

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

Longevidad y Juventud

con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo

The logo for Yoga Vital features the word "Yoga" in a purple serif font with a small orange crescent moon above the letter "a". Below "Yoga" is the word "Vital" in a smaller, purple, sans-serif font, with a horizontal line above it.

Yoga
Vital

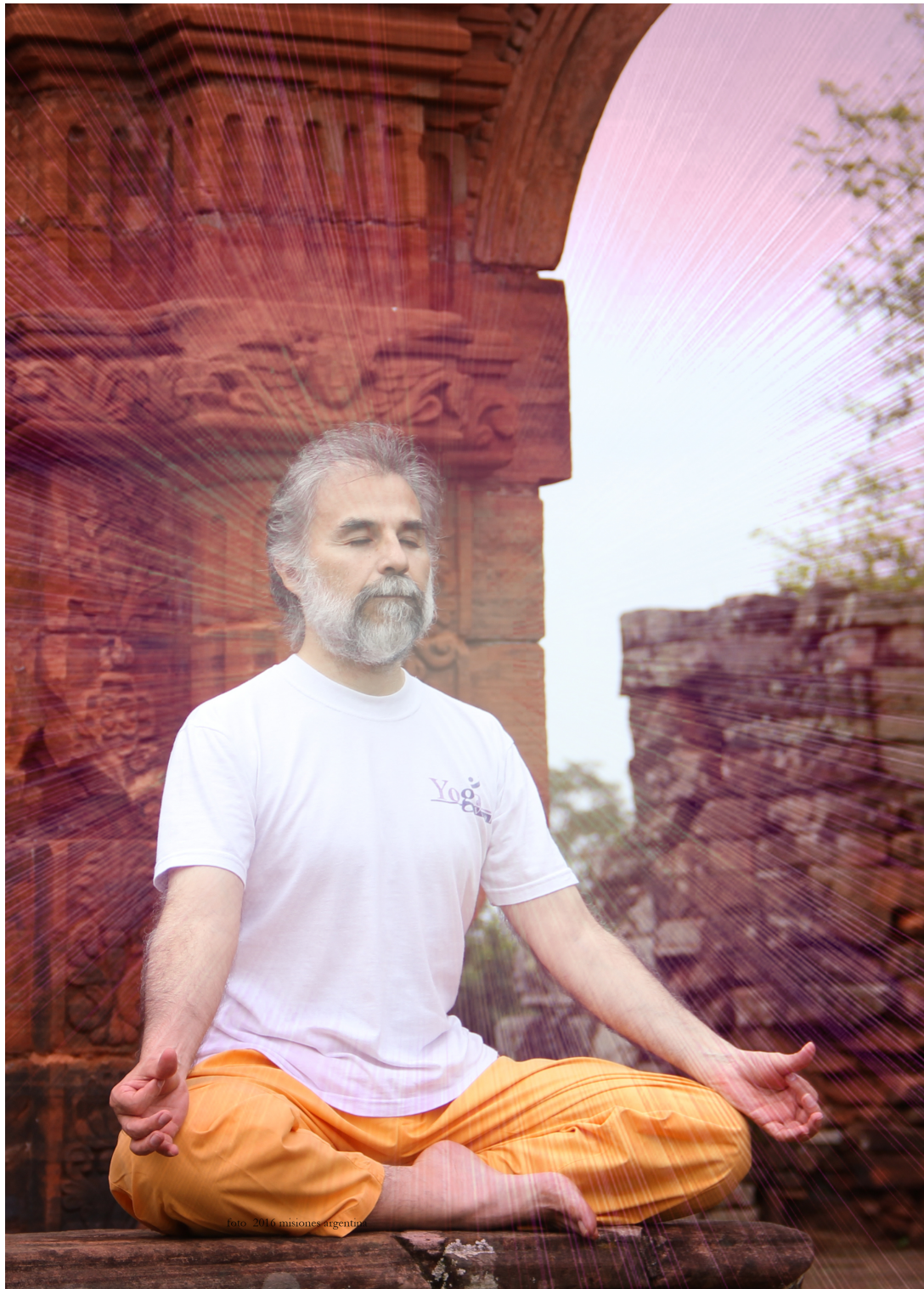


foto: 2016 misiones argentinas

Longevidad y Juventud

*Transcripción de una charla
dada por
Sri Dev Hansa Natha
Jorge Bidondo
año 2021*

Om. Ham sa, bienvenidos a compartir las enseñanzas de nuestro Yoga Vital. Vamos a conversar esta vez temas muy apasionantes: la longevidad, la juventud. ¿Es posible ser más longevos? ¿es posible no sólo ser longevos sino mantenernos jóvenes en ese tiempo? Tenemos una gran cantidad de ejemplos de yoguis que han vivido lapsos mucho mayores a los convencionales. La expectativa de vida por mucho tiempo ha sido muy baja, ha ido creciendo con el tiempo: de 60 a 70 años, de 70 a 80 años actualmente, algunos lugares específicos hasta 90 está esta expectativa de vida, va creciendo. Esto es debido a que se ha mejorado algunos aspectos en relación a la cantidad de alimentos, las condiciones de la vida, la medicina ha progresado muchísimo. Todo esto ha colaborado. Sin embargo y si bien actualmente, nuestra medicina alopática está aceptando la posibilidad de que un organismo sano... o sea, a ver preguntémonos esta es la expectativa de vida que hay entre 60 y 70 años pero ¿Cuánto es el tiempo que un ser humano podría vivir saludablemente? Hoy día nuestra medicina, la medicina alopática, ya ha aceptado en sus espacios más progresistas ha aceptado la posibilidad de que

un ser humano sano puede vivir fácilmente 120 años, ya es un avance importante en relación a los que nuestros antepasados yóguicos nos han venido diciendo, que es que puede vivir entre 200 y 300, y mantenerse saludable, no entrar en esa condición de enfermedad, decrepitud. Tenemos ejemplos de grandes yoguis en la antigüedad que han logrado vivir durante muchos años. Como en aquel momento no era fácil medir cuántos años, a veces por referencia por las personas con las que estuvieron, qué hicieron. lográbamos entender que han sido muy longevos. De hecho, uno de mis maestros en el momento en el que falleció, fuimos a ordenar sus cosas y nos encontramos con que él había comprado el terreno, la escritura donde él figuraba como comprador del terreno donde estaba su ashram, su comunidad, databa de 120 años atrás, con lo que estamos asumiendo que por lo menos este maestro falleció con alrededor de 140, 150 años, porque no pudo comprar ese terreno siendo tan joven. Esto nos sorprendió muchísimo porque nosotros estimamos que él tenía 80 años. Había muchas personas que decían que él era mucho mayor, pero eso no se podía comprobar, él nunca comentaba cuándo era su fecha de nacimiento, cuántos años tenía, parecía intrascendente y cuando le preguntaban no contaba acerca de esto. Ahora mismo en el año 2019 estuvimos en la India haciendo un viaje magnífico con nuestra gurukula, con los formadores, con mis principales discípulos de Yoga Vital y nos encontramos con un yogui que tenía mas de 120 años, 124, 125 años tampoco quedaba tan claro cuánto tenía, y en una condición envidiable, todavía podía hacer la mayor parte de las asanas con una destreza inigualable, una mente brillante, un ánimo y un espíritu codiciado y nos damos cuenta que esto es totalmente posible. ¿Qué es lo que plantean nuestros maestros? ¿Qué es lo que plantea Yoga Vital en relación a este tema de la longevidad? En

