

# 18 deportes

## Mexicana destaca en medio maratón

La mexicana Dulce María Rodríguez se adjudicó la segunda posición en el XXIII Medio Maratón Internacional Benito Juárez, competencia donde los kenianos dominaron.

## Intentará llegar al Polo Norte

La mexicana Fátima del Ángel Palacios viajará mañana a Europa, donde comenzará una travesía para ser la primera latinoamericana en lograrlo.

### Alonso motivado

Fernando Alonso (Renault), en la información previa al Gran Premio de Australia que distribuyó la escudería Renault, manifiesta que el objetivo para este año es luchar por el campeonato. EFE

### En 2009



Los campeones arrancan la NFL y la defensa de su título.

### Abre la NFL con Pittsburgh-Titanes

**LOS CAMPEONES** del Super Bowl, los Acereros de Pittsburgh, se encargarán del duelo inaugural de la temporada regular de 2009 en casa, el jueves 10 de septiembre frente a los Titanes de Tennessee.

Tres días más tarde, en el partido del domingo por la noche de la Semana 1, los Chicago Bears jugarán en Green Bay.

Esta será la segunda ocasión que los Acereros abran una temporada de la NFL, pues en 2006 arrancaron la defensa de su título con una victoria sobre Miami, por 28-17, en el Heinz Field. AGENCIAS

### Otra lesión para Alex González

**EL TORPEDERO** venezolano Alex González volvió a lesionarse, tras sufrir una distensión en el muslo derecho, en un juego de pretemporada con los Rojos de Cincinnati.

González se lastimó cuando corrió para un hit al cuadro interior, durante el segundo inning del partido que los Rojos le ganaron el lunes por 3-0 a los Azulejos de Toronto.

Salió del juego para recibir tratamiento. El piloto Dusty Baker dijo que la lesión no representa ninguna gravedad. González se perdió toda la pasada temporada, tras fracturarse la rodilla izquierda. AP

# Yoga: un camino a la felicidad

Mucho más que una actividad física, es una ciencia y una disciplina de vida



**UNA DISCIPLINA** con más de dos mil años de historia, el yoga son técnicas de meditación a través de posturas físicas. Pero, contrario a lo que se cree normalmente, mucho más allá de sus beneficios estéticos, éste es una herramienta para conseguir la armonía de nuestro ser con el infinito.

Ana Paula Domínguez, presidenta del Instituto Mexicano del Yoga, platicó con *Publimetro*, para explicarnos acerca de esta actividad milenaria, que ha traído calma a millones de personas, todo en medio de un mundo agitado y exigente como el de ahora.

**¿Qué es el yoga?**  
- El yoga es una disciplina proveniente de la India, pero realmente su sentido tiene que ver con cómo eres capaz de asumir una forma de vida. No es sólo una cuestión física, sino que tiene que ver con cómo te relacionas con las personas, en tu trabajo y en tu vida diaria; tiene que ver con lo que comes y cómo desarrollas tu vida diaria.

Utilizas herramientas para que tú puedas estar en un estado de integración. La definición del yoga es la unión del ser con el infinito. Se fusionan los aspectos del ser como emociones, sentidos, cuerpo y mente, todo con el fin de estar en armonía, a pesar de las situaciones difíciles que se vivan afuera.

El yoga tiene varios principios. Se habla de ocho ramas. Las primeras dos son las observancias sociales y personales que se deben seguir.

El primer principio es la no violencia, empezando contigo mismo, y con los demás. También es necesario no hacerse daño a través de la comida, lo que es la raíz del vegetarianismo; no comer nada que se mueva.

La honestidad es otra; ser congruente con tus acciones. Aquí tiene que ver el karma; es necesario preocuparse por

ser integro con mis acciones, porque cada cosa que haga tendrá un efecto y todo se lo cobra la vida.

El siguiente es la pureza, necesaria para alcanzar el estado de armonía. Si tus espacios son un desastre, si no te bañas, si comes mal, si no tomas agua, empiezas a fallar. Se teje una telaraña de mugre que impide la limpieza física mental.

Una más es el fruto de acciones hacia la divinidad. Uno tiene que hacer el mejor esfuerzo en lo que haga, si el producto de nuestro trabajo no gusta, yo ya no puedo hacer nada más. Pero lo que sí puedo hacer es poner mi mejor intención en cada cosa que hago; si la reacción no es la deseada, no te puedes turbar.

Finalmente la felicidad no te lo da un billete de un dólar, sino la calidad con la que vivas la vida. Las cosas concretas, como te relacionas con los demás. La sociedad nos ha enseñado a ser consumistas y a pensar que la felicidad está en un coche o una casa; cosas muy superficiales, cuando todo eso se puede perder.

**¿Para qué las posturas?**  
- Es lo que se necesita para alcanzar estos principios. Se le llama Pramayama, que son técnicas de respiración.

Normalmente respiramos de forma muy corta y reaccionamos a la primera provocación, muestras de estrés y de ansiedad. Debes respirar profundamente y conectar los dos hemisferios cerebrales, tu parte instintiva, creativa y femenina, del lado derecho; y tu parte racional, del lado izquierdo.

Hasta el cuarto principio vienen las posturas del yoga, que no tiene ningún sentido si no va



Infórmate en: [www.yoga.com.mx](http://www.yoga.com.mx)



**• “¿Por qué el yoga? Para aprender a estar feliz”**

Ana Paula Domínguez, presidenta del Instituto Mexicano del Yoga.

FOTOS: NICOLÁS CORTE/PUBLIMETRO

cone toda esta forma de vida. Las posiciones, combinadas con la respiración y la atención en el presente.

Cuando entras en un estado de silencio, cierras los ojos, respiras, haces las posturas con calma, sientes el latido del corazón y el cuerpo, eso es otro estado; el inicio de la sensación de armonía. Por un lado te conecta con el presente y por otro mantienes el cuerpo sano, porque envías oxígeno a todo el cuerpo, a la cabeza y a los órganos internos. Todo esto ayuda a la sanación de enfermedades.

**Se piensa que el beneficio del yoga es sólo físico.**

- Como en todas las disciplinas, existe el riesgo de que la gente lo vea o lo enseñe así, pero la ética personal tiene que ver con dar a conocer que el yoga es mucho más que eso.

**¿Tiene beneficios sobre otras actividades físicas?**

- Por supuesto. Pero además puede ser un complemento para los deportistas, porque ayuda a tener la concentración y la calma para enfrentar las competencias. Yo considero que todos los jugadores de fútbol deberían hacer yoga; tendrían flexibilidad, foco mental, estarían oxigenados y tendrían más confianza, sobre todo en las malas rachas.

**¿Cómo has visto el desarrollo en México?**

- Cuando empezaba, la gente me veía como la hippie. El yoga cuando llega a Occidente se hace a

**• En 2001**, la revista *Time* publica un artículo titulado La ciencia del yoga, donde se habla detalladamente de la disciplina y de las celebridades que la practican. Es el boom de la actividad en Occidente.



través de The Beatles, entre los 60 y 70, cuando se le veía como una alternativa para alcanzar niveles elevados de conciencias. No se sabía acerca de todos los beneficios.

Desde 2002 ha sido muy impactante el cambio. A mí me da mucho gusto que se le vea como algo benéfico para muchos; no me gusta que se le vea como el *lifestyle* de la sociedad mexicana, como algo aspiracional o una moda, pero esto no se puede controlar.

**¿Cualquier clase social puede acceder a buen yoga?**

- Sí. Normalmente las clases son costosas, pero estamos tratando de abrir espacios donde las clases sean mucho más baratas y hacerlo accesible para la gente. Es falso que es necesario ir a una escuela de yoga para hacerlo bien; el yoga no cuesta, se puede aprender a respirar con un libro o practicar la no violencia y se hace yoga. En la página del Instituto Mexicano del Yoga

([www.yoga.com.mx](http://www.yoga.com.mx)) hay información y posturas.

**¿Qué tan recomendable es hacerlo en casa?**

- Depende. Hay posturas muy complicadas y me parece que ahí aplica la ética de cada instructor que esté enseñando, porque se generan lesiones. Existen videos para principiantes, que son muy buenos y se pueden hacer desde el hogar; en el caso de la televisión, hay que tener mucho cuidado.

**¿Dónde se puede acudir para empezar?**

- Les recomiendo el sitio del instituto. Tiene información, posturas, contenidos, un directorio de escuelas de yoga, eventos y retiros.

ERICK E. TAPIA

[erick.tapia@publimetro.com.mx](mailto:erick.tapia@publimetro.com.mx)

