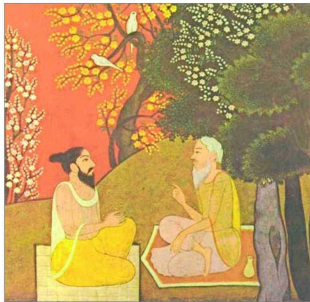


Fecha: 21-06-2023
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: En el Día Internacional del Yoga: Una historia de unidad

Pág.: 6
Cm2: 1.289,2
VPE: \$ 16.934.979

Tiraje: 126.654
Lector: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida



1. La palabra "yoga" proviene de "jug" ("unión" o "conexión" en sánscrito). Algunos creen que nació cerca del 3000 a. C. en el valle del Indo (actual Pakistán y noroeste de la India), donde se han encontrado piezas de piedra donde se ven personas en posturas yóguicas. Otros consideran que surgió cerca del 2000 a. C., cuando en esa zona grupos de Afganistán y Asia Central escribieron los Vedas (conocimiento), los textos sagrados del hinduismo, y donde aparecen las primeras referencias al yoga como filosofía de vida. A partir del 800 a. C. se hicieron los Upanishad (textos primordiales del hinduismo), que acuñan el término yoga por primera vez. Aunque hay más de cien Upanishad, veinte hablan sobre el camino del yogui hacia la liberación. En ellos se hace referencia a la meditación, el cuerpo sutil, el mantra "Om" y las asanas (posturas).

En el Día Internacional del Yoga: Una historia de unidad

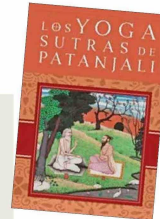
ELISA HERNÁNDEZ

"Hoy quisiera insistir en que el yoga es un don inestimable de nuestra antigua tradición. El yoga representa la unidad de la mente y el cuerpo, el pensamiento y la acción. Ese enfoque holístico es valioso para nuestra salud y bienestar. El yoga no se trata solo de ejercicio, se trata de una manera de descubrir el sentido de la identidad de uno mismo, el mundo y la naturaleza". Estas fueron las palabras del primer ministro de India, Narendra Modi (72), durante su discurso ante la Asamblea General de la ONU en septiembre de 2014, en el que propuso la celebración del Día Internacional del Yoga. Tres meses después, la propuesta fue aprobada y, reconociendo el enfoque holístico que tiene, Naciones Unidas declaró el 21 de junio como el Día Internacional del Yoga, invitando a sus Estados miembros a concientizar a la población sobre los beneficios de su práctica.

Pese a que se sabe mucho de sus virtudes o de historias polémicas con falsos gurús o la de dos acusados de abusos (Bikram Choudhury y Pattabhi Jois), no se sabe mucho de sus orígenes ni de sus precursores. A continuación, un repaso al nacimiento y evolución de esta milenaria disciplina.

Eventos programados

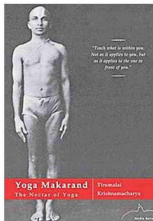
-Academia Chilena del Yoga: Actividades gratuitas como yoga, sonoterapia y danza desde las 9 hasta las 14 horas. Elodoro Yáñez 820, Providencia.
-Besukha: Festival de Yoga, desde las 7 hasta las 19:30 horas, con música, charlas y talleres. Valor de la entrada \$10.000. Hernando de Magallanes 1514.
-Casa de la Cultura Talagante: Yoga, stands y música en vivo desde las 10 hasta las 18 horas. Entrada liberada.
-Parque Municipal Puelblo Las Vizcachas: clases de tai chi, de respiración consciente, de yoga para adultos e infantil. Desde las 10 hasta las 17 horas. Entrada liberada.



2. El sabio indio Patanjali habría escrito los "Yoga Sutra" ("Aforismos del yoga") entre los siglos II y III a. C. Estos son cuatro libros que recopilaron lo que hasta entonces se sabía del yoga. En ellos, Patanjali lo define como "el cese de las fluctuaciones de la mente" y, para ello, elabora una práctica compuesta de ocho etapas sucesivas para lograr la contemplación o iluminación: Yama (ética o disciplina moral), niyama (autocontrol o disciplina individual), asana (postura de meditación), pranayama (control de la respiración), pratyahara (abstracción sensorial), dharana (concentración), dhyana (meditación) y samadhi (contemplación).



