

■ **FRED BUSCH.** ESTE INSTRUCTOR DE YOGA ESTADOUNIDENSE ESPERA QUE CON ESTA TÉCNICA LOGREMOS UNA MEJOR CONEXIÓN ESPIRITUAL Y QUE NOS RELACIONEMOS INTELIGENTEMENTE CON EL MEDIO AMBIENTE

La vida al ritmo del yoga

¿Siente que el yoga está de moda más que nunca?

Sí, en la medida en que más y más gente se da cuenta de los beneficios del yoga. A muchos los atraen los beneficios físicos, es decir, pierdes peso, tu cuerpo está más tonificado y fuerte, pero realmente de eso no se trata el yoga, sino de aspectos más profundos. Todas las mejoras físicas también se logran mentalmente. Te da gran paz, habilidad para concentrarte y eres mucho más consciente de todo.

¿Cómo aplica esto a su vida diaria?

Aprendes a estar calmado, a respirar hondo, sentir la presencia espiritual aun en situaciones difíciles. En realidad, el yoga realmente comienza cuando dejas el salón de clases y sales al mundo real.

¿Ha visto el tráfico de Lima? ¿Se puede usar yoga contra esto?

Sí. Cuando estás atrapado en el tráfico de Lima te puedes enojar, pero gracias al yoga uno logra tener conciencia de esa emoción y no te atas a ella. Si un chofer me hace enojar, yo estoy pagando el precio al sentirme furioso, él no. Si no haces yoga, el tráfico te va a enfurecer, vas a estar enojado, perseguirás al tipo que te cerró con el carro o tocarás el claxon sin parar. El yoga hace que no te tomes las cosas personalmente, que dejes que las emociones negativas se vayan, porque esa energía no te ayuda.

¿Pero cuánto tiempo se necesita para lograr esa habilidad?

Todo toma práctica. Una clase no va a cambiar la vida de una persona. Pero una clase te va a dar pistas



RICHARD HIRANO

EN EQUILIBRIO.

Fred destaca el uso del yoga en la vida cotidiana para hacerla menos caótica.

Sepa más

■ Es uno de los instructores más conocidos del sur de Florida (EE.UU.) y aunque se resista a hablar de ello, ha sido profesor de Jennifer López, Paulina Rubio y Anna Kournikova.

■ En el centro Yogashala encontrará discípulos de Fred, certificados internacionalmente y con una variada oferta de cursos (power yoga, ashtanga yoga, yoga prenatal, yoga para niños, entre otros). Informes: 243-0495 y 995-962239. Página web: www.limayoga.com

de lo que eres capaz de hacer. Pero se sabe que quienes practican yoga por varios meses o años logran estas habilidades.

¿Cómo logra identificar a un buen profesor de yoga, uno que ayude a lograr todo lo que ha descrito?

Tienes que indagar desde hace cuánto tiempo ese profesor practica y enseña yoga y cuántos alumnos tiene en su salón. Hay profesores que te enseñan posturas que no son para todos o son para niveles avanzados. Si notas que el profesor está muy preocupado por el aspecto físico, porque cambies tu postura o logres una postura perfecta, ten cuidado. No puede intentar que te pares de cabeza en una pri-

mera clase. Hay que ir con cuidado, no sobreexigirse y, después de la clase, sentirse bien.

Tengo entendido que sabe sánscrito. ¿Cómo se relaciona este idioma con el yoga?

El sánscrito es el lenguaje del espíritu. Cada letra en su alfabeto tiene una frecuencia de vibración específica y está asociada con nuestros chakras. Cuando pronuncias estos sonidos, nuestros centros de energía se activan y cuando se habla sánscrito, algunos de los sonidos dejan nuestras bocas y otros se quedan en nuestro cuerpo. Estos nos energizan, nos dan balance.

¿Cualquiera puede alcan-

zar esa vibración?

Sí, lo que tienes que hacer es lograr la pronunciación correcta. Por eso los cantos sánscritos son tan poderosos, aunque no sepas qué significan las palabras. La onda del sonido es muy apacible y espiritual.

Ha venido de Estados Unidos a dictar un curso para obtener una certificación en yoga. ¿Cuál es el detalle diferencial?

Se trata del power yoga, que es físicamente demandante. No se trata de sentarse y decir "ohmm, ohmm". Eso está bien también, pero el power yoga trabaja sobre varios niveles: físicos, mentales, espirituales. Es muy popular en Estados Unidos,

porque es muy bueno físicamente y los estadounidenses siempre están preocupados por cómo lucen. Muchos alumnos llegan por eso y luego conocen los beneficios mentales y espirituales. Mi esperanza es que el yoga nos vuelva más conscientes y que nos comportemos inteligentemente con quienes vivimos. Que evitemos un sufrimiento innecesario al planeta comiendo animales. A los alumnos de los grupos avanzados les enseño las ventajas de no comer carne: están más fuertes, más conectados con Dios y, por ende, con más posibilidades de conectarse con el espíritu. Esa es, finalmente, la real esencia del yoga. ●