

# BIKRAM YOGA

Por primera vez en Lima, se abre un estudio que dicta la técnica de Bikram Yoga. Pero quizás la mayoría se pregunte qué o quién es Bikram. Bikram Choudhury, nació en Calcuta, India y entre sus más resaltantes logros encontramos que fue campeón nacional de Yoga y de físico culturismo. Junto a su maestro, decidieron formar la práctica ahora mundialmente conocida como Bikram Yoga, con miles de escuelas alrededor del mundo. Es importante recalcar que es una práctica respetada en el mundo y personajes como el otrora Presidente Nixon lo convocó para que lo tratara, logrando curar su enfermedad a través de ejercicios de Yoga.

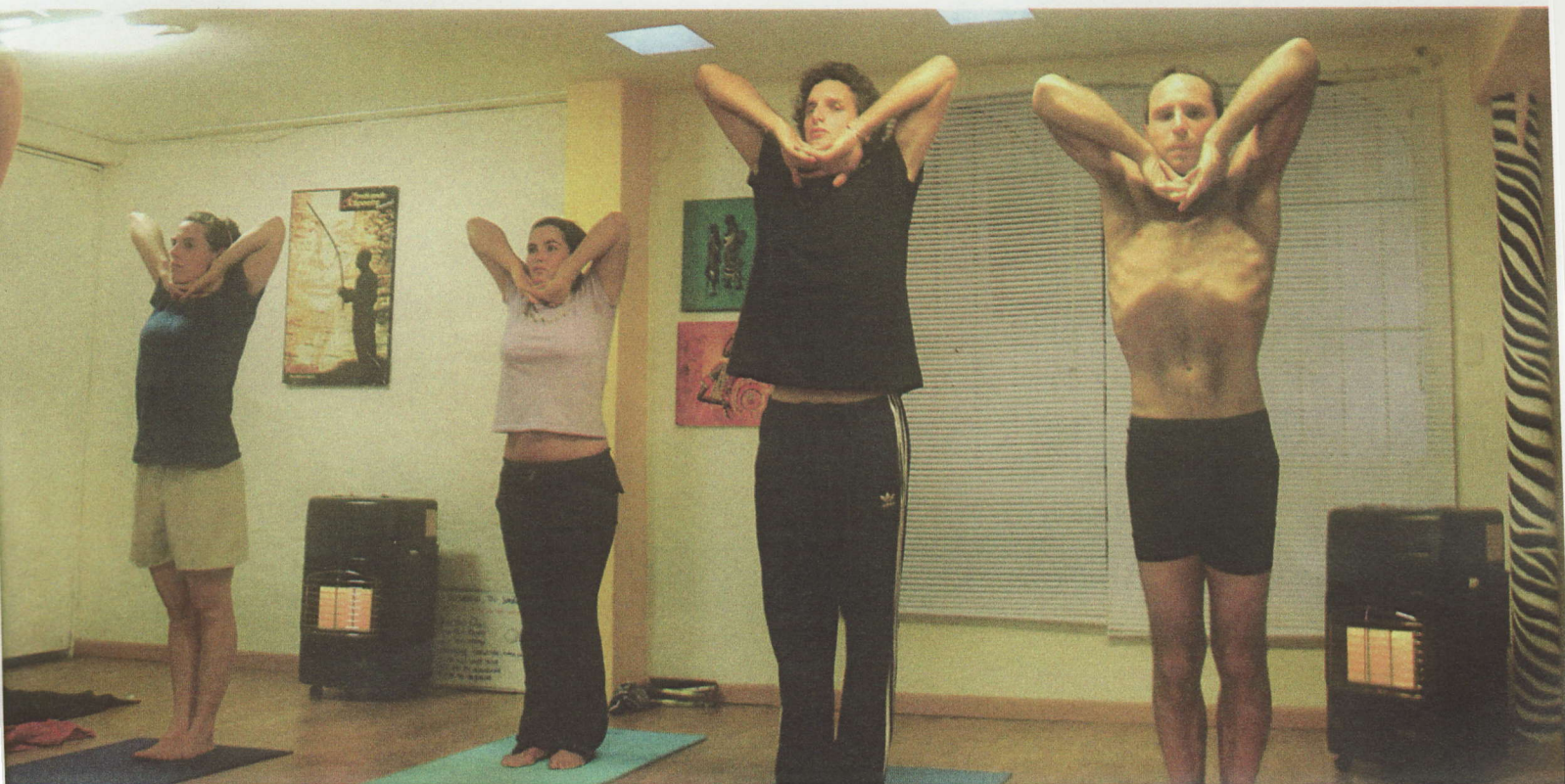


La técnica consiste en 26 posturas y 2 ejercicios de respiración que se hacen uno al comienzo de la y otro al final en una sesión de 90 minutos. La práctica se ejecuta en una habitación bien caliente, que sirve para suavizar y relajar los músculos, para evitar que éstos se lesionen, expulsar toxinas del cuerpo y facilitar la meditación. Esto es un sistema de salud muy bien pensado ya que afecta directamente todos los músculos del cuerpo, así como también el sistema respiratorio, cardiovascular, digestivo, nervioso, etc. Es un trabajo integral del cuerpo. Muy equivocadamente las personas piensan que el Yoga es simplemente un ejercicio mental, sin embargo, es todo un sistema elaborado específicamente para la salud física y mental. Bikram dice lo siguiente: "La mente y el cuerpo le van a tocar la puerta al corazón y al alma, hasta que no estén en completa armonía, no los dejarán entrar".

Francisco y Angie son los únicos profesores capacitados para dictar la técnica ya que se han preparado con el mismo Bikram y sólo ellos ofrecen la técnica en el Perú. Por más que muchos estudios estén incorporando la calefacción en sus prácticas, es importante saber que no significa que estén enseñando Bikram Yoga, recalcan los dos.

REPORTAJE