3. En Europa se supo de la existencia del yoga debido a la colonización británica en India. Sin embargo, su práctica fue mal vista y prohibida en un inicio y solo logró ser reintroducida por líderes espirituales como Swami Vivekananda. Este monje fue el pionero en dar a conocer el yoga en Occidente, cuando en 1893 viajó a Chicago a dar una presentación sobre hinduismo y yoga en el Parlamento de las Religiones (en la foto). Vivekananda, eso sí, habló del yoga como una cuestión de filosofía y superación personal y no mencionó posturas. Tras la conferencia, viajó dos años más por Estados Unidos dando charlas sobre yoga y espiritualidad.



4. El padre del yoga moderno y postural, en tanto, fue Tirumalai Krishnamacharya (en la foto). Nació en el sur de India, aprendió yoga y sánscrito desde los 5 años. A los 12 estudiaba textos védicos y a los 18 entró a la universidad. Un día escuchó sobre un yogui que vivía en los Himalayas y, como él quería seguir estudiando yoga, peregrinó dos meses y medio hasta encontrarlo. Se quedó unos siete años, aprendiendo teoría y práctica del yoga, además del lado terapéutico y el uso de objetos como varas y cuerdas en alumnos con dolencias.



5. Como recompensa por lo enseñado, el maestro de Krishnamacharya le pidió difundir el mensaje del yoga, por lo que en 1926 fue a Varanasi (en las fotos), donde estaba de visita el maharajá de Mysore, Krishna Raja Wodeyar IV (en la imagen), quien había escuchado hablar de sus habilidades. Asombrado, lo invitó a enseñar yoga a su familia y le financió viajes por India para que hiciera demostraciones en público. En ellas, Krishnamacharya incluso detenía autos con sus manos y realizaba posturas complejas. El maharajá le financió una escuela de yoga donde desarrolló el Ashtanga Vinyasa, en el que combinó elementos de la gimnasia, ejercicios de calistenia de la Armada británica y de lucha libre india. Aquí comenzaron a aparecer posturas como los Surya namaskar (saludos al sol), Trikonasana (postura del triángulo) o Virabhadrasana (guerrero). Su primer libro se llamó "Yoga Makarand".

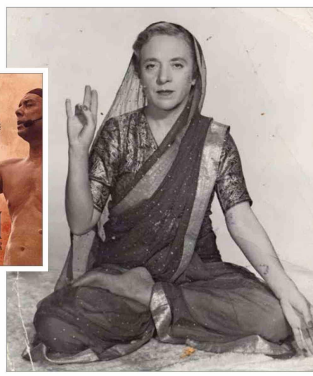


6. B. K. S. Iyengar (1918-2014, en la foto) es uno de los maestros del yoga moderno y discípulo de Krishnamacharya. Por experiencia propia, Iyengar sabía que forzar posturas podía causar lesiones, por lo que desarrolló una práctica más pausada para ayudar a sus alumnos, especialmente destinada a encontrar la alineación correcta gracias al uso de los llamados "props", elementos como bloques, sillas y cintos.



7. Con el violinista Yehudi Menuhin (1916-1999), Iyengar entabló amistad, además de su relación de maestro-discípulo. Como el yoga ayudó al músico a dormir mejor, este quiso que todo el mundo conociera la práctica y convidó a Iyengar a Suiza, presentándole a su círculo. Allí conoció a la reina Isabel de Bélgica (1876-1965), a quien le enseñó a hacer el paro de cabeza a los 80 años. Después, Iyengar le dijo a Menuhin que quería que el yoga fuera para todos, por lo que en 1961 organizó su primera clase pública fuera de India y el lugar elegido fue Londres. En 1966, Iyengar publicó "Luz sobre el yoga", que ha vendido millones de copias. En 2004 la revista Time lo eligió como uno de los personajes más influyentes.

8. También hay figuras que han empujado el yoga, como Bikram Choudhury, el creador del yoga a 40 grados Celsius de temperatura, quien fue condenado por abuso sexual. Sin embargo, huyó de EE.UU. y se ha dicho que está en México o Canadá. K. Pattabhi Jois (1915-2009), en tanto, fue acusado de abuso después de su muerte. Fue alumno de Krishnamacharya y refinó lo enseñado por su maestro en el Ashtanga Vinyasa, agrupando las posturas en secuencias ordenadas y sistemáticas. Tuvo a varias celebridades en sus clases.



