

## Practicar yoga en India

Por: Sarah V. Platt  
Especial para De Viaje  
Publicado en octubre de 2015



### ¿Qué exactamente es yoga?

En los últimos años practicar yoga en países del occidente se ha tornado una práctica muy popular. Algunos practicantes se acercan a yoga para ponerse en forma, mientras que otros lo hacen para relajarse y obtener una sensación de paz y tranquilidad en medio del tumulto y el ajero diario de nuestras vidas. La palabra yoga en sanscrito, uno de los idiomas más antiguos del mundo y oriundo de la India, significa "unión, conexión". Puesto en práctica, yoga es sinónimo de conectar el cuerpo con la mente y el alma. No se limita a un ejercicio físico, sino que incorpora mucho más y se considera a menudo, un estilo de vida. Los gurus, o maestros de yoga, creen que esta práctica

conecta el alma individual con el cosmos, permitiendo por tanto, que sus practicantes obtengan no solo una mejor condición física, sino también numerosos beneficios emocionales, mentales y metafísicos.

### Beneficios

Se calcula que la ciencia y filosofía de yoga cuenta con más de cinco mil años de antigüedad y se dio a conocer por medio de la cultura de los Upanishads que proviene del norte de la India. Decían estas personas que yoga es un camino que conduce a una vida más saludable, más espiritual y de mejor entendimiento tanto con uno mismo, como con nuestro entorno. Estudios científicos, anatómicos y psicológicos han mostrado cómo esta práctica puede contribuir a la pérdida de peso, a la cura de numerosas enfermedades, a la tonificación y fortalecimiento de músculos, claridad mental, alivio de estrés y depresión, entre otros. A diferencia de lo que pueda entenderse por esta práctica, yoga no es sinónimo de religión ni puede ser practicada solo por personas flexibles y en forma. Existe un estilo de yoga indicado y adecuado para todo tipo de personas, así como beneficios tanto físicos como metafísicos, si es practicada de manera

correcta, disciplinada y consciente.

Hoy en día, se estima que yoga se practica más en occidente que en oriente, aunque las técnicas y la enseñanza en ambos extremos del mundo son muy diferentes. Para los viajeros interesados en experiencias menos comunes, recomendamos sin duda visitar India y participar en un retiro o taller de yoga. Existen varias opciones, precios, fechas y duración de programas ajustables a la agenda de cualquier viajero.

### Rishikesh, Dharamsala y Goa



Rishikesh se considera la capital de yoga en India y por esta razón, la cantidad de escuelas, centros y ashrams (comunidades espirituales) dedicados a esta práctica son numerosos. Como cualquier ciudad grande en el interior del país, en Rishikesh encontrarán todo lo que buscan y además, resulta un buen punto de partida para conocer otras localidades del país. Por otra parte, Dharamsala, al norte de la India, enclavado en las Himalayas, su clima fresco y su entorno espiritual- también es una magnífica opción. Aquí resulta muy fácil desconectarse del caos de la ciudad, el tráfico y el ruido y adentrarse en una zona de enorme influencia tibetana y espiritual. Tampoco restan los lugares de interés cercanos para visitar, como por ejemplo, la residencia y el templo del Dalai Lama en Mcloed Ganj. Por último, el sur de la India también ofrece numerosas opciones para viajeros que prefieren el clima tropical, las playas y las palmeras. Goa y Kerala son dos de los destinos más frecuentados para practicar yoga en el sur de la India.

### ¿Qué opciones existen?

Para viajeros que gozan de un itinerario flexible y extendido existen varias opciones en cuanto a retiros, talleres y entrenamientos de yoga. Todas estas opciones son aptas para practicantes de todos los niveles, aunque para los entrenamientos se recomienda poseer un conocimiento básico sobre esta práctica.

## **Yoga Teacher Trainings**

Para los amantes de yoga que desean obtener un conocimiento más profundo de la práctica o incluso para personas que han practicado durante algún tiempo y desean ofrecer clases, los Yoga Teacher Trainings son tremenda opción. Generalmente existen dos opciones: 200 horas (30 días) ó 300 horas (40 días). Por un precio muy módico que oscila entre \$1000-1500, un viajero puede certificarse por la Yoga Alliance, una institución internacional que regula las escuelas y maestros de yoga. Se trata de una alternativa mucho más módica en términos económicos, si es comparada con las opciones de certificación en otros países, incluyendo Puerto Rico. Asimismo, ¿qué mejor manera que aprender yoga de su fuente, su origen: la India?

Como parte del programa se incluye el hospedaje, meriendas, tres comidas al día, un manual de instrucción y una interesante agenda de clases que incluye: filosofía de yoga, anatomía, meditaciones guiadas activas y pasivas, técnicas de respiración, posturas, cánticos, entre mucho más. En estos programas suelen participar personas de todas partes del mundo y por tanto, también es una buena opción para personas que viajen solas. Los instructores que enseñan en estos cursos suelen ser internacionales y están todos certificados y experimentados en el tema que imparten. Los Yoga Teacher Trainings son aptos para cualquier persona sin importar la edad u origen, que estén interesadas en adentrarse más en esta práctica y convertirla en parte de su vida, ya sea como trabajo o por motivos personales.

## **Yoga Holidays**

Para los viajeros que no gozan de tanto tiempo libre, existen también los famosos "Yoga Holidays" de una semana o diez días, en los que los matriculados podrán familiarizarse más con posturas de yoga (asanas), técnicas de respiración para calentar, relajar o enfriar (pranayama) y meditaciones tanto activas como pasivas (yoga nidra). En estos cursos cortos también se suele ofrecer hospedamiento y comida incluido en el costo. Los precios son también muy asequibles.

Por último, en India se ofrecen también clases de yoga individuales, grupales, o los llamados

"walk-ins", en los que no es necesario matricularse en un curso o hacer reserva con anticipación. Los precios por clase oscilan entre \$2-6.





### ¿Cuáles recomendamos?

La mayoría de escuelas y centros de yoga son rotativos. Con esto me refiero a que se instalan durante una parte del año en Rishikesh, durante otra en Dharamsala y otra en el sur. Durante los meses de monzón, se suele optar por ciudades menos lluviosas al sur del país, mientras que en la época de calor y sequía, el norte resulta más placentero. Recomendamos que coordine su escuela y programa de acuerdo a las fechas en que pueda viajar y la duración de su estadía.

Para los amantes de yoga Hatha, recomendamos Hatha Yoga World, una escuela fundada por Guru Pankaj hace nueve años. Pankaj, oriundo de Varanasi, lleva instruyendo yoga hace dieciséis y comenzó a orillas del río Ganges ofreciendo clases gratuitas en un orfanato de niños entre siete y dieciocho años. Hoy día dirige dos centros dedicados a la instrucción de Hatha yoga: uno en Dharamsala que opera entre abril y septiembre, y otro en Rishikesh durante octubre y marzo. Hatha World Yoga ofrece tanto entrenamientos para certificarse como instructores de yoga, como retiros, talleres y clases individuales. "Yoga te transforma de adentro hacia afuera", dice Pankaj en un tono de voz que emana paz. "Tome una clase conmigo, y si sale satisfecho y siente fluir prana (energía vital del universo), le esperamos con brazos abiertos", expresa con una sonrisa entre dientes. Esta escuela se diferencia de otras puesto que los grupos no sobrepasan las doce personas y por lo tanto, se recibe una atención individualizada. Pankaj, quien de niño sufrió de una espina dorsal encorvada y otras condiciones, asegura que por medio de yoga se ha curado por completo. "Practicar yoga puede reestructurar y alinear cualquier cuerpo. Es cuestión de ponerle amor y empeño. Es un camino largo, pero vale la pena", expresa.

Los interesados en obtener más información pueden contactar Hatha Yoga World a través de: [www.hathayogaworld.in](http://www.hathayogaworld.in) ó [www.buddhahall.com](http://www.buddhahall.com)

Otra opción es Siddhi Yoga/Mahi Power Yoga, una escuela con sedes en Rishikesh, Dharamsala y Goa. Su director, Guru Mahi, se especializa en yoga terapéutica influenciada por el estilo de I.K.S. Iyengar. No obstante, en estos centros se practican también varios estilos que incluyen: ashtanga, vinyasa flow, yin yoga, hatha, yoga nidra, entre otros. Los grupos de certificación para maestros suelen ser grandes, pero existen también opciones de talleres, cursos intensivos o individuales. Los interesados pueden contactar: [mahipoweryoga.com](http://mahipoweryoga.com), [siddhiyoga.com](http://siddhiyoga.com) o la página de Mahi Power Yoga en Facebook.



### Otras opciones terapéuticas

Muchos viajeros que peregrinan por India también suelen interesarse por tomar cursos u obtener consultas en la antigua ciencia de la medicina india, ayurveda. En las Himalayas, específicamente en el pueblo de Bhagsu (muy cerca de Dharamsala) encontrarán magníficos centros de curación y escuelas de ayurveda. Recomendamos visitar el Natural Healing Centre (Temple Road, Bhagsunag/ [drtrinder@yahoo.com](mailto:drtrinder@yahoo.com)) donde su director, Dr. Trinder, ofrece consultas tanto de medicina convencional como no-convencional a base de hierbas. Por un precio muy módico que oscila entre los \$10-20 podrá recibir un diagnóstico ayurvédico, un programa de dietas adecuado a su consistencia y condición física y medicamentos omeopáticos para curar un sinfín de condiciones. Asimismo, en el Natural Healing Centre se ofrecen cursos de reiki, reflexología, sanación holística y masajes ayurvédicos, entre otros.