principio que tenemos dos edades, una edad es la edad cronológica, desde el momento en que nacimos hasta ahora cuánto tiempo ha pasado, esa es la edad cronológica. Y otra edad es la edad biológica, esto es de qué manera han ido envejeciendo nuestros órganos, nuestro organismo. Estas son las dos primeras que quisiera llamar la atención. A veces podemos tener cronológicamente hablando 50 años pero podemos tener órganos que tienen 70 años y en definitiva esto va a acortar no sólo nuestro tiempo de vida sino nuestra calidad de vida ¿Por qué podría pasar esto? ¿Por qué podría ser que nuestros órganos sean más viejos que nosotros? Eso es debido al estrés, al tipo de estimulación, al nivel de toxicidad que hayamos acumulado en nuestros órganos por ejemplo, al uso que hayamos hecho de ese órgano. Por ejemplo, una persona que consume grandes cantidades de alcohol su hígado va a envejecer mucho más que el individuo en sí mismo, por el sobreesfuerzo que tiene que hacer para manejar el alcohol. Un fumador, sus pulmones van a envejecer mucho más de lo que es la edad cronológica de la persona. También puede ocurrir al revés, puede ocurrir que nos hagamos un análisis, porque hoy en día es posible hacer un análisis de la edad biológica de nuestros órganos, que nos hagamos un análisis y nos digan usted tiene 50 años pero sus órganos son de 30, su edad biológica es 30, su edad cronológica es 50 ¿Por qué? Porque se ha cuidado en no consumir tantos alimentos tóxicos, en facilitar la desintoxicación del organismo periódicamente y todo esto lleva, también habrá otras condiciones de vida que ayuda en estos procesos. Lo que quiero que se entienda es que la propuesta yóguica no es una propuesta, es un conjunto de propuestas, es un estilo de vida, una manera de abordar la vida y eso finalmente nos va a llevar a alargar nuestro tiempo cronológico y no solo eso sino nuestra calidad de vida.

En relación a lograr cantidad de vida porque acá están dos elementos a considerar, la cantidad de tiempo y la calidad de vida. Empecemos por la cantidad de años ¿Qué debería considerar o qué se plantea nuestro Yoga Vital sobre lo que es la longevidad, la cantidad de tiempo vivido? Hoy en día hay centros de investigación muy importantes por ejemplo en India que están demostrando científicamente los procedimientos yóguicos para afectar el propio ADN, cómo prender y apagar ciertos cromosomas ¿Sí? Esto es así, cómo encender ciertas características que nos convienen y cómo apagar ciertas otras características que no nos convienen. Son procedimientos yóguicos no tan complejos en realidad son simples, ya voy a comentarles cuál es la clave de esto. Hay un grupo de estos procedimientos simples que siempre los yoguis han hablado de ciertos componentes proteínicos, una combinación entre proteínas y ácidos nucleicos que hoy en día llamamos enzimas. Hay un tipo de enzima que los científicos han identificado y que hablan los yoguis que sirve para darle continuidad a la división celular. Cuando nosotros nacemos, desarrollamos nuestro físico y las células van dividiéndose para ir reconstruyendo el organismo. Cada vez que se produce esta división hay una especie de pérdida, es como si nacióamos con una x cantidad de posibilidad de división. Eso puede cambiar si nosotros creamos las condiciones adecuadas. Esa cantidad puede ser según los yoguis, casi infinita, los que nos daría casi una inmortalidad en el cuerpo. No quiero entrar en esto porque no es la idea proponer la inmortalidad, simplemente estoy hablando de la longevidad. Estas enzimas pueden hacer que la célula se pueda seguir dividiendo una y otra vez sin pérdida y de esta manera sería una forma de que pudiéramos tener una mayor cantidad de vida, una vida más larga. Pero claro vuelvo a reiterar, tienen que darse ciertas condiciones para que

