

CAROLINA VICENCIO JELDRES

Profesora de Purna Yoga Advaita. Viña del Mar Chile.

Lo único constante en mi vida.

Estaba en el pedagógico UMCE cuando llegó a mi vida, era un curso de iniciación al yoga de 20 horas pedagógicas, no sabía, que ese, iba a ser un gran comienzo. Creo que ha sido una de mis pocas historias de amor que ha comenzado más tranquila, y sin expectativas, pero no por eso menos intensa y duradera, comencé en 1999.

Debo confesar que, lo que me sedujo del yoga cuando comencé eran esos 7 o 10 minutos de relajación de la clase, que me generaban un descanso reparador.

Se acercaba el término de mi carrera y tenían que realizar mi tesis, muchos de mis compañeros optaron por deportes, educación y metodología... yo seguía con yoga. Disciplina que no existía en la universidad por lo tanto encontrar un profesor guía para la tesis fue complicado, así fue que la profesora de Danza fue mi guía. Poco a poco el yoga se abrió camino en mi vida, y abrió caminos en la mía.

La tesis fue "Yoga adaptado al adulto mayor autovalente del centro CONAPRAN" (2005), fue la primera tesis con esa orientación y tema, en el proceso de desarrollo de esta, me mantuve estudiando yoga, con quien para mí ha sido mi mentor y figura referente, Eric Mánquez, siempre cercano, generoso y comprometido con la enseñanza y transmisión de su conocimiento. Él ha confiado en mí, para la contribución desde mi área, en la realización de las clases de formación de profesores, y para reemplazarlo en la ejecución de clases., y por ello puedo decir, que fueron mis "prácticas" de profesora de yoga.

Han pasado más de 20 años de aprendizaje y enseñanza de esta disciplina. Ahora con un poco más de sustento espiritual, por la práctica que llevo, por el paso del tiempo y por la base pedagógica y sistematizada del método que Eric enseña, en donde están integrados la estructura, los principios básicos fundamentales y la metodología, los que muestran la diferencia a la hora de aprender una disciplina como el yoga. En base a ello me han permitido definir objetivos y planificar las sesiones según el grupo etario para los que esté dirigida la clase.

Con el tiempo he aprendido que desde la visión corporal, el yoga es una disciplina que trabaja en armonía los diferentes grupos musculares dentro de la misma sesión, es decir, cuando ejecutas una asana (posición) el músculo protagonista se ejercita en una contracción isométrica (sin cambio de longitud) y luego a la siguiente asana los músculos antagonistas aparecen en la ejecución. Te mueves y ejercitas para un lado y luego al otro. Lo anterior da la posibilidad del desarrollo de habilidades corporales. Así también, existe un trabajo físico en las habilidades coordinativas (equilibrio y coordinación) y en las capacidades de la condición física (flexibilidad y fuerza) las que en conjunto con un trabajo respiratorio coordinado, propician un actividad física

que sin duda envuelven la mente y el espíritu, con lo que al final de cada sesión quedas con un poquito de "amor infinito" en ti, que por cierto siempre está en ti y que solo te das cuenta a momentos. Como cuando te sientes placentero y feliz. Además de potenciar, estimular todas esas conexiones músculo-nerviosas que a raíz de la vida que llevas y la especialización (hábitos y conductas diarias) pierden posibilidades de movimiento. Sin dejar de mencionar, lo que ocurre con tus pensamientos, los que comienzas a individualizar, seleccionar, discriminar y que ya, no solo hacen ruido en tu cabeza. Todo ello ejecutado con compromiso y regularidad hace cambios permanentes en tu cuerpo e incluso podría decir, en la forma de ver la vida. Aflora la paciencia la calma el relajo. Lo que por ningún motivo quiere decir, que no poseas otras emociones... Que, por cierto, sólo eso son.

Existe una línea, muy fina entre la corporalidad y espiritualidad, que se unen mediante la respiración. Esa es la base fundamental y distintiva del yoga. Hacer consciente la corporalidad, los pensamientos y emoción... que por lo demás todo eso no eres tú.

El yoga ha sido mi fuente laboral por muchos años, y me ha permitido conocer y observar un número considerable de seres humanos desde los 4 años hasta 80 y más. Es una alegría ver a los alumnos y alumnas entrar a clases con una disposición y una expresión en sus caras, para luego verlos irse al terminar la clase, en silencio y con su rostro tranquilo. Como cuando sales del cine después de ver una buena película, tus pensamientos, tu rostro y tus movimientos van a otro ritmo, son distintos a como entraste.... respecto de TODO lo que siguió sucediendo (la vida) mientras estabas en el cine En las clases de yoga para mí, es lo mismo, Entrar en cada clase con una disposición y te vas en otra frecuencia.