



yogastyle

un estilo de vida

Héctor Noguera

**"Tengo más proyectos
que vida por delante"**

Yoga
en el trabajo

Genoveva Tenaillon

Comer sin culpas

EJEMPLAR GRATUITO

Nº 12

www.yogastyle.cl



10% OFF
YOGASTYLE

TU BUENA
ALIMENTACIÓN
COMIENZA AQUÍ



Gana energía extra para tu día a día mediante preparaciones rápidas, sencillas, naturales y cargadas de nutrientes.

Conoce todo acerca de la slowjuicer Hurom, la licuadora personal de alta potencia Nutribullet, el deshidratador de alimentos Sedona y la licuadora más avanzada del mercado Blendtec en www.puroyclaro.cl

HUROM

NUTRIBULLET

Sedona
FOOD DEHYDRATOR

blendtec.

Aprovecha la promoción YOGASTYLE y **obtén un 10% OFF** (hasta -\$100.000 según producto) ingresando el código de descuento 'yogastyle' al momento de realizar tu compra en www.puroyclaro.cl



Síguenos en:



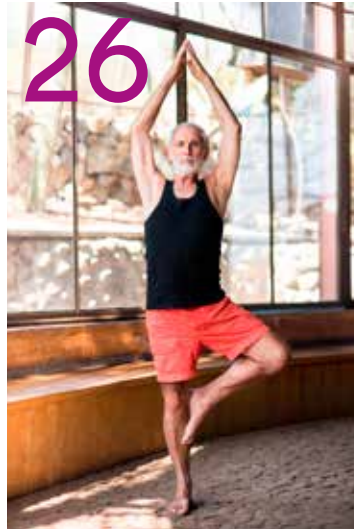
Puro y Claro



Héctor Noguera

"Tengo más proyectos
que vida por delante"

26



Tierra del Fuego

Un rincón inexplorado

22



13

Mariví Simona

Comunicarse
con los animales



25

Fundación Mujer de Luz

Construir la identidad femenina



8

Genoveva Tenailon

Comer sin culpas



16

Clase Práctica Valeria Schneider.

"El cáncer ha sido mi maestro"



Directora Mariella Rossi W.

Editora General Paula San Román S.

Diseño Claudia Morales A.

Fotografía Peter Haupt H.,
Roberta Rebori y Shutterstock

Ventas y comercialización Carolina San Román F.
Maggie T. de Vander

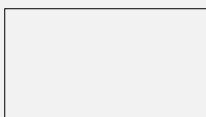
Web Ignacio Muñoz

Comité editorial Francisca Betteley, Greta Botinelli,
Loreto Cortés, Yanquiao Guasch, Olga Madariaga,
Emma Marín, Macarena Ogno, Gustavo Ponce

Impresión A Impresores

Fonos: 56 9 8829 4296 / 56 9 98020264

Mail: contacto@yogastyle.cl / Revista de distribución
gratuita / Número 12 / mayo-junio 2019





Te entrega
un pH entre
8,5 y 9,5

Sin disruptores
hormonales:
Libre de BPA
BHPF
Ftalatos

Ayuda a eliminar
cloro, pesticidas,
flúor, nitratos,
metales pesados,
trihalometanos y
exceso de cal

Consíguela aquí:
www.alkanatur.cl

+56224053842

Alkanatur_chile



AlkanaturChile



Amplificar los sentidos

“El cernícalo es el ave rapaz que más me gusta de todas. Es virtuosa, fiel, arriesgada, sabe dónde ubicarse para tener la más estratégica visión. Es pequeña, más pequeña que todos los halcones, sin embargo muchos le temen. Anida y, después de dos días de nacido su polluelo, lo empuja lejos de la rama para que emprenda el vuelo, dejando atrás su espacio cómodo. Es sigilosa, vigilante, alerta”.

Así describe su ave favorita Lalo, un ermitaño que conocí hace unos días en el Cajón del Maipo y que hace 32 años decidió vivir en la colina de un cerro, apartado de toda civilización, con lo mínimo y en compañía de sus libros y animales: 13 gatos, un perro, una yegua, muchas gallinas y una pareja de cernícalos que lo cuidan y lo protegen.

Estar solo a menudo es considerado un castigo que, en extremo, puede conducir hasta la locura. De hecho, ha sido aplicado como forma de tortura a lo largo de la historia. Es que la soledad despierta temor, porque se asocia al vacío, a la tristeza y a la melancolía, más aún cuando ha sido postergada por una actividad frenética y anestesiante. Lo cierto es que donde vayas, siempre te llevarás a ti mismo. Como decía el monje Thomas Merton, que vivió durante muchos años como ermitaño: “Si vas al desierto simplemente para escapar de la gente que no te agrada, no encontrarás paz ni soledad; sólo te aislarás con un montón de demonios”.

La soledad no es una buena compañera de los cobardes, sino que de aquellos que con temor, pero al mismo tiempo con valentía, son capaces de estar en compañía propia, de tolerar el no hacer, el aburrimiento, el vacío y el sosiego interno, para así agudizar la presencia de los sentidos. Los ermitaños, despojándose de cuanto poseen, disfrutan del aire limpio después de una lluvia, del sonido de las hojas al caer de los árboles, del aletear de las mariposas entre las flores, del olor de la tierra húmeda, del ruido del viento y de la compañía vigilante del cernícalo.

Se necesita algo de ermitaño en este mundo híper conectado. Se necesita salir de los edificios inteligentes para acercarse a la sabiduría de la naturaleza, deshacerse del ritmo histérico para recobrar la armonía y el compás natural que perdimos hace ya unos cuantos siglos. Por un día, por una hora, por una tarde; no por 32 años. Una caminata consciente, unos minutos de silencio diario o un amanecer en solitario, tal vez nos permitan amplificar nuestras percepciones para escuchar en vez de oír, ver en lugar de mirar, sentir más que tocar...

En este número 12 de esta edición impresa, queremos compartir con ustedes historias de personas que en soledad se han conectado con lo mejor de sí mismas. En una entrevista en profundidad, Héctor Noguera nos cuenta la importancia de disfrutar el aquí y el ahora, con menos expectativas y ambiciones porque la vida pasa como un suspiro. La instructora de yoga Valeria Schneider nos comparte los momentos duros -y al mismo tiempo luminosos- vividos de la mano del cáncer. También entregamos, como es habitual, artículos sobre alimentación consciente y una interesante mirada de yoga y salud de la kinesióloga y profesora de yoga Paola Valenzuela.

Esperamos acompañarlos e inspirarlos en este otoño que pronto termina...

Mariella Rossi W.
Directora

mrossi@yogastyle.cl

@yogastylechile



¡DILE NO AL PLÁSTICO!



Vasos



Bombillas



Platos



Cubiertos

Usamos materiales
naturales para producir
productos desechables,
reutilizables y COMPOSTABLES
de uso diario.



BAMBÚ



HOJA DE PALMA



ALMIDÓN DE MAÍZ



CÁSCARA DE ARROZ

ENCUÉNTRANOS EN

www.ecosoulife.cl



@ecosoulife_chile



ecosoulife_chile

+56224053842

¿Sabías que anualmente cada persona
consume 1.080 metros de plástico o papel
aluminio para envolver sus sándwiches?

Cámbiate a Reutilizar.

by **Roll'eat**



www.rolleat.cl



+56224053842



@rolleat_chile



@RolleatChile

Mandalas

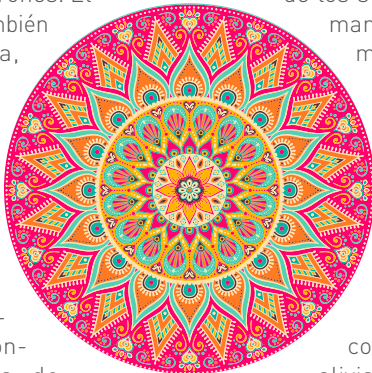
Arte, espiritualidad y psicología

Actualmente los mandalas se han vuelto una figura decorativa presente en la vida cotidiana. Pero mucho más allá de su belleza estética, su significado involucra un concepto sagrado.

Surgen en épocas ancestrales en India, específicamente en el budismo e hinduismo. Sin embargo, y curiosamente, se encuentran presentes en distintas culturas y religiones: los "rosetones" de vitrales de las catedrales del arte cristiano medieval y ciertos "laberintos" en el pavimento de las iglesias góticas siguen los mismos patrones. El calendario azteca es también una figura mandálica, como también la "rueda de sanación" de los nativos americanos y el "yin y el yan" de la cultura china, por nombrar algunos.

Lo anterior no es mera casualidad: el mandala es una estructura de diseños concéntricos que replica, de alguna manera, la composición fractal o repetitiva del universo y de la naturaleza. Las formas concéntricas sugieren también una idea de perfección, de equidistancia con respecto a un centro. El círculo evoca, al mismo tiempo, el eterno retorno de los ciclos de la naturaleza y de la vida. Es por ello que muchas culturas han usado los mandalas para representar sus creencias, rituales y sabiduría.

Su significado en sánscrito es círculo. Aun cuando su manifestación predominante es justamente el círculo, en su interior se alternan triángulos, curvas, cuadrados, de formas diferentes y variadas, organizados todos alrededor de un centro.



Su uso más común en el Oriente es la meditación a través de su contemplación, mientras que diseñarlos o pintarlos tiene como objetivo el cese del pensamiento y la quietud de la mente.

Los mandalas han trascendido lo sacro. El reconocido psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo Carl Gustav Jung, curioso por su universalidad, los estudió hasta concluir que eran expresiones probables del inconsciente colectivo. Sostuvo, además, que se trataba de arquetipos en los que confluían los aspectos conscientes e inconscientes de los seres humanos. De esta manera, los sacó del ámbito místico y los llevó al mundo terapéutico.

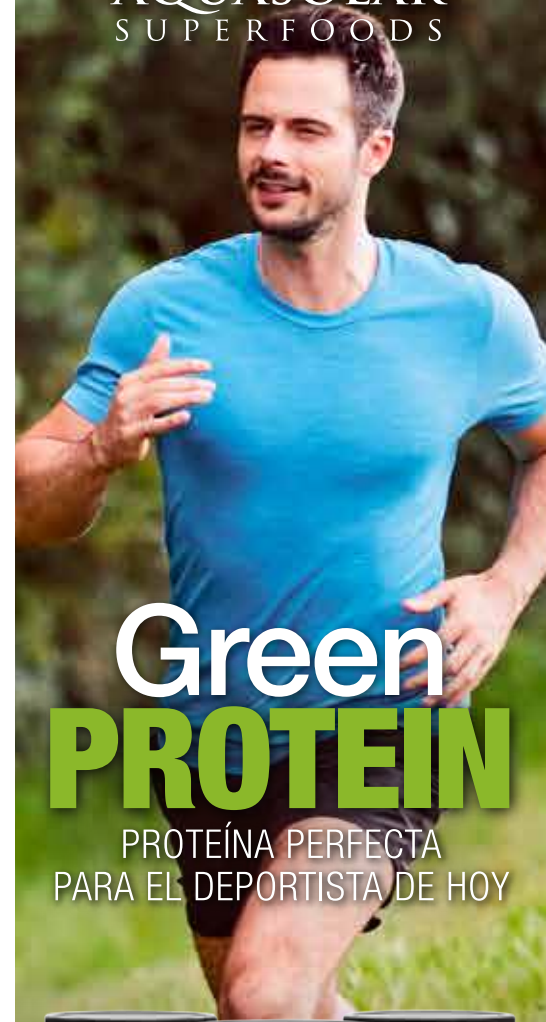
Según Jung, los mandalas poseen un poder extraordinario, porque son imágenes sagradas que representan la psiquis integrada. Así, definió que la sencilla actividad de colorear mandalas puede aliviar síntomas de angustia o ansiedad, empleándolos también como recurso terapéutico para identificar desórdenes emocionales en sus pacientes y trabajar en beneficio de la integridad de la psiquis humana.

Jung concluyó, además, que los mandalas ayudan a la activación del hemisferio derecho de nuestro cerebro, al involucrar la creatividad, el sentido artístico, la imaginación y la intuición. Asimismo, trabajan sobre el hemisferio izquierdo, considerando el proceso secuencial, preciso, metódico y detallista de la estructura de sus representaciones. Dado lo anterior, según Jung, los mandalas constituyen un buen instrumento para facilitar el equilibrio entre ambos hemisferios.

Cada vez que veas un mandala podrás disfrutar de su belleza, entendiendo también su procedencia y sus beneficios.



AQUASOLAR
SUPERFOODS



Green PROTEIN

PROTEÍNA PERFECTA
PARA EL DEPORTISTA DE HOY



100%
NATURAL

DELICIOSO Y NUTRITIVO
BATIDO EN BASE A SPIRULINA

WWW.AQUASOLAR.CL

EXCLUSIVO
YOGA STYLE

15%
dcto.*

código
descuento:
YOGA

*código descuento, válido en tienda Aquasolar y compras en sitio web.



Yoga en la oficina

Innovación para un mundo laboral incierto y cambiante

Empresas innovadoras como Google, LinkedIn, SAP y Wom, entre muchas otras, han incorporado el yoga y la meditación para ayudar a resolver problemas relacionados con el estrés y los ambientes de trabajo cada vez más volátiles, inciertos y complejos. En Chile ya hay empresas que se han atrevido a seguir esta tendencia con interesantes resultados.

¿Cuáles son los principales problemas que aquejan a los trabajadores de cualquier organización empresarial? Las estadísticas indican que el estrés laboral, acompañado de afecciones músculo-esqueléticas, son los problemas más recurrentes de los trabajadores a nivel mundial.

La mala noticia es que Chile exhibe uno de los índices más altos de estrés laboral. Según datos del Informe de Estadísticas de Seguridad Social, entre 2013 y 2017 las enfermedades profesionales aumentaron en un 73%. El alza se vio encabezada por enfermedades psiquiátricas, como el estrés y la depresión, relacionadas con la sobrecarga laboral. Actualmente el 42% de las licencias, el 27% del gasto por reposo médico y el 60% del ausentismo laboral tienen su origen en enfermedades mentales.

La buena noticia es que el yoga y la meditación -disciplinas milenarias dirigidas a serenar la mente y por tanto a disminuir el estrés- tienen algo que decir también en el mundo laboral.

Lo anterior ha sido probado por las empresas más innovadoras del planeta. En 2007, Google lanzó un programa denominado Search Inside Yourself (SIY), entrenamiento en competencias emocionales, que utiliza herramientas innovadoras como el mindfulness o meditación para desarrollar hábitos conducentes a altos niveles de productividad y bienestar en entornos de trabajo. Este

programa se desarrolló en sus inicios en forma interna, pero sus resultados fueron tan sorprendentes que en 2012 se creó el Instituto de Liderazgo Search Inside Yourself (SIYLI), organización independiente sin fines de lucro para llevarlo a otras organizaciones. Desde entonces, empresas como LinkedIn, SAP, Ford, American Express, Wom y Roche, por nombrar algunas, se han beneficiado con este programa, siendo actualmente reconocido a nivel mundial.

SIY enseña habilidades para que las personas puedan observar las situaciones laborales de un modo más claro, más efectivo y menos reactivo, permitiéndoles desenvolverse de una manera más consciente y adecuada en un mundo tan vertiginoso y exigente.

Es justamente este punto el que destaca Pablo Pozo, psicólogo clínico, neuropsicólogo de la Clínica Dávila y experto en mindfulness. El profesional asegura que el yoga y la meditación son herramientas muy poderosas para lidiar con las necesidades que hoy se presentan en el mundo del trabajo, ya que ayudan a serenar la mente, a bajar las revoluciones y a ser más consciente de las propias emociones. "Son herramientas de autoconocimiento y autocontrol, agrega, dos características que las empresas requieren de sus empleados hoy en día. Entornos cada vez más complejos, inciertos, con altos niveles de información y de cambio, requieren de

nuevas habilidades, porque trabajar más y más duro no es sostenible". El especialista agrega que trabajar más no significa necesariamente obtener más, por lo que es necesario crear experiencias internas que desarrollen la capacidad de responder, en vez de reaccionar. "Para lograrlo se necesita equilibrio, serenidad y estabilidad mental, lo que se obtiene mediante prácticas como el yoga y la meditación", asegura.

Base científica

El estrés sostenido, que es la realidad en la que vive la gran mayoría de los trabajadores chilenos, produce elevadas dosis de cortisol. "Las consecuencias del exceso de esta hormona son: insomnio, hiperreactividad, irritabilidad, sudoración excesiva, taquicardia, crisis de pánico y problemas inmunológicos. Una de las formas más eficientes de bajar el cortisol es a través de una buena práctica de yoga", destaca el profesional.

Así lo han demostrado diversos estudios científicos. Profesionales de la Universidad de Duke, Estados Unidos, que revisaron más de cien trabajos de investigación sobre yoga, concluyeron que su práctica actúa sobre el cerebro, regulando la acción de una serie de neurotransmisores y hormonas vinculadas al estrés y ansiedad. Agregaron que el yoga es capaz de provocar cambios en biomarcadores -como neurotransmisores, secreción de hormonas y proteínas- similares a los que genera una terapia con medicamentos o sesiones de psicoterapia. En esta misma línea, las investigaciones de Sara Lazar -neurocientífica del Hospital General de Massachussetts y de la Facultad de Medicina de Harvard- concluyen que la meditación reduce los niveles de cortisol en la sangre. Después de un programa de este tipo, los meditadores reportaron menos estrés y mayor felicidad, a pesar de que sus condiciones externas no habían cambiado: mantenían su trabajo estresante y los problemas que enfrentaban seguían siendo difíciles. Aun cuando no podían cambiar los sucesos, sí podían modificar la forma en que los percibían, procesaban y enfrentaban.

Es por ello que incorporar este tipo de prácticas al mundo laboral trae beneficios también para la empresa. "Las personas que realizan yoga o meditación logran una mayor conciencia emocional, lo que sin duda genera una mucho mayor cohesión de los equipos de trabajo y mejores niveles de rendimiento, atención, escucha, trabajo en equipo y liderazgo", explica Pablo Pozo.

Sin embargo, el psicólogo admite que en Chile, a diferencia de otros países, todavía existen muchos prejuicios asociados a estas prácticas, básicamente por desconocimiento. "Se necesita que la alta dirección esté convencida de sus beneficios. No se trata de algo esotérico; existe suficiente evidencia científica para atreverse a dar el paso", concluye.

Wellness Work

CÓMO INTEGRAR EL YOGA AL TRABAJO

Yoga Style diseñó el programa Wellness Work, WW, cuyo objetivo es llevar bienestar al mundo laboral, haciéndose cargo de los altos niveles de estrés que experimentan los trabajadores en nuestro país.

Su implementación se inicia luego de un diagnóstico del estado general de la organización, el que permite diseñar una serie de intervenciones concretas, ajustadas a la realidad de cada empresa, tomando en consideración distintas variables: tipo de trabajo, lugar físico, características de los trabajadores y características propias de la organización.

Este programa contempla intervenciones o pausas de yoga laboral, que consisten en pequeños espacios de tiempo (10 minutos aproximadamente) en los mismos puestos de trabajo, donde las personas hacen una pausa para elongar su cuerpo y serenar la mente a través de la respiración consciente. Talleres de mindfulness para equipos directivos, clases de yoga, charlas de alimentación saludable y consciente y talleres de inteligencia emocional, entre otros, complementan este programa.

Wellness Work cuenta con un equipo de profesionales dirigidos por Mariella Rossi, directora de Yoga Style, periodista UC, fundadora de MWR Comunicaciones Corporativas, coach ontológico, instructora de yoga, con estudios de mindfulness y facilitadora de grupos y talleres de desarrollo personal y emocional.

Informaciones: contacto@yogastyle.cl



Experiencia

Macarena Ogno Saavedra, actriz e instructora de yoga integral, ha realizado pausas laborales en empresas del área minera y del retail, en oficinas donde las personas permanecen muchas horas sentadas en sus puestos de trabajo, con poca movilidad física. “La experiencia me ha permitido poner en práctica la efectividad del yoga. En poco tiempo, no más de 10 a 15 minutos, se logran transformaciones concretas: las personas cambian de disposición, quedan más livianas, con menos estrés y con una mayor serenidad mental. En el plano físico, se alivian dolencias producto de la falta de actividad y de la posición que la mayoría de las personas mantiene durante todo el día. El yoga aporta elongación y firmeza a la columna y eso es muy valorado”. Otro elemento básico que Macarena destaca es la respiración consciente. “A través de la práctica de pranayamas se va accediendo a la calma y tranquilidad”, explica la instructora.

Claudia Peña, publicista, profesora de yoga y fundadora de Yoga Medicina, ha desarrollado algunas experiencias interesantes en nuestro país. “Nuestra Fundación trabaja con pacientes del Instituto Nacional del Cáncer, por lo que detectamos el gran estrés al que se ven sometidos diariamente el personal médico, enfermeras y técnicos, lo que nos motivó a desarrollar un programa preventivo que denominamos *Yoga para el Burnout*”, señala. El *burnout* -explica- es una enfermedad laboral que impacta fuertemente en la salud de los trabajadores, que surge por sobrecargas de trabajo, la presión cotidiana y la falta de herramientas para sobrellevar en forma adecuada el estrés. Sus rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal”.

Con los resultados de esta experiencia, la Fundación diseñó un programa destinado a afrontar de mejor manera

el estrés, entregando herramientas concretas del yoga para mejorar la calidad de vida de los trabajadores. Este programa lo han aplicado en varias organizaciones con muy buenos resultados. “Aun cuando no tenemos una medición cuantitativa exacta, hemos recogido testimonios de los participantes, como una forma de medir cualitativamente su aporte”, señala Claudia.

Es el caso de la Agencia de Publicidad DyU, donde hace más de un año la Fundación realiza este programa que incluye intervenciones de yoga, pausas laborales y meditación para sus trabajadores en horario protegido. Felipe, uno de los participantes de la iniciativa, explica los beneficios obtenidos: “Es una pausa que te ayuda mentalmente, sobre todo en los ambientes laborales actuales donde todo es muy apurado. Es necesario para que las empresas puedan mantener a sus trabajadores bien y saludables”. Katherine, otra beneficiaria del programa, agrega: “Estoy todo el rato full con números, proveedores, etc. Desde que empezamos con la experiencia, espero las clases de yoga para relajarme. El yoga me da un respiro y se nota la diferencia después de practicarlo”.

La evidencia y la experiencia permiten demostrar que es posible incorporar estas prácticas milenarias a nuestra vida cotidiana y también al trabajo. Los espacios laborales actuales obligan al ser humano a ir en contra de su naturaleza, porque exigen pasar largas horas sin movilizar el cuerpo, lo que afecta a la circulación, articulaciones y a todo el aparato músculo-esquelético. En el ámbito emocional y mental, los cambios sucesivos y vertiginosos y las sobredemandas de un mundo cada vez más competitivo, hacen que las personas estén permanentemente en alerta, lo que va generando una sensación de estrés crónico que afecta su salud tanto física como mental y, por tanto, también su desempeño laboral.

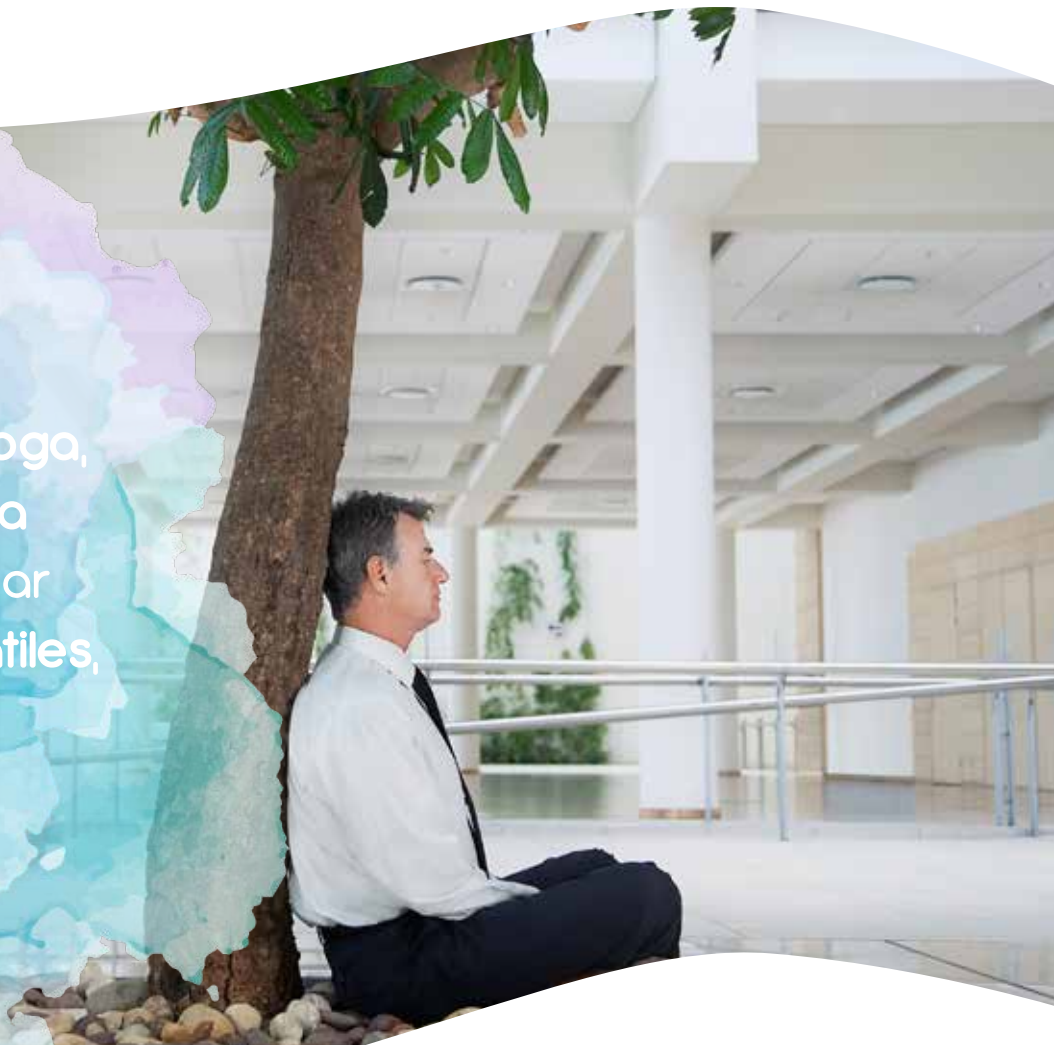


La instructora Macarena Ogno S. durante una pausa laboral.

Empresas sanas y libres de estrés

yoga · inteligencia emocional · mindfulness

Programa diseñado a medida, utilizando el yoga, mindfulness e inteligencia emocional para manejar eficientemente los volátiles, inciertos y complejos ambientes de trabajo.



wellnesswork
por yogastyle

Informaciones: contacto@yogastyle.cl

Genoveva Tenaillon

Comer rico, saludable y... ¡sin culpas!

Con más de 120 mil seguidores en Instagram, @genoveva_tenaillon es todo un referente en alimentación saludable. No solo porque a través de sus recetas invita a disfrutar cada bocado, sino también cada momento de la vida cotidiana. Autora del libro "Sin Culpas", para aprender a comer rico, balanceado y... ¡sin culpas!, nos comparte una de sus deliciosas recetas: pizza de quinoa.

Por Gabriela Quiroz



Gozar a conciencia y con medida. Esa es la receta preferida de Genoveva Tenaillon. De nacionalidad argentina, abandonó sus estudios de psicología en Buenos Aires para ingresar a un instituto de gastronomía y titularse de cocinera en 2006. Luego de trastornos alimenticios generalizados durante su adolescencia (anorexia, bulimia y ortorexia), sumados a depresiones que en algún momento la llevaron al límite, Genoveva comprendió que lo único que la hacía realmente feliz era cocinar.

Radicada desde hace varios años en nuestro país, y luego de titularse como personal trainer en 2014, sus estudios deportivos y conocimientos de alimentación la llevaron a tomar conciencia de la importancia de la cocina saludable, porque un cuerpo sano es donde vive una persona feliz. "Entendí la importancia de la calidad de los alimentos que consumimos para tener más energía, sentirnos bien y rendir mejor en todos los ámbitos de nuestra vida".

Toda su experiencia la plasmó en su primer libro: "Sin Culpa", publicado recientemente, que presenta su propia historia de superación de los trastornos de alimentación, relatando cómo cada golpe de la vida fue sanando a través de la cocina, hasta convertirse en una persona "saludable".

"Es una invitación a visitar el infierno de una adolescente sin autoestima y la plenitud de una adulta que aprendió, a fuerza de dolor, que la felicidad está en las pequeñas cosas, como sentir el aroma de un brownie recién horneado", cuenta Genoveva.

Este recetario, basado en su propia historia y llena de anécdotas, es una invitación a pensar en qué cosas hacen sentir culpa para buscar liberarse de ellas. "Comer sano, por hambre, gula o simple gusto es algo que nos acompaña a diario. La buena noticia es que la alimentación es una conducta, y por lo tanto puede ser modificada a través de los días", concluye.

Su Instagram -donde se puede comprar su libro- es hoy la plataforma desde donde muestra su rutina y reflexiones en torno a la vida sana, recetas saludables y tips deportivos. Dicta clases y talleres de cocina, practica yoga Vinyasa, spinning y running y se prepara para cumplir otro de sus grandes sueños: abrir su propia cafetería con comida y pastelería saludable en la V Región.

PIZZA DE QUINOA

2 a 3 porciones

Ingredientes

Masa

- 3 tazas de quinoa ya cocida y lavada
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- Sal a gusto

Relleno

- Tomate
- Queso
- Albahaca
- Sal a gusto

Preparación

Mixear con minipimer los ingredientes de la masa y aplastar en una fuente de horno previamente engrasada o en un molde de torta de silicona o engrasado (24-26 cm de diámetro). Hornear a fuego fuerte por 5 a 10 minutos hasta tostar levemente los bordes.

Agregar luego los ingredientes del relleno: queso, tomate y albahaca a gusto y llevar nuevamente al horno por algunos minutos.



Yoga sociales



Clase abierta en Sport Francés

En un maravilloso día soleado y con una vista privilegiada, se realizó recientemente en Sport Francés una clase abierta de yoga dirigida por Montserrat Plá. Más de cincuenta personas participaron en la actividad, que contó con música en vivo de Tomás Thayer, intérprete de Bansuri, flauta de origen milenario de la India, con melodías y composiciones que fueron el perfecto complemento para una práctica de movimiento y conexión.

Fotografías: Miguel Ulloa.



Challenge Bikram 2018

En el restaurant Soul of India, se realizó el lanzamiento del libro Challenge 2018, que recoge testimonios de más de 60 alumnos de Bikram Yoga que vivieron el desafío de 60 días de práctica diaria ininterrumpida. Con un diseño muy atractivo, realizado por Miguel Soria, el libro cuenta con imágenes de alumnos de Bikram Vitacura, Tobalaba, Quinchamalí y Ñuñoa.



GPBalance con Gustavo Ponce

En Yogashala se realizó recientemente el curso GPBalance, método desarrollado por Gustavo Ponce para despertar y re-equilibrar las hormonas para vivir una vida más plena. Mayor vitalidad, bienestar y conexión con uno mismo experimentaron los participantes de esta actividad, que tendrá una nueva versión el 2 de junio en Yogashala. GPBalance se basa en los cambios hormonales que experimentamos a medida que envejecemos y propone una rutina de antiguas técnicas de India, junto a cambios en la dieta y en el estilo de vida para mantener las hormonas en un óptimo nivel.



Articulación por articulación:

Calidad del movimiento en la práctica de yoga

Una práctica saludable y armoniosa de yoga debe considerar la calidad del movimiento, donde las articulaciones juegan un papel fundamental. Para evitar lesiones, es imprescindible prepararlas una por una para que cumplan con sus funciones de movilidad o estabilidad, según sea el caso. Este enfoque sostiene que si alguna articulación no cumple bien su función, la más cercana sufrirá sus efectos.

Por: Paola Valenzuela / contacto@paolavalenzuela.cl

*Kinesióloga UC, quiropráctica (Universidad Anglo Europea, UK)
Instructora yoga Iyengar junior 1*



Entender la biomecánica del cuerpo humano contribuye de manera importante a una práctica saludable y armoniosa de yoga, evitando lesiones, según las características propias de cada persona.

El cuerpo es una gran máquina capaz de generar infinito movimiento, pero la calidad de ese movimiento es fundamental, la que depende de tres elementos principales: control motor (patrones neurológicos), movilidad y estabilidad.

Esta es la base para la prevención y corrección de problemas físicos, tanto de movilidad como lesiones o limitaciones para moverse de forma adecuada. Al considerar esta mirada en la práctica de yoga, independientemente del método elegido, habrá fluidez y avance en las asanas, de manera eficiente, eficaz y sin peligro de lesión.

La teoría conocida como “Joint by Joint Approach” o “Enfoque Articulación por Articulación” -creada por los fisioterapeutas norteamericanos

Gray Cook y Mike Boyle- plantea que hay ciertas articulaciones que necesitan ser más estables (fuertes, con mayor capacidad de resistir el movimiento y mayor control motor), mientras que otras deben ser más móviles (mayores rangos, planos y

grados de movimiento). Si alguna articulación no cumple bien su función, la más cercana sufrirá sus efectos.

Cada articulación tiene una función y propósito concretos, que ayuda

a que el cuerpo se mueva de manera eficiente. Así, según esta teoría, habrá articulaciones móviles y otras estables. Para ello es importante entender cada concepto: movilidad, estabilidad y segmento.

¿Qué es la movilidad?

Es la distancia o rango en que se puede mover una articulación bajo el control del propio cuerpo, sin influencia o resistencia externa. Un test común es la sentadilla (squat), donde se puede evidenciar la movilidad de la cadera, rodilla, raquis lumbar e inclusive de la dorsiflexión del tobillo.

¿Qué es la estabilidad?

Se refiere a qué tan bien se puede controlar su movilidad y se asocia al control motor. El concepto fundamental es que cuando un segmento es estable posee la propiedad de volver a su estado inicial luego de una perturbación (Riemann and Lephart, 2002). Es decir, volver a la inicial luego de un cambio de postura.

¿Qué es un segmento?

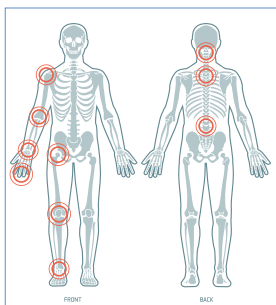
Es un grupo de una o más articulaciones.

“La calidad del movimiento depende del control motor, de la movilidad y de la estabilidad”.



Cada articulación tiene una función y propósito concretos, que ayuda a que el cuerpo se mueva de manera eficiente.

Según este enfoque, una articulación (o segmento) necesita ser estable o móvil para la ejecución armónica de movimientos.



- Pie: estable.
- Tobillo: móvil.
- Rodilla: estable.
- Cadera: móvil.
- Columna lumbar (espalda baja): estable.
- Columna torácica (media de la espalda): móvil.
- Columna vertebral cervical (cuello): estable.
- Articulación escápulo-torácica (omóplato en la caja torácica): estable.
- Articulación del hombro: móvil.
- Codo: estable.
- Muñeca: móvil.
- Mano: estable.

Esta visión del sistema musculoesquelético muestra cómo se van “alterando” los eslabones de esta cadena de articulaciones.

Evidentemente esta no es la única explicación de las lesiones o problemas de movimiento, pero sí sirve como punto de partida. Es una lista de prerequisites que deberíamos cumplir, si queremos

asegurar un funcionamiento adecuado de las articulaciones y evitar la mayoría de las compensaciones más habituales. Si utilizamos una mal (siendo estable la transformamos en móvil o viceversa), la otra compensará sin importar el método. Este principio es especialmente relevante antes de comenzar a trabajar movimientos más complejos o asanas más exigentes.



toesoX®

Calcetines con GRIP para tu práctica de Yoga.

Ventas al por mayor y detalle.

ventas@avantgochile.com

@toesox_chile

Un ejemplo concreto son los arcos, extensiones o posturas hacia atrás (**ustrasana, urdhvadanurasana y dhanurasana**), que necesitan una columna dorsal y caderas flexibles. Si esos segmentos no lo son, la extensión se hará desde la columna lumbar, lo que ocasionará una exigencia adicional innecesaria. Si la columna dorsal y cadera se preparan antes de hacer estas posturas (con otras previas como gato-vaca, por ejemplo), se evita lesionar esa zona.



Otro ejemplo es el hombro. En **pincha mayurasana** -que requiere hombros flexibles y una articulación escápulo-torácica muy estable- es común que si no ocurre esta dinámica articular surja una lesión en algún segmento del manguito rotador. Para preparar esa zona es recomendable hacer planchas que permitan estabilizar la escápula al tórax.

Se pueden mencionar muchos otros ejemplos prácticos para todas las asanas. Lo ideal es evaluar a cada practicante respecto a movilidad y estabilidad, siguiendo el esquema señalado para así promover una práctica saludable y armoniosa.



Mariví Simona

“La comunicación con los animales existe”

Convencida de que los animales tienen una enseñanza que compartir con los humanos, esta española licenciada en artes ha dedicado las dos últimas décadas de su vida a comunicarse con ellos para tratar de ser una intérprete de un lenguaje que, según cree, comparten todas las especies vivas del planeta.

La comunicación inter-especies no es una novedad. En los años 70 la norteamericana Penélope Smith puso en el tapete un tema muy controversial. La autora de los libros más clásicos en este campo -como “Charla de Animales”, “Cuando los animales hablan” y “Animales en Espíritu”- difundió su técnica de comunicación telepática con otras especies, la que fue ampliamente discutida en esa época.

Por su parte el connotado científico británico Rupert Sheldrake se propuso comprobar que la telepatía entre distintas razas sí existe. Para ello publicó, en los años 90, un libro con el seguimiento de cientos de casos que demostrarían que los perros pueden percibir con más de diez minutos de anticipación el regreso a casa de sus amos en momentos elegidos al azar, aun cuando estén viajando en taxi u otro vehículo extraño para el animal.

Aun así no existe evidencia certera, ni estos datos son parte de un estudio formal, que demuestre que este fenómeno realmente sucede. Sin embargo, para quienes se comunican con animales, es evidente que la comunicación funciona.

Mariví Simona, una de las más connotadas comunicadoras con animales, estuvo recientemente en nuestro país y compartió con Yoga Style su experiencia. “Pensé que me estaba volviendo loca cuando de forma inexplicable, al mirar a un león en un safari, sentí que me decía claramente: *¿Qué haces tú acá?...* Muy poco tiempo después me encontré con unas ballenas que también me transmitieron un mensaje. Yo no sabía nada de comunicación con animales, por lo que comencé a averiguar y comprendí que había muchas personas en el mundo que se

dedicaban a este tema. Ahí comenzó un camino nuevo para mí”.

Durante las más de dos décadas dedicadas a la comunicación con animales, Mariví asegura haber comprobado que la telepatía funciona. “Recuerdo una vez que me llamaron para explicarle a una yegua que su potrillo recién nacido iba a ser sacrificado. Había nacido sin ano. Yo me acerqué a ella y le conté las razones por las cuales su vida era inviable y la yegua me pidió que hablara con el potrillo. Él me dijo que quería vivir, que lo que buscaban (el ano) estaba cerca y que no lo dejara morir. Los veterinarios encontraban muy peligroso practicarle una operación y pensaban que probablemente no tendría sistema digestivo. Tanto insistí, que finalmente lo intervinieron, con la sorpresa de que muy fácilmente encontraron su ano. Hoy tiene siete años. Es un caballo inmenso y fuerte”.

Mariví relata miles de otras historias que no solo hablan de la salud física de los animales, sino que de sus estados de ánimo y emociones. Ella sostiene, además, que el ser humano no está sobre los animales. Es más, dice que ellos llegaron antes a la tierra, por lo que tienen mucho que enseñarnos. “Muchas especies nos llevan ventajas; el hombre recién está acercándose a preguntas sobre quiénes somos y cuál es el sentido de estar en la tierra.

Los animales lo recuerdan, pero nosotros lo hemos olvidado. Ellos nos enseñan a recorrer ese camino de reconexión y descubrimiento. Para mí, son nuestros maestros: escuchándolos he comprendido la necesidad y la urgencia de desarrollar una conexión profunda con la naturaleza, basada en el respeto, la escucha y la presencia”.

“Los humanos hemos olvidado quiénes somos y el sentido de estar en la tierra. Los animales lo recuerdan y nos enseñan a recorrer ese camino de reconexión y descubrimiento”.

Método Kinu

Sana tu intestino y recupera tu salud

Por: Matías Novoa E.

Health Coach certificado por el Institute for Integrative Nutrition, Nueva York, y por el International Institute for Complementary Therapies, Australia. Creador del Método Kinu. @matias_health_coach / www.kinucoaching.com



El Método Kinu, que ayuda a cambiar los hábitos de alimentación de acuerdo a las necesidades y características de cada uno, nació de mi propia experiencia. Llevaba una vida activa y una alimentación que consideraba saludable, pero mi nivel de energía mental y física no lo reflejaba. Me hinchaba con facilidad y tenía períodos de estreñimiento, presentaba síntomas de colon irritable y, a pesar de que no comía grandes cantidades, tenía más grasa abdominal de la esperada.

Cercano a los 40, supuse que sería un proceso normal, hasta que comencé a sentir un dolor crónico en mi muñeca y antebrazo izquierdos. Los exámenes mostraron un resultado autoinmune inespecífico y la falta de respuesta a los problemas inflamatorios que se habían vuelto crónicos, junto con una alergia alimentaria que afectó a mi hijo mayor, me motivaron a investigar el tema. Así encontré múltiples estudios que conectaban los procesos inflamatorios crónicos con alimentos procesados -productos con sabor a alimento-, azúcar y carbohidratos refinados, como por ejemplo la harina blanca.

Descubrí que mi problema se debía a un desbalance intestinal y de la microbiota -conjunto de microorganismos que constituyen el primer filtro para el buen funcionamiento del sistema inmunitario y un metabolismo adecuado- que desencadenó una reacción de alerta general.

Decidí entonces cambiar mi alimentación y comencé a desarrollar el Método Kinu para descubrir el tipo de alimentación más adecuado a cada persona para lograr la mejor versión de sí mismo, por lo que no se basa en una dieta ni en un estilo de alimentación igual para todos. Me certifiqué como coach en alimentación y salud integrativa, lo que me permitió desarrollar un modelo para crear cambios para sanar el intestino de manera metódica, reflexiva y sistemática.

Este método se basa en diversos protocolos de alimentación y evidencia científica, que demuestran que cuando el intestino se desequilibra, genera una descompensación general, que desencadena diversos malestares crónicos y enfermedades inflamatorias, como sobre peso, reumatismo, permeabilidad intestinal, mal de chron, enterocolitis, hígado graso y parkinson.

Una investigación en Francia, publicada por Human Microbiome Journal en 2018, vincula la salud de la microbiota con el sistema inmunitario mucosal del intestino delgado. El estudio concluye que la alimentación es el primer paso para recuperar el equilibrio de este ecosistema y, por consiguiente,

la salud en general. Señala que las bacterias de la microbiota producen ácidos grasos indispensables para la salud y correcto funcionamiento del sistema inmunitario mucosal del intestino. La dieta, alta en fibras y basada en alimentos reales, sostiene, es un factor clave para mantener la homeostasis del ecosistema del sistema digestivo.

Un artículo de la Universidad de Harvard demuestra que la alimentación tiene una incidencia directa en el dolor crónico y procesos inflamatorios. El Dr. Fred Tabung, investigador visitante del Departamento de Nutrición de la Escuela TH Chan de Harvard, puntualiza que la dieta puede ayudar al sistema inmunológico, haciendo que se encienda y apague en los momentos apropiados. "Sin embargo, una dieta deficiente puede alterar el sistema inmunológico, por lo que actúa de manera anormal y puede contribuir a una inflamación persistente de bajo grado".

Otros estudios han vinculado enfermedades cardíacas con sustancias químicas (TMAO) producidas por bacterias en la microbiota, cuando están en desequilibrio.

Los principales factores que generan este desbalance están relacionados con nuestro estilo de vida: alimentación basada en productos con sabor a alimento, cargados de azúcar y otros alérgenos; exceso de carbohidratos refinados, principalmente harinas; estrés; medicamentos; toxinas y falta de fibra.

La herramienta principal del Método Kinu es el Reboot Digestivo® para "resetear" el organismo hacia un estado inicial y óptimo. Durante seis semanas se mantiene una alimentación basada en alimentos reales, libre de procesados, azúcar y alérgenos. Incluye, en cambio, una variedad de suministros ricos en fitonutrientes, fibra y colágeno, para restablecer el equilibrio tanto intestinal como de la microbiota.

Luego de 28 días, el Reboot Digestivo® permite determinar si alguno de los alérgenos removidos de la dieta causan alguna reacción adversa. Una manera simple y efectiva de monitorear las potenciales reacciones, es llevar una bitácora diaria para rastrear cambios o síntomas físicos, mentales o emocionales.

Para mantener un estilo de vida saludable, un peso ideal, aumentar la vitalidad y energía, se debe evitar el consumo de azúcar, carbohidratos refinados, aceites vegetales refinados y productos procesados.

Una dieta basada principalmente en verduras de todo el espectro de colores y otros alimentos "reales", es la que nos ayuda a cuidar nuestra salud.

LAS MEJORES AGUAS 2019



Aguas para selectos paladares

¡Cualquier agua no da lo mismo! Y así lo demuestra la Guía de Aguas de Chile que, en su séptima edición, premió en distintas categorías a las mejores aguas envasadas que se comercializan en nuestro país. El sommelier Marcelo Pino, creador de la Guía, destaca el gran crecimiento de este mercado, como consecuencia del explosivo consumo de aguas envasadas, lo que significó que en esta versión participaran 200 productos en comparación a los 80 que incluyó la primera versión. El sommelier explica que se privilegiaron aquellas que conservan la pureza del producto original, respetan las denominaciones de origen y se apegan a las normas de producción sustentable, ya sea utilizando envases de vidrio o ecoflex y cadenas de producción no contaminantes. Entre ellas, mineral Vital sin gas y purificada sin gas Benedictinos. [Guía de Aguas de Chile: venta en librerías. Precio referencia: \\$ 5.000.](#)

De Buena Fe

¿Tienes guardada ropa que ya no usas y no sabes qué hacer con ella? ¿Tienes libros, muebles, menaje o adornos que no te sirven? De Buena Fe es una excelente alternativa para deshacerte de las cosas que no te sirven y al mismo tiempo ayudar a mujeres en riesgo social y proteger el medio ambiente. Esta ONG trabaja para promover el desarrollo de las mujeres que tienen acceso limitado a fuentes de trabajo y su labor se focaliza en los pueblos y zonas rurales. Para financiarse reciben todos estos productos en 25 buzones -ubicados en puntos limpios, supermercados, colegios, etc.- y en dos locales en Santiago, uno en Lo Barnechea (Comandante Malbec 13.550) y otro en Vitacura (Vitacura 6780, local C9). Si quieres conocer más puedes contactarte a info@debuenafe / +562 28959069 / + 569 95353006



Datos "verdes"

¿Sabías que hasta el 90% del consumo de energía de una lavadora de ropa se deriva del sistema de calentamiento de agua? Esto quiere decir que si lavas con agua fría, estarás ahorrando un 90% de energía. A continuación, compartimos otros datos ecofriendly:

- Usar lavavajillas ahorra hasta un 60% de energía, en comparación con lavar a mano. Aunque podría parecer contradictorio, la máquina es mucho más eficiente en el uso del agua y energía.
- Cada kilo de carne de res genera hasta 13 kg de CO2 a través de las flatulencias y estiércol. Además, el proceso de producción de la carne utiliza gran cantidad de agua.
- Cada minuto bajo la ducha equivale entre 15 mil y 26 mil litros de agua. Reduce el tiempo de tu ducha... ¡un par de minutos hacen la diferencia!



Foto: Oliver Bertie

Meditación Zen en Tunquén

Para quienes deseen profundizar en su práctica de meditación y vivir un programa similar al de un monasterio Zen en Japón, el Zendo de Tunquén es una excelente alternativa. Ubicado a solo hora y media de Santiago, es un verdadero paraíso terrenal, ideal para el descanso del cuerpo y del alma. Ofrece todos los fines de semana un programa diario para practicantes y un fin de semana al mes organiza un Sesshin, práctica más avanzada, que en japonés significa "tocar el espíritu" o "tocar la esencia". Un perfecto templo natural para la meditación y la vida Zen, junto al monje Jikusan.

Próximas fechas y horarios: www.elzendo.com. Cupos limitados. **Inscripciones:** elzendo@gmail.com

Valeria Schneider

“El cáncer ha sido mi gran maestro”

El movimiento consciente del cuerpo ha estado presente durante toda su vida. Su padre fue el famoso mimo Jaime Schneider, de la compañía de Noisvander, y su madre la reconocida actriz Silvia Santelices. Tomando el legado de ambos, decidió formarse en danza/teatro, pero luego casualmente se encontró con el yoga. En 2017 le diagnosticaron cáncer de mama y desde ese momento el yoga se convirtió en una terapia que la ayudó a atravesar momentos duros y de mucho cuestionamiento.

Por Mariella Rossi W.

Fotos: Peter Haupt / Outfit Anahata / Centro Dharma Yoga



“El cáncer debilita tu cuerpo, tus músculos, tus articulaciones y tus huesos, pero fortalece tu autoestima, tu voluntad y el amor hacia ti mismo. Te enseña a experimentar de manera real conceptos hasta entonces solo teóricos, como por ejemplo el desapego”. Así resume el proceso de su enfermedad Valeria Schneider, cuyo único signo visible de su enfermedad es el pelo corto, casi recién aflorando.

Más de un año ha pasado desde que le detectaron cáncer mamario. El golpe que significó en su vida este diagnóstico se ha ido suavizando con el tiempo y, sobre todo, con la compañía amorosa de sus más cercanos. El yoga y la práctica de meditación han sido para ella un elemento clave de salud y sanación. “Me han acompañado en todo este difícil proceso. He sido testigo de cómo la práctica se va adaptando a tus necesidades, a tus capacidades, a tu ritmo. Nunca lo abandoné, ni siquiera en esos días en que me sentía débil y agotada. Siempre buscaba cómo adecuar cada asana a mi estado, hacía los ajustes, escuchaba que mi cuerpo tenía un límite muy preciso, me cansaba rápido y no llegaba a la postura final. Entonces, había momentos en que sentía rabia, impotencia y frustración... Pude ir observando todo eso en mí y me fui conectando con mi vulnerabilidad, lo que finalmente despierta la verdadera fortaleza”, reflexiona.

Valeria comenta que ella siempre fue una persona introvertida, pero que ha vivido este proceso de manera abierta, sin ocultarse. “De hecho, me he puesto mucho

más sociable y extrovertida”. Al mismo tiempo, declara que se ha transformado en alguien más empática, que se enjuicia menos a sí misma y, por lo tanto, también menos a los demás.

Su camino dentro de la práctica

Con un padre como Jaime Schneider y una madre como Silvia Santelices, a Valeria le fluye el movimiento desde lo más profundo de su ADN. Así es como decidió estudiar danza-teatro y finalmente se encontró con el yoga. “Estaba en un período complicado, en plena ruptura con mi primer marido y tenía dos hijos pequeños. Alguien me recomendó hacer yoga, me encontré con Gustavo Ponce y empecé a ir a sus primeras clases gratuitas el año 1996, que realizaba aún antes de abrir Yogashala.”

Valeria pertenece a la primera generación formada por Gustavo en Iyengar y Dynamic Yoga. Después de convertirse en instructora trabajó los siguientes once años en su escuela. Luego, estuvo un año en Surya Yoga, hasta que sintió que estaba preparada para iniciar su propio emprendimiento. Fue entonces que se asoció a Emma Marín para crear Sadhana Yoga, donde estuvieron juntas por alrededor de tres años. Finalmente, hizo la siguiente reflexión: “si el yoga es parte integral y constitutiva de mi vida, ¿por qué no simplifico las cosas, lo integro a mi día a día y lo convierto en un proyecto familiar?”. Acompañada y animada por Gabriel, su segundo marido -con quien

“VICIOS POSTURALES”

Valeria declara que su cuerpo tiene algunas condiciones especiales. “Tengo hartas fallas: nací con displasia de caderas, tengo escoliosis y artrosis facetaria en la columna, lo que me ha impedido avanzar en forma más profunda en algunas posturas. Estas dificultades me han permitido adecuar mi práctica y ponerme en el lugar de los alumnos, de esos que son menos flexibles, que les cuesta más. Es por esta razón que elegí para esta clase práctica trabajar los vicios posturales más clásicos”.

lleva 22 años y tiene dos hijos de 18 y 7 años- se embarcó en el desafío de crear una escuela *in house*. Hoy Dharma Yoga funciona en su casa, donde diseñaron un ambiente con todas las comodidades. “Mis hijos entienden perfecto y respetan el espacio. Esto que era mío ahora se ha convertido en algo de la familia”.

Valeria se ha formado con grandes maestros, como los chilenos Gustavo Ponce y Swami Ekananda, el italiano Renato Turla y la argentina Marina Chaselon, aun cuando se considera bastante autodidacta.

Durante su proceso de recuperación, después de la operación, la quimioterapia y la radioterapia, decidió mantener abierta la escuela e invitar a otros profesores para que se hicieran cargo de sus clases. De esta forma, no solo tenía la posibilidad de practicar, sino que de apoyarse en una comunidad que la sostuvo durante los momentos más duros.

Hace unos meses, en octubre del año pasado, volvió a hacerse cargo de Dharma Yoga y a impartir clases regulares. Hoy es una persona distinta: se siente fortalecida y con mucho mayor empatía y comprensión para recibir a todos los que quieran practicar junto a ella. Su gran pasión hoy día es formar a instructores y enseñarles sus múltiples aprendizajes.

✓ Hipercifosis Dorsal

Falta de tonicidad en la musculatura paravertebral, pecho cerrado, hombros caídos, tensión cervical, respiración superficial.



1

Corrección:

Poner el cinto (o pañuelo si no se tiene) enganchando los hombros y al tirarlo hacia abajo por atrás, se empujan los hombros hacia afuera y también hacia atrás, mejorando la postura y ampliando la capacidad respiratoria.

Ubicando un ladrillo (o libro si es que no se tiene) entre las manos, extender los brazos hacia el cielo y luego flexionar los codos para que las manos vayan hacia la espada alta, proyectando hacia atrás los codos y hacia adentro las escápulas. Las escápulas y el ladrillo “entran” hacia el pecho, generando una apertura. La cabeza busca corregir la mala posición del cuello.



2



3

Poner dos mantas dobladas y acostarse apoyando el dorso en ellas. Los brazos van relajados al costado del cuerpo y las palmas de las manos apuntando hacia arriba. Desde esta pasividad, el dorso entra en una concavidad y el pecho se va abriendo. Realizar cinco respiraciones lentas y profundas.

✓ Hiperlordosis Lumbar

Aumento de la curva lumbar, abdominales débiles, presión entre las vértebras lumbares, molestia crónica en la espalda baja.



1

Corrección:

De pie, sostener un ladrillo entre las piernas para mantenerlas firmes y paralelas. Luego apoyarse en la pared y flexionar las piernas en 90 grados, conteniendo el abdomen, llevando el ombligo hacia la columna y proyectando el pubis hacia el ombligo.



2

3



De espalda en el piso con las piernas dobladas y pies paralelos. Poner el cinto en los tobillos y juntar las escápulas, apoyar los hombros y abrir el pecho. Luego, elevar la pelvis. Se debe mantener el abdomen firme y proyectar los glúteos hacia las rodillas y el pubis hacia el ombligo.

De pie, poner un ladrillo (o libro) entre los muslos presionándolo hacia adentro y proyectándolo hacia atrás (rotación interna de muslos). Alargar el sacro hacia los talones y el pubis hacia el ombligo. Se activa el piso pélvico y la zona baja del abdomen.

✓ Pie plano / Rodilla hacia adentro

Al colapsar el arco interno del pie (pie plano) lo hace también el tobillo y la rodilla que caen hacia adentro, generando problemas en las caderas y columna.



1

Corrección:

Poner un ladrillo entre los pies y un cinto en las pantorrillas para mantenerlas compactas. Los pies deben evitar tocar el ladrillo, activando así el arco y el tobillo interno. La rodilla se alinea con el tercer dedo del pie.



2



3



Piernas flectadas y rodillas separadas. El ladrillo entre los pies, los que presionan el ladrillo haciendo flex con los dedos, activando los arcos.

De pie, con las piernas separadas y pies paralelos. El cinto enganchado en cada canto externo del pie. Mantener el cinto tenso empujando hacia afuera y hacia abajo los pies, conservando el arco interno activo. Si el cinto se afloja, el arco interno colapsa.



Fiesta Om Shanti

Para celebrar el Día Internacional de los Océanos, Canal del Yoga organizó una fiesta yogui Om Shanti, el sábado 8 de junio, en el Estadio Croata. La actividad, que se realizará entre las 19:00 y 23:00 horas, incluye meditación oceánica, Shakti Dance (el yoga de la danza) y música en vivo con el DJ Rassayana y la banda Ahimsa All Stars. Esta fiesta, libre de alcohol y drogas, cuenta con la colaboración de la Embajada de India.

Entradas: www.canalyoga.cl/fiestaomshanti.
Valor general: \$ 14.000.

Actividades Chile Vinyasa

Durante los meses de agosto, septiembre y octubre, Chile Vinyasa Yoga ofrecerá una profundización de Vinyasa YACEP (educación continua de Yoga Alliance). La actividad se realizará los lunes, martes y miércoles, de 10:00 a 14:00 horas.

Debido al éxito de la actividad realizada en mayo, próximamente se iniciará un nuevo ciclo del taller de Handstand los días sábado, también en Chile Vinyasa Yoga, dictado por @almacomunidad.

En julio, en tanto, los días 5, 6 y 7, se realizará en Lllico un taller de Vinyasa y Bienestar. Hotel Puerto Viejo.

Más información de estas actividades:
info@chilevinyasayoga.cl



Nieta de B.K.S. Iyengar en Chile

Para participar en la III Convención Chilena de Yoga Iyengar, visitó nuestro país Abhijata Iyengar, nieta y discípula del maestro indio B.K.S. Iyengar, fundador de este método que se caracteriza por la precisión de las posturas, la alineación del cuerpo y el uso de soportes para lograr una "meditación en movimiento".

En éste, su primer viaje a Latinoamérica, Abhijata realizó dos seminarios -uno general y otro de profundización- en el marco de esta Convención, organizada por la Asociación Chilena de Yoga Iyengar, ACYI, para celebrar los cien años del nacimiento del fundador de este método.



Congreso Virtual de Alimentación Consciente

Entre el 3 y el 7 de junio se realizará esta actividad online, organizada por Paulina Peña, terapeuta transpersonal, y patrocinada por Yoga Sakhyam. Este congreso virtual busca ser un punto de encuentro internacional e interdisciplinario que aporte una mirada global sobre la importancia de la alimentación en nuestra vida. Treinta expertos de todo el mundo de habla hispana compartirán sus conocimientos y experiencias para personas que quieran tomar las riendas de su propio bienestar, a través de una alimentación consciente. Durante su desarrollo, la actividad será gratuita previa inscripción.

www.alimentacionconconsciencia.com



Curso de monitor de yoga Sakhyam

Este curso de iniciación a las técnicas del yoga está orientado a personas con o sin experiencia que quieran conocer los beneficios de esta disciplina para aplicarlos tanto en su vida personal, como

familiar y laboral. El curso

tiene dos opciones: martes, de 18:00 a 21:00 horas, desde el 28 de mayo al 20 de agosto; y sábados, de 10:00 a 14:00 horas, desde el 15 de junio al 3 de agosto. Ambas alternativas incluyen 28 clases prácticas con distintas opciones de horarios.

Profesora: Isabel Véliz. Rosario Rosales 921, Las Condes.
info@yogasakhyam.com





Retiro en India

En noviembre, entre el 6 y el 29, se realizará un retiro organizado por Somos India en Rishikesh, ciudad sagrada de India, experiencia única de práctica, meditación y estudio filosófico y espiritual del yoga. Esta quinta versión de la actividad, realizada en un ashram (espacio destinado a la práctica espiritual) a orillas del río Ganges, incluye veinte días de práctica intensiva, profundizando en la correcta ejecución de las asanas, con el fin de obtener los máximos beneficios. Asimismo, se incluirán ceremonias y prácticas espirituales típicas, con el fin de acercarse a la cultura y sabiduría de India.

Entre el 3 y el 26 de febrero del próximo año se realizará la sexta versión. Ambas actividades son acreditadas por Yoga Alliance. www.somosindiachile.com

Programa de Yoga Orgánico



Ya están abiertas las inscripciones para las clases de Yoga Orgánico, espacio de estudio y autoestudio desde un enfoque terapéutico que abordará los distintos órganos y sistemas del cuerpo humano. Martes y viernes: 08:00 a 09:30 horas, Atmanjali Yoga, Pocuro 2964, Providencia. Valor: \$ 45.000 mensual. Imparte: Gabriela Rodríguez.

Los días 29 y 30 de junio, en tanto, en Espacio Raíz de Viña del Mar, se realizará un ciclo de talleres de Yoga Orgánico para

la Mujer, instancia de autoconocimiento y exploración, destinada a mejorar la calidad de vida. info.espaciораiz@gmail.com



Título: La Ley del Espejo

Autor: Yoshinori Noguchi

Editorial: Comanegra

La vida: un reflejo de nuestro interior

Sencillo, emotivo y profundo. Yoshinori Noguchi, experto en coaching y asesoramiento psicológico, nos explica a través de una historia muy cercana cómo el primer paso para cambiar nuestra realidad externa debe darse desde nuestro interior. Un concepto nada nuevo, por cierto, pero que el autor tiene la genialidad de explicar en forma simple y concreta. Para ello, cuenta la experiencia de una madre que enfrenta los problemas con su hijo. Luego de una reflexión profunda, empiezan a aparecer sus propios fantasmas internos, sus sombras y problemas por resolver. Cuando ella se atreve a mirarlos, a aceptarlos y enfrentarlos, todo cambia.

La Ley del Espejo sostiene que las situaciones y personas que se presentan en nuestro camino no son por casualidad: están ahí para mostrarnos algo sobre lo cual debemos trabajar para poder sanar. De esta forma, se nos devuelve la responsabilidad de la vida a nosotros mismos.

Las enseñanzas de este pequeño y poético libro pueden aplicarse a todos los ámbitos, porque la realidad no es más que el espejo que refleja nuestro corazón. Si bien la opción de vivir culpando a las circunstancias o a las personas es la más sencilla, la verdad es que el cambio personal es lo único que produce que la imagen que se refleja sea distinta.

Noguchi también nos invita a perdonar para dejar de estar atados al pasado. Lo interesante es que comparte una metodología para poder lograrlo.

Un libro muy corto, pero que nos permite una larga reflexión. Cien por ciento recomendable.

Tierra del Fuego

El último rincón inexplorado

Al otro lado del Estrecho de Magallanes, hay un lugar donde el viento dobliega los árboles, donde un paisaje altiplánico se convierte en tupidos bosques y donde la Cordillera de Los Andes eleva sus últimas cumbres, escondiendo lagos prístinos y planicies rojizas. Es el premio para quien se aventure a descubrir esta tierra recóndita.

Por Nicole Saffie

Los yaganes tenían un concepto: “Maiá-Kú”, que significa “observación atenta de todo lo que nos rodea”. Esa es la invitación desde el momento en que se pisa la isla grande de Tierra del Fuego, último trozo del continente americano, bautizada así por el propio Hernando de Magallanes en honor a las fogatas que veía a la distancia. Nos recibe Porvenir, la capital de la provincia y la más habitada del lado chileno, con un poco más de siete mil almas (2015). En la aplicación de viajes TripAdvisor aparecen unas cinco opciones para almorzar. Elegimos el Club Croata, una casona antigua, donde saciamos el hambre con una lasaña de centolla enorme y contundente.

Partimos hacia Bahía Inútil, donde se encuentra una colonia de pingüinos rey. Lo primero que llama la atención en la ruta son los árboles, completamente curvos. Las ráfagas, que superan los 200 km por hora, hacen que las ramas crezcan hacia la dirección del viento. Y así quedan, como congeladas. La reserva se encuentra en una planicie, interrumpida solo por unos puntitos negros que se mueven a lo lejos. Al avanzar por el sendero, van apareciendo estos elegantes y esbeltos habitantes,

que hace poco menos de una década hicieron su hogar en este pedazo de costa fueguina. Hoy se encuentran protegidos y aunque varios metros nos separan de ellos -se recomienda llevar binoculares- impresiona verlos moverse, como si danzaran, y escuchar sus sonidos mientras aletean con gracia, como si nos hablaran.

La aventura

El verdadero periplo comienza cuando comenzamos a internarnos por esta isla recóndita. El paisaje recuerda al altiplano. De vez en cuando, un guanaco se acerca a la cerca del camino y de un salto enorme, cruza y se atraviesa, perdiéndose por la explanada sin fin. De pronto, aparece una laguna habitada por un grupo enorme de flamencos rosados. Nos detenemos para sacar fotos. Ningún auto se ha cruzado con nosotros desde que emprendimos la ruta. El viento sopla fuerte.

Avanzamos. Son 190 km en total hasta el Parador Russfin, nuestro pintoresco alojamiento. Inserto en medio de un aserradero y rodeado de un bosque de lenga, un zorro nos recibe amistoso. Al día siguiente, partimos hacia el parque natural Karukinka. En el camino se



divisan algunas estancias, con sus antiguas casonas construidas a fines del siglo XIX y principios del XX, especialmente por europeos que se dedicaron al negocio de la lana de ovejas.

En la medida que se avanza hacia el sur de la isla, las planicies se van transformando en cerros y, entre más se asciende por el curvilíneo camino, van apareciendo tupidos bosques y planicies de atractivos tonos anaranjados y rojizos. Son las turberas, una especie de humedales donde crece un musgo muy apreciado por sus cualidades absorbentes. Caminar sobre esta superficie es como pisar una alfombra flotante. Pero hay que tener cuidado: hay zonas en que las aguas pueden tener varios metros de profundidad.

El paraíso

El parque Karukinka es el destino soñado de los pescadores con mosca. En realidad, toda Tierra del Fuego lo es. El Río Grande es considerado como uno de los mejores para la pesca de trucha de mar, que puede pesar entre 5 y 14 kilos. En esta enorme reserva privada también se puede andar en bicicleta, en kayak y, por supuesto, caminar, con varias rutas de Trekking con distintos grados de dificultad.

Si se avanza por el camino, se llega al secreto mejor guardado de esta isla: el Lago Deseado. Allí, un lodge del mismo nombre recibe a los visitantes con una vista privilegiada a un lago completamente



MioBio
Chile

MioMat

¡Electrodomestico donde puedes
preparar leches vegetales
cocidas y crudas
sopas y cremas,
papillas y batidos!



ventas@miobio.cl +56 2 3224 6828
Irarrázaval 2401, Of. 904, Ñuñoa.
Santiago, Chile.

 MioBio Chile  MioBio Chile

destinos



prístino, de aguas muy azules y rodeado por montañas boscosas. Parece una postal. El cuadro lo completan algunas aves como martín pescador, rayadito, fiofío y pájaro carpintero, entre otros. El lugar es ideal para la pesca con mosca, kayak, bicicleta y trekking. O simplemente caminar por la orilla disfrutando del paisaje.

El camino sigue hacia Lago Fagnano. Vale la pena tomar la vía hacia Caleta María, donde una sola alma vive en el lugar, donde el viento y la lluvia adquieren una fuerza increíble. Una pequeña caseta indica el fin del camino e invita a los escasos visitantes a escribir un mensaje en un cuaderno, muy bien guardado en una bolsa plástica. Vale la pena deshacer el camino e internarse por la ruta que se encuentra abriendo el Cuerpo Militar del Trabajo, en plena Cordillera Darwin, el último tramo de Los Andes del continente, que se espera en el futuro conecte con el Canal Beagle. Se avanza por un bosque insondable, turberas de un rojo intenso, aguas cristalinas y montañas nevadas. Entonces hay que detenerse, respirar profundo, observar con los ojos bien abiertos el paisaje que conmueve y absorber la naturaleza con todos los sentidos.



Cómo llegar:

La vía más común es cruzar en ferry desde el terminal Tres Puentes de Punta Arenas a Porvenir: tabsa.cl. Otra opción es conducir 170 km hasta Primera Angostura, donde es posible cruzar en 20 minutos a Tierra del Fuego. Las frecuencias son diarias, cada 20 minutos, desde las 8:30 am hasta la 01:00 am y no es necesario reservar. También existen vuelos regulares de lunes a sábado, desde el aeropuerto de Punta Arenas al aeródromo Capitán Fuentes Martínez de Porvenir: dapairline.com

Fundación Mujer de Luz:

“El poder de la mujer está en ella y no en oposición al hombre”

Nam Nidhan Kaur Khalsa, instructora de yoga Kundalini y fundadora del centro Narayan, asegura que el movimiento feminista es un primer paso para que la mujer construya su propia identidad y logre una relación más armoniosa con el hombre. Ese es el objetivo de la Fundación Mujer de Luz, que creó hace ya diez años para apoyar a mujeres vulnerables.



Su interés por ayudar a mujeres vulnerables surgió a raíz de su propia experiencia. Nam Nidhan Kaur Khalsa vivió en carne propia los efectos del maltrato físico y psicológico durante los años de su primer matrimonio. Su camino de sanación lo encontró en el Yoga Kundalini y en la meditación, herramientas que se propuso compartir a través de la creación de una Fundación. Así nació, en 2009, Mujer de Luz, con el objetivo de impulsar el desarrollo físico, mental y espiritual de mujeres vulnerables.

Esta fundación desarrolla programas sociales de sanación de la identidad femenina, ayudando a mujeres que viven situaciones de violencia, que están privadas de libertad, en riesgo de exclusión social o en proceso de tratamiento oncológico, además de adolescentes embarazadas. Está presente en nueve países, además de Chile: Argentina, Australia, China, Colombia, Ecuador, España, Perú, Uruguay y Venezuela. En nuestro país, trabaja desde hace nueve años con el Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género y con distintas municipalidades. Asimismo, ha becado a quince mujeres que hoy son instructoras de yoga, transformándose en líderes de sus propias comunidades y extendiendo los beneficios de esta disciplina.

La Fundación se inspira en las enseñanzas de Yogui Bhajan, quien introdujo el yoga Kundalini en Occidente y fundó 3HO, ONG destinada a defender los derechos humanos, especialmente los de la mujer.

“El método Kundalini nos propone liberarnos de creencias ancestrales respecto a lo que es nuestra identidad

femenina, superar nuestros traumas y recuperar nuestra autoestima”, explica Nam Nidhan, instructora de yoga desde hace 24 años y fundadora del centro Kundalini Narayan.

Este método trabaja con diferentes kriyas -secuencias de posturas, respiraciones y sonidos- que conducen a resultados específicos, iniciando una serie de cambios físicos y mentales que afectan simultáneamente el cuerpo, la mente y el espíritu. Cada kriya tiene un efecto diferente, pero todas trabajan en todos los niveles del ser, activando los sistemas nervioso, inmunológico y glandular, reestructurando el flujo de energía y logrando el equilibrio.

Concretamente este método ayuda a las mujeres a comprender que su verdadero poder está en conocerse a sí mismas y reconocer sus virtudes propiamente femeninas, como son la inteligencia emocional, la intuición y la

empatía, más que en enfrentarse al hombre adoptando el papel de víctima como históricamente ha ocurrido.

“El movimiento feminista nace en todo el mundo porque las mujeres estamos

enojadas por lo que los hombres han hecho en contra nuestra”, afirma Nam Nidhan. Ese despertar de la conciencia, explica, es necesario, pero debemos dar un paso más: construir nuestra propia identidad.

“Debemos ser capaces de encontrar nuestra riqueza dentro de nosotras mismas. Para ser la mujer que queremos ser y lograr relaciones más armoniosas, no podemos plantearnos en oposición al hombre, sino como complemento. Eso es lo que propone el Yoga Kundalini y lo que promueve la Fundación Mujer de Luz”, concluye Nam Nidhan.

“Nuestro liderazgo no puede construirse repitiendo patrones masculinos, como por ejemplo la competencia. No creo que la competencia sea parte de un mundo más humano y evolucionado”.

Héctor Noguera

“Tengo más proyectos que vida por delante”

Pronto a cumplir los 82, el popular actor está más vigente que nunca. Integra el elenco de la teleserie “Juegos de Poder” en Mega, estrenó “La última sesión de Freud” en el teatro UC y es director artístico de Teatro Camino, donde en junio volverá a presentar “De Quijano a Quijote”, obra de gran éxito en el Festival de Santiago a Mil. También es decano de la Facultad de Artes de la U. Mayor y en octubre dirigirá una nueva versión de “La Pérgola de las Flores” en el GAM. El yoga, el deporte, una sana alimentación y una familia que lo apoya, son su receta.

Por: Paula San Román S.

Hoy mira distinto la vida. La satisfacción de haber recorrido un largo y fructífero camino y la certeza de que le queda menos tiempo del que ya ha vivido, lo hacen valorar más la calidad que la cantidad. Especialmente luego de haber estado al borde de la muerte, producto de un accidente a caballo en el verano de 2016. Por eso vive intensamente y disfruta cada minuto a su familia y la actuación, las dos grandes pasiones de su vida.

El próximo 8 julio, Héctor Noguera Illanes -actor de teatro, cine y TV, director, dramaturgo y decano de la Facultad de Artes de la Universidad Mayor- cumple 82. Con una destacada trayectoria de sesenta años sobre las tablas y más de 150 estrenos, “Tito” Noguera aún conserva su atractivo, la mirada azul profundo, un físico tremendamente ágil y una mente inquieta y llena de proyectos. “A