Ellos nos explican que hay muchas ramas dentro del Yoga y ésta se diferencia por el calor y por la secuencia de los ejercicios que se hacen, los cuales siempre son en el mismo orden. Es más, si decides tomar una clase de Bikram Yoga en cualquier otra parte del mundo, la experiencia será exactamente la misma, ya que se hace la misma rutina, en el mismo orden y en el mismo ambiente. La idea es que mediante la repetición uno empieza a notar que su cuerpo se abre y es asombroso como uno nunca se aburre, ya que el cuerpo responde diferente en cada sesión debido a cómo se haya desarrollado el día del practicante.



El Yoga es físicamente demandador y requiere de mucha fuerza. Se trabajan todos los músculos y se va de adentro hacia afuera. Se tonifican los músculos y además le da a uno la habilidad de controlar su cuerpo, es decir, desarrollas músculos y además elasticidad.

Lo que siempre se escucha con respecto al Yoga, es que no es un ejercicio en el cual se suda. No pueden estar más equivocados, nos cuenta Francisco. Hay posturas en Yoga en las que el corazón late como si hubieses corrido una maratón, pero de una manera saludable. Debido al calor en el que se practica, el cuerpo suda más y es un reto para el sistema respiratorio, el cual en ambientes de calor, trabaja mucho más.

Además, esta práctica le va diciendo al cuerpo que es lo que necesita subliminalmente y es así como uno empieza a aprender a reconocer los líquidos y alimentos que el cuerpo necesita y requiere para su óptimo funcionamiento.

Bikram es un hombre de 65 años que aparenta 30 años de edad y la vitalidad de un muchacho de 23. Por esa razón, muchas celebridades como Janet Jackson y Johnny Depp tienen a Bikram de instructor personal. Bikram recomienda la técnica 5 veces a la semana para mejorar el estado en el que se encuentra el cuerpo y 3 veces a la semana en caso se quiera mantener igual.

La escuela de Bikram en el Perú brinda paquetes y clases individuales con horarios que se acomodan a todos los gustos. Si bien el local es temporal, los maestros son fijos y los esperan todos los días desde muy temprano para guiarlos por el camino de una vida saludable.

Las instalaciones del estudio brindan los Yoga mats y se recomienda llevar vestimenta ligera ya que van a sudar mucho, de preferencia shorts y que permitan estirarse con comodidad, toalla y una mente abierta, nos sugiere Angie. Es preferible no comer una hora antes e hidratarse bien antes de la clase.