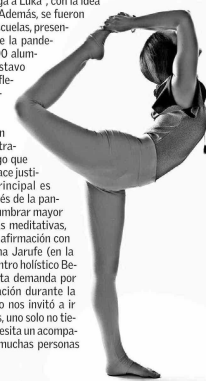
9. Indra Devi terminó siendo una de las más ejemplares alumnas de Krishnamacharya, aunque él, en un principio, se negó a enseñarle por ser mujer. Nacida como Eugenia Vassilievna, en Riga, abrió un estudio de yoga en Shanghai en 1939, teniendo entre sus alumnas a la primera dama de China Madame Chiang Kai-Shek. En 1948 se mudó a Estados Unidos y abrió una escuela en Hollywood. Entre sus estudiantes estuvieron Zsa Zsa Gabor y Marilyn Monroe. En los 60 se instaló en México y en los 80, en Buenos Aires, donde murió.

El yoga en Chile



10. A nuestro país, el yoga llegó a mitad de los años 60 con la apertura de la primera escuela, llamada "Shivananda Yoga Vedanta", fundada por Swami Shivapremnanda. Casi de manera paralela, el mexicano José Rafael Estrada fundó otra escuela, llamada la "Gran Fraternidad Universal", hoy conocida como el Instituto de Desarrollo Humano. Recién en los 80 comenzaron a aparecer unas pocas más. Y es que no fue hasta la década de los 90 que se empezó a consolidar la práctica en Chile. En 1996, y tras pasar algunos años estudiando en India con distintos maestros, Gustavo Ponce (en la foto) fundó Yogashala, una de las escuelas más reconocidas de nuestro país.

11. En 2004, René Espinoza fundó la Academia Chilena de Yoga, que ha formado a más de mil instructores y la que creó el proyecto "Yoga a Luka", con la idea de masificar la práctica. Además, se fueron sumando cada vez más escuelas, presenciales y online. "Antes de la pandemia, llegamos a tener 200 alumnos por día", cuenta Gustavo Ponce, quien hace una reflexión sobre cómo se ha desarrollado el yoga en Occidente. "Se ha puesto énfasis en el trabajo con el cuerpo, descuidando el trabajo con la mente. No digo que eso esté mal, pero no le hace justicia, pues su objetivo principal es aquietar la mente. Después de la pandemia se comienza a vislumbrar mayor interés por prácticas más meditativas, como el Raja Yoga". Una afirmación con la que concuerda Catalina Jarufe (en la foto), instructora en el centro holístico Besukha, quien tuvo una alta demanda por clases de yoga y meditación durante la pandemia: "Ese momento nos invitó a ir hacia adentro (...), a veces, uno solo no tiene las herramientas y necesita un acompañamiento... yo creo que muchas personas pasaron por eso".



EJÉRCITO DE CHILE División de Adquisiciones del Ejército LLAMADO A PROPUESTA PÚBLICA		
NÚMERO DE LICITACIÓN	RUBRO Y CORREO ELECTRÓNICO	CIERRE DEL PROCESO DE SOLICITUD
04-2023	Adquisición de herramientas para el mantenimiento de maquinarias, equipos logísticos y equipamiento de un taller mecánico del Ejército. adquisiciones.divmant@ejercito.cl	29-jun-23
06-2023	Adquisición de repuestos para camiones Mercedes Benz y camionetas Nissan Navara NP-300 del Ejército. adquisiciones.divmant@ejercito.cl	29-jun-23
07-2023	Contratación de servicio de mantenimiento para camiones Mercedes Benz 2648 S Y camas bajas Kögel. adquisiciones.divmant@ejercito.cl	29-jun-23
SOLICITUD DE BASES Se podrá solicitar bases bajo las siguientes condiciones: • Por correo electrónico a las direcciones y fechas señaladas para cada licitación (Hora chilena continental correspondiente a la Región Metropolitana). • Las solicitudes de bases son individuales (un correo diferente por cada base a solicitar). • Oferentes inscritos, habilitados y vigentes en el Registro Especial de Proveedores del Ejército (REPE). • En el asunto del correo debe especificar: "Solicita bases de licitación XX-2023" • En el cuerpo del correo debe especificar: Solicita bases de licitación para: - Empresa: Nombre de la empresa.		