sus profesores, adultos jóvenes vigorosos y personas mayores en su edad dorada rejuvenecidos.

Ya no tenemos excusa alguna para no ser agentes de cambio, dejemos que la buena voluntad, una mente abierta y una gran sonrisa, dilapiden el viejo yo y nos transformemos en seres mejores.



BIBLIOGRAFÍA

Castellanos, N. (2022, septiembre). Neurociencia del cuerpo, como el organismo esculpe el cerebro.

Bhandari, R. & Schultz, K. (2020, 17 de marzo). Nepal establece clases obligatorias de yoga en las escuelas.

<https://www.nytimes.com/es/2020/03/17/espanol/mundo/yoga-escuelas.html>

Dvivedi, M.N. (1990, junio). Yoga Sutras de Patanjali.

Kaminoff, L. (2016, septiembre). Yoga Anatomy. (2da ed.)

Ortiz, F. (2016, 24 de octubre). Yoga y Meditación, estrategias escolares de gran impacto en la educación infantil. <https://gaiacr.org/yoga-y-meditacion-estrategias-escolares-de-gran-impacto-en-la-educacion-infantil/text%20auge%20escolar>.

Riso, W. (2023, enero). Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz.

Un ministro de Yoga, una Universidad de la Risa. (s.f.). Correo del Sol. <https://www.elcorreodelsol.com/articulo/un-ministro-de-yoga-una-universidad-de-la-risa>



SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE

