

Salvado por el yoga

Francisco, nieto del ex presidente Morales-Bermúdez, se formó como instructor de Bikram Yoga en Los Ángeles, California y empezó su práctica en Washington DC hace seis años. Ha dado clases en lugares inverosímiles y ha comparado su estilo con Johnny Depp, Madonna y Sunny García.

Verano, aire fresco, ropa de baño, una apetecible piscina, un delicioso jugo de mandarina con granadilla y Francisco... ¡qué más se puede pedir!

Francisco Morales-Bermúdez se fue del Perú a los ocho años, y hoy a sus 33 amenaza con volver para quedarse. Aunque no he tenido oportunidad de tomar sus clases de yoga, he disfrutado de su compañía varias veces. Transmite paz y tranquilidad. Es abierto y espontáneo.

—¿Como era Francisco antes y cómo es después del yoga?

—Todo lo veía desde un punto de vista intelectual y se me hacía difícil comunicar mis sentimientos o moverme de una forma más abierta. Tenía dolores en mi cuerpo. Pasamos una situación muy difícil debido a la enfermedad de mi hermana y yo jugaba el papel del varón de la familia, daba apoyo a mi madre y nunca tuve la oportunidad de soltar toda esa angustia y dolor que yo también sentía. Aprendí que cuando uno lo mantiene adentro, se vuelve enfermedad.

También era profesional en hacer mi maleta, viajaba tanto que en dos segundos la hacía. Un día, llegué al hotel y de repente empecé a llorar como un niño, y luego a reír. Entendí que estaba soltando todo lo que había mantenido adentro durante la enfermedad de mi hermana.

—¿Quién es el fundador de la técnica Bikram?

—El mismo Bikram Choudhury, nacido en la India. Bikram llegó a Estados Unidos en 1973 invitado por el ex presidente Richard Nixon, a quien curó de una enfermedad física. Muy pronto, se convirtió en el maestro de yoga más prominente en Occidente. Celebrities, atletas y otras personalidades comenzaron a congregarse en torno a él. Desde entonces ha estado sanando a miles de estudiantes en su escuela de Beverly Hills, viajando por todo el mundo, llevando los beneficios de Bikram Yoga a millones de personas en todas partes del mundo. Sus seguidores son Johnny Depp, Madonna y el surfista Sunny García.

—¿Cuál es la diferencia de Bikram Yoga con los otros tipos de yoga?

—El árbol de yoga tiene ocho ramas. Bikram Yoga es un estilo



La práctica regular de Bikram yoga mejora la postura corporal y la alineación de la espina dorsal. Alivia los dolores de espalda y de cabeza, refuerza los músculos y reduce síntomas de enfermedades crónicas, aumenta la autoestima, mejora el aspecto corporal, la flexibilidad, el equilibrio y la fortaleza y, por último, da una sensación general de bienestar y paz.

que realmente te exige mucho, vas a sudar. Realmente llevas a tu cuerpo al máximo para poder estimular la circulación. Requiere de veintiséis posturas y dos ejercicios de respiración. Hacemos las posturas en una sala con calefacción, para permitir un trabajo físico más profundo. Es un sistema muy inteligente. Desarrolla los músculos, el sistema linfático, el esquelético y el glandular, limpiando el cuerpo de una manera muy profunda, botando toxinas en el sudor. Varios estilos de yoga son aún más suaves. Obviamente, todos tienen una base en la respiración, pero en mi opinión el cuerpo no está siendo estimulado, de manera que el yoga debe de hacerlo.

—¿El yoga también estimula la parte emocional, mental e interna?

—Es de arriba para abajo, de adentro hacia afuera, pero a la vez, si el cuerpo no está sano ni libre de malestar, uno no puede soltar todas las emociones como el celo, la angustia, el temor. Cuando el cuerpo físico se empieza a estimular, se empieza a liberar de todos esos sentimientos. Cuando ocurre una gran tristeza emocional eso se queda grabado en el cuerpo. El Bikram Yoga ayuda a liberar las toxinas físicas y las toxinas emocionales, trayendo un poquito más de energía vital al cuerpo. De esa forma uno puede comunicarse de una forma más abierta, más feliz en su trabajo, con su familia, en su día a día.

—Bien dicen que “el mejor cosmético para la belleza es la felicidad”...

—Exacto. El yoga es meditación, pero a la vez te cura el cuerpo. Mucha gente busca deportes o ejercicios para tener un buen físico, pero con los años se van lesionando. El yoga ayuda a marcar los músculos, ya que uno los contrae y los mantiene así todo el tiempo.

Bikram antiarrugas

—¿La práctica del yoga Bikram discrimina edad, sexo o condición física?

—No importan la edad ni el estado físico. Este arte es para todos. He tenido estudiantes con cáncer y con tumores que hicieron esta práctica y en un año se curaron. También estudiantes y atletas profesionales como surfistas, jugadores de fútbol, de básquet en Estados Unidos que con esta práctica, han mejorado su estado físico. Como nos comunica el Bikram, la mayor enfermedad por la que la gente fallece no es el cáncer, son problemas de circulación: se crean murallas dentro de las venas. Cuando el río se estanca, el agua se empieza a ensuciar, lo mismo sucede con la circulación de la sangre a través de los ríos de las venas: empiezas a crear enfermedad, artritis, celulitis, etc. Hay que sentirse joven y aparentarlo en nuestro cuerpo. Hoy en día mucha gente está preocupada por aparentar ser joven. El yoga ayuda a todo eso.

—¿También a evitar las arrugas? ¿De qué manera?

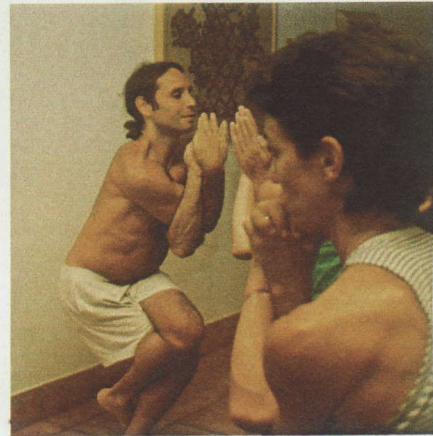
—Existe la ley de la gravedad. En la práctica del yoga, invertimos el cuerpo, vamos para el otro lado, paramos el tiempo. Por ejemplo, cuando la cabeza está debajo del corazón la gravedad empuja el cuerpo hacia abajo. Las arrugas y la piel van hacia el otro lado. Al tener una práctica de yoga a diario, trabajas desde los dedos del pie hasta los dedos de la mano, desde adentro para afuera, tu corazón, tu pulmón, bíceps y tríceps, las arrugas, la piel.

—Bueno, eso lo puedo ver en ti...

—Conversaba con las nutricionistas y me decían que la forma en que mis músculos están marcados es la correcta, porque si uno hace pesas y para un par de semanas ese músculo se vuelve gelatina. Si tú haces una práctica de yoga cinco o seis veces a la semana por tres meses vas a lograrlo, los músculos no sólo se agrandan sino se estiran de una forma muy bella. Hay estudiantes que en un mes y medio han perdido entre seis y ocho kilos. La práctica de yoga va a cambiar tu alimentación, ya que tú te vas a comunicar más claramente con tu cuerpo y él va a pedirte lo que necesitas. No hay que hacer dieta, no hay que ser vegetariano.

—¿No es cuestión sólo de moda?

—No, se trata de una cultura de cinco mil años de edad, que está viva hoy en día porque funciona, hay muchas cosas que entran y salen de moda y poco a



poco desaparecen, pero esta cultura y esta disciplina viven y vibran hoy en día para que nosotros podamos disfrutar de ellas.

—¿Cómo has sentido la recepción aquí en el Perú?

—Ha sido fenomenal, en los cursos al principio tuve un par de alumnas y alumnos que dijeron que lo iban a intentar para comprobar que el yoga no era para ellos, y después de tomar la clase se quedaron sorprendidos y vinieron a la segunda y a la tercera. La gente ha sido muy amable y muy abierta. Estoy muy agradecido. Estuve dando clases en la academia Collage, de Inés Uranga. Ella y Cecilia Maximiliano ayudaron a promover las clases y fueron un éxito total.

—¿Qué proyectos tienes?

—En febrero voy a estar con Bikram en California. En marzo estoy trayendo a un grupo de veinte estudiantes estadounidenses, a un retiro al Valle Sagrado, a Cusco y Macchu Picchu para, además, promover este gran país. Después voy a estar enseñando en Hawaii en junio y julio. Y luego regreso al Perú para abrir mi propia academia, la primera escuela de Bikram Yoga College en el Perú. Traeré gente de Estados Unidos, Europa y Australia, que, además de ser grandes maestros, son buenos amigos. Deseo entrenar a los peruanos para que puedan ir a conocer a Bikram. ■

Ingrid Yrivarren.
Fotos: Silvana García.