

Bikram yoga: caldea cuerpo y espíritu

Su práctica en una sala a 40 grados, tiene efectos positivos: previene lesiones, aumenta la flexibilidad, retarda el envejecimiento, ayuda a eliminar toxinas...

TEXTO: MARTA ARTEAGA.

Precedido por un gran éxito en EE. UU., el *bikram* yoga llegó a España hace tres años de la mano de Lucía Kelley, una ex ejecutiva que abandonó el mundo de las telecomunicaciones para formarse como profesora de yoga en Los Ángeles con el creador del método, Bikram Choudhury. Lo que distingue al *bikram* de otros tipos de yoga es que la sesión se realiza en una habitación calentada a 40°C y con humedad. De esta forma, los músculos se calientan rápidamente y se facilita el estiramiento, por lo que se reduce el riesgo de lesiones; es más, se favorece la recuperación de dolencias

articulares, de espalda y de lesiones crónicas, y también la eliminación constante de toxinas. Al final de una sesión de *bikram* yoga el cuerpo tiene un brillo espectacular.

Practicar yoga a alta temperatura es, ciertamente, más duro que en un ambiente normal, pero permite un entrenamiento más profundo y eficaz del cuerpo. Todas las posturas y secuencias del *bikram* han sido diseñadas cuidadosamente para trabajar a fondo el organismo sin riesgos, así como para limitar los efectos del envejecimiento. Su creador es un hindú llamado Bikram Choudhury, que consiguió superar una minusvalía gracias a este tipo de yoga. Las *asanas* van trabajando cada parte del cuerpo: el sistema digestivo, el respiratorio, el circulatorio, el inmune, el esquelético, el muscular y el nervioso. El trabajo es sinérgico y acumulativo, es decir, cada postura caliente y prepara los músculos y articulaciones para el siguiente movimiento.

Entre los muchos beneficios del *bikram* yoga están que aumenta la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, el tono >



UN YOGA CON PLUS

- **CALOR HÚMEDO:** Ayuda a eliminar toxinas, a bajar de peso y previene lesiones, gracias al rápido calentamiento y estiramiento de los músculos.
- **EFFECTO INTEGRAL:** Es beneficioso para cada parte del cuerpo: sistema digestivo, respiratorio, circulatorio, inmune, esquelético, muscular y nervioso.
- **¿DÓNDE ACUDIR?:** Bikram Yoga College of India. Madrid: C/ Divino Pastor, 25. Tel. 91 523 11 41. Barcelona: Pau Claris, 97. Tel. 93 302 51 30.

En forma

Entrevista a Lucía Kelley “El *bikram* ayuda a alcanzar la paz interior”

Tu caso es muy interesante, ya que mejoraste mucho tu salud con esta técnica.

Así es. Empecé a estudiar yoga hace diez años en San Francisco. Probé varios tipos de yoga: *shivanada*, *iyengar* y *hath*, hasta que un día un amigo me llevó a una clase de *bikram* yoga. A pesar de practicar numerosos deportes, tenía lesiones en las rodillas y asma. En esa época trabajaba en el mundo de los negocios y eso me exigía mucha actividad mental. Nunca podía dormir más de seis horas seguidas con tranquilidad. Después de la primera clase de *bikram*, dormí como nunca, y por supuesto regresé al día siguiente. A los seis meses ya no usaba el inhalador y habían desaparecido los dolores de articulaciones. Para mí ha sido un milagro.

¿Por qué consideraste que era necesario introducir el *bikram* yoga en España?

Cuando me mudé a España no encontré un profesor de yoga que me inspirara confianza. En San Francisco el yoga era muy conocido. Asistí a muchas clases y escuelas por todo el mundo. Siempre quería profundizar en mi aprendizaje. Realmente no tenía la intención de abrir una escuela ni de enseñarlo, pero el entrenamiento es duro y se enfoca desde el punto de vista de cómo enseñar la técnica. Además, mis profesores me decían que mi camino estaba en enseñar *bikram*. Empecé a dar clases en mi casa y

en City Yoga. Después de cuatro meses tenía lista de espera y empecé a buscar un sitio propio para dar clase. En España existía esa necesidad; no había nadie que enseñara *bikram*. En estos años, ¿qué evolución has experimentado?

Al principio la gente tenía una idea del yoga muy esotérica, pero también tenían ganas de aprender, y necesitaban algo diferente. La vida laboral en España es muy estresante; en pocas ciudades se trabaja tanto como en Madrid. Es una ciudad que tiene un ritmo insostenible para la vida personal o familiar. Y el *bikram* ayuda a encontrar paz interior. Cuando la gente me pregunta cuántas veces a la semana es necesario hacer yoga y respondo que tres, argumentan que no tienen tiempo. Es sorprendente. ¡Son 4 horas a la semana invertidas en uno mismo! En mis alumnos veo mucha evolución y me reconozco en ellos. Primero se dan cuenta de que pierden peso y su piel brilla. Después notan un cambio en su comportamiento: son más abiertos y flexibles, y apenas se quejan. Gracias al *bikram* he encontrado mi sitio en el mundo. Aún me queda mucho por trabajar, pero tengo mis herramientas. Acabo de abrir un centro en Barcelona, ya que muchas personas venían a mis clases en Madrid y me pedían que lo abriera allí. Experimentaré más cambios con los años, pero son las etapas de la vida, y es lo bonito.

muscular y la energía. Su efecto sobre el metabolismo y la eliminación de toxinas favorece la pérdida de peso.

Por otra parte, al practicar estas posturas combinamos la capacidad de concentración, la paciencia, la determinación y el autocontrol. Les viene muy bien a quienes pasan muchas horas frente al ordenador, puesto que mejora la postura corporal, aumenta la claridad mental y disminuye el estrés. La práctica del *bikram* yoga también enseña a enfocar la atención y a controlar la respiración. Combinando el trabajo duro y la relajación, podremos llegar a comprender el significado real



**Secuencia
Cada postura
calienta y
prepara
músculos y
articulaciones para el
siguiente movimiento.**

del yoga: la unión de cuerpo y espíritu. Y al escuchar nuestro cuerpo, nos resultará más fácil escucharnos a nosotros mismos, requisito indispensable para saborear la vida.

Una sesión de *bikram* yoga dura 90 minutos, y en ella se realizan 26 posturas (*asanas*) y dos ejercicios de respiración (*pranayama*). La mitad de las *asanas* se practican de pie y la otra mitad en el suelo. Todos los ejercicios se repiten, lo que permite a los principiantes ir aprendiendo las posturas y a los adelantados profundizar en ellas. Se puede practicar a cualquier edad y no se requiere experiencia. Es un buen complemento para quien ya practica otras actividades físicas. Y si estás embarazada, puedes continuar practicándolo, con una tabla especial más suave que te pondrá a punto para el día del parto. Eso sí, está descartado para quien tenga problemas de hipotensión. ■



Prevención.

Todas las posturas del *bikram* yoga han sido diseñadas con cuidado para prevenir lesiones y enfermedades.

UNICA

SÓLO
1€

Año nuevo
UNA DIETA
DEPURATIVA

MAQUILLAJE
Ilumina y
da fuerza a
tu mirada

PAREJA
MANTENER
VIVO EL DESEO

SOPHIE MARCEAU
"Me enamoro
siempre de mis
personajes"

COCINA
PLATOS MUY
FESTIVOS Y
SABROSOS

TU MUNDO
Mujeres que
responden al
SOS del planeta

CON LA GUÍA
MÁS COMPLETA DE
**DIRECCIONES
DE MODA**
EN PÁG. 171

A MODA
MÁS CÁLIDA