esas enzimas sigan produciendo porque hay un determinado momento en que el nivel de toxicidad en el organismo, ya cuando hable de la toxicidad de nuevo voy a explayarme un poco más a qué me refiero con toxicidad, porque no es sólo los elementos químicos. Bueno les decía cuando hay un cierto nivel de toxicidad en el cuerpo ocurre que se inhibe la generación de esa enzima, porque el organismo entiende que ya no están dadas las condiciones para que se prolongue la vida. Al no estar dadas estas condiciones, esta enzima deja de producirse y por ende, a partir de ese momento ya la célula tiene una cantidad limitada de posibilidades de división. Por eso ya nuestra vida tiene una fecha de expiración, va a llegar un momento que no se van a regenerar suficientemente los órganos, las glándulas, las musculaturas, todo lo que son las funciones corporales pueden empezar a decaer a partir de ahí. Este es un tema, el otro tema es la alimentación. Esta alimentación si contiene una gran cantidad de elementos tóxicos no va a ayudar en nada. Entonces el tipo de alimento pasa a ser importante. A veces hablamos de estos yoguis cuando pueden hacerlo no ingieren alimentos animales, no comen carne. No digo que todos los yoguis no coman carne, algunos sí comen porque les toca vivir en ciertos lugares donde a veces no hay otra posibilidad o porque deciden hacerlo porque en definitiva esta es una decisión. La alimentación en base a carnes tampoco contribuye, no estoy diciendo que deban ser vegetarianos. Pero si ustedes me dicen "yo quiero ser longevo", entonces una alimentación vegetariana centrada en las legumbres de cierto tipo de legumbres y la combinación de esas legumbres eso sería lo ideal para favorecer la producción de las enzimas de las que recién les hablaba. Otro tipo de alimentación no va a inhibir esto, pero no lo va a favorecer, sobretodo si son alimentos ricos en grasas y demás, todo esto

no va a favorecer la producción natural de estas enzimas. Otro tema que causa mucha gracia, les cuento que en el año 2009 organizamos un congreso en la ciudad de Rishikesh, un congreso muy importante para nuestros docentes de Yoga Vital con la participación de muchos disertantes maestros indios, que habíamos logrado que accedieran a enseñarnos y a transmitirnos enseñanzas. En la previa de este congreso charlando con estos maestros estábamos viendo los horarios: a qué hora se debería levantar la gente, a qué hora empezaban las actividades, a qué hora comíamos. Ellos me plantearon la posibilidad de comer una vez al día, no me lo plantearon cómo algo excepcional, lo plantearon a su manera y al final vamos a comer y luego estas actividades, y no había más otra comida y yo sabía acerca de estos hábitos yóguicos, yo vivo en occidente y me muevo en la tónica occidental y tener dos comidas diarias principales y demás. Les dije entiendo esto, su principal objetivo era que estén mentalmente lúcidos, que no se viniera abajo la capacidad de entender la información y por esto sugerían que hubiera una sola comida. Esto es común dentro de las estructuras de alimentación yóguicas el hecho de comer una sola vez al día y no se come nada hasta el otro día. Les decía mis alumnos van a resistir y van a resentir mucho y recuerdo que lo comenté en el grupo con el que viaje de 30, 40 personas y me dijeron algunos no, nos vamos a desmayar, no vamos a poder hacer nada, nos van a hacer mal las prácticas. Todo esto es una creencia que como hemos acostumbrado a nuestro cuerpo en base a nuestra creencia, si de pronto y de golpe quisiéramos hacer este tipo de práctica de comer una sola vez en el día, seguro nos vamos a sentir mal, seguro vamos a sentir un gran deseo de comer, pero es porque hemos entrenado el cuerpo para que reciba el alimento en ciertos horarios de cierta forma, pero si lo hemos entrenado de otra manera no sentiríamos

esto. Mucho cuidado yo no estoy recomendando esto de que se coma una vez al día. Nuestro Yoga Vital no lo plantea, plantea que hay que analizar muy bien la situación de cada individuo, la edad, la condición en la que está, por ejemplo, no lo recomendaría para niños en un momento que hay que desarrollar masa muscular, donde hay que crecer, no allí definitivamente esto no se aplica. Estamos hablando de personas adultas, sanas, que quieran hacer un proceso diferente de alimentación. No sólo habría que considerar qué voy a comer sino de qué manera lo voy a comer. En ese de que manera que ahí entraría lo de los lapsos de tiempo, tampoco ahí necesita ser una sola comida, puede ser que comas una sola comida importante, que debería ser de día, debería ser cercana al mediodía. Como por ejemplo comas una comida importante a las 11 de la mañana te tomes hasta las 12 para terminar de hacer algunas cosas que tengas que hacer y después hagas un descanso de por lo menos una hora y media, un poco más, 2 hs. Y luego de eso empieces despacio con una u otra cosa y vuelvas a tener otra comida ya no tan importante cerca de las 4 o 5 de la tarde. Eso daría un lapso de 18, 19 hs de no comer hasta el otro día a las 11 de la mañana. Esto sería un formato muy yóguico, practicado por los yoguis desde hace milenios. Les decía a mí me causa mucha gracia que ahora algunos de mis estudiantes que en aquel momento resentían de hacer esto: "¿Cómo voy a hacer esto? ¿Cómo no voy a comer?" Ahora me están llamando porque parece que se está volviendo una tendencia y me preguntan "¿Qué te parece esto?" Y les digo "¿No se acuerdan que esto lo hablamos hace 10 años atrás? Y decían que no podían, que es una locura, que no era factible". Definitivamente sí lo es, hay que tener los cuidados necesarios, analizar cada caso. Nuestro Yoga Vital se caracteriza por ser personalizado, hay que analizar cada caso en concreto y ver si es conveniente o no en

implementar una práctica como esta de alimentarse de esta manera. Ahí tienen ya 2 elementos que son importantes qué comer y de qué manera comer. Esto va por un lado que tiene que ver con la cantidad de vida y ahora vamos a ir por otro lado que tiene que ver con la calidad de la vida. En este contexto nuestro Yoga Vital ha estado insistiendo en 5 puntos que son muy importantes. El primero es la actividad física saludable, tener una actividad física saludable, y quiero empezar a aportar ahora que por ejemplo lo que comente antes esto de alimentarse de esa manera, con un determinado tipo de alimentos, tampoco es 100% eficiente si no hay una actividad física saludable y me refiero a hacer prácticas que no impliquen niveles altos de agresividad, de competitividad en donde naturalmente cuando esa competencia no está bien enfocada no saca las mejores cosas del ser humano. Competitividad no estoy en contra, siempre estamos compitiendo de alguna manera, pero aprender a manejar esta competitividad correctamente. De todas maneras, me refiero aquí a las prácticas yóguicas que ofrecen una muy buena manera de mantener tu cuerpo fuerte, flexible, elongado, resistente, alineado: mantener una buena alineación de la estructura esquelética para que todo funcione, una mala postura ya desfavorece una actividad orgánica. Uno puede no darse cuenta, pero el hecho de no tener una postura correcta hace que a lo mejor que respire de una manera ineficiente, hace que tu hígado levante más temperatura de la que debe porque tiene una mayor presión al estar comprimido por la propia postura. Una escoliosis hacia el lado derecho en la zona lumbar puede implicar una elevación de la temperatura del hígado esto va a generar un efecto de activación de las funciones químicas del hígado y por ende un mayor desgaste del hígado, la fascia se va a pegar un poco más al órgano a esta glándula y va a impedir que

trabaje de manera correctamente, con lo cual se va a elevar más la temperatura interna del hígado, estamos hablando de una temperatura mínima, pero esa elevación mínima va a implicar un envejecimiento orgánico para que sigamos sobre la idea de que una afecta a la otra y que todo debe ser trabajado de una manera conjunta, tiene que ser hecho en conjunto, es un estilo de vida. En relación a la calidad de vida, la actividad física saludable. Otro aspecto de la actividad física saludable por ejemplo alguien que dice este fin de semana estoy libre por ende voy a correr una maratón y voy además a jugar al tenis y voy además a hacer esto y voy a hacer esto otro, y después por una semana o dos semanas ya como estoy ocupado, tengo trabajo no voy a hacer actividad física. Eso no es una actividad física saludable. Por mas saludable que sea salir a caminar o correr un poco, que esto de correr deberíamos ver la edad que tenemos y cómo estamos, jugar a un deporte, hacer un deporte, no quiere decir que eso no sea saludable, lo que no es saludable es matarse durante un día o dos o durante un tiempo y después por un largo tiempo no hacer actividad. La actividad para que sea saludable tiene que ser diaria, todos los días, de a poco, gradual, constante, además de buena e inteligentemente hecha. Eso es una actividad saludable, que es la propuesta que tenemos nosotros en nuestro Yoga Vital. Segundo punto, respiración saludable. Respiración consciente. Esto es aprender a respirar, no simplemente respirar, porque respirar respiramos todos, sino no podríamos estar vivos. Pero el punto es aprender a respirar adecuadamente a cada situación. Esto es una respiración saludable y esto no saben cómo cambia, el nivel de oxigenación es clave en todos los procesos que hemos venido describiendo. La eutonía, el tono muscular adecuado para cada situación. Aprender a relajarnos, a soltar tensiones cuando hay que

soltarlas y a generar el tono y la tensión necesaria para afrontar los desafíos. Exactamente el tono que se necesita para cada situación. Esto es otro de nuestros fuertes en Yoga Vital también, el desarrollo de esta eutonia, de esta inteligencia para manejar los tonos musculares. uno no se da cuenta de la cantidad inmensa de energía que pierde con los sobretonos musculares, con las contracturas. La contractura, es un músculo que está en tensión, es un músculo que está gastando energía, es un músculo que está generando calor, es un músculo que está consumiendo oxígeno. Todo esto ayuda o no a estas enzimas, de la longevidad que yo les hablaba hace un rato. Por eso les decía, todo está ligado, no es una sola cosa, no es solo la alimentación, no es solo hacer ejercicios, es cómo lo haces, de qué manera, no es solo respirar, es cuándo, de qué forma respirar. Pasemos al cuarto punto entonces, el cuarto punto tiene que ver con el hecho de alimentarnos de una manera saludable, No estoy hablando de alguna dieta. Estoy hablando de una alimentación adecuada al clima, a la actividad, al temperamento del individuo y en esto los yoguis tienen mucho conocimiento sobre este tema. Sin embargo, en Yoga Vital siempre trabajamos auxiliando, ayudando a nuestro alumno a que pueda llevar adelante los consejos que el profesional de la salud le va indicando en función de sus características.

Porque a veces cambiar un tipo de alimentación, que todo cambio vuelvo a insistir tiene que ser gradual, cambiar un tipo de alimentación no es tan fácil, hay que poder manejar las ansiedades, los que nos va ocurriendo en el proceso de cambiar esa química, de desintoxicarnos, de eliminar ciertas químicas que son agresivas, que no son saludables para nosotros e incorporar nuevas. De reentrenar nuestro paladar, de aprender a que nos guste aquello que es saludable para nosotros. Todas estas herramientas las tenemos disponibles en nuestro Yoga Vital. Y

por último, el quinto punto, es tener una actitud saludable. desarrollar una actitud de vida frente a los desafíos, los problemas. Para esto nuestra principal herramienta es la meditación vital. La meditación vital es lo que va a construir esa actitud. Luego todo este conjunto de cosas, tanto lo que viene por el lado de la longevidad como la calidad de vida, el factor que quiero introducir finalmente es el de la evacuación. Aprender las mejores estrategias para limpiarnos, para desintoxicarnos, porque si falla esto todo lo demás deja de ser eficiente. Bueno, creo que ya se me ha acabado el tiempo que tenía para compartir con ustedes. Espero que esta charlita introductoria, acá se podría agarrar cada tema y plantear qué tipos de posturas, respiraciones, bien específicas dirigidas hacia la longevidad y calidad de vida, mantenerse joven. Les agradezco mucho por su atención, los veo en el próximo encuentro.

Ham sa, dhanyavad, muchísimas gracias para todos.

*Regalo de cortesía de Ayur Yoga Vital International School www.ayuryogavital.com
Este fascículo son consejos desde el Ayur Yoga Vital transcritos de charla,
conferencia o eventos dados por el maestro Sri Dev Hansa Natah, Jorge Bidondo.-*

Un regalo que realmente ayuda

*Sarmiento 744 - Río Cuarto - Córdoba - Argentina
Tell/fax: (0054) 0358 - 4646501 - + 54 9 351 8062142
info@yogavital.com.ar - ayuryogavital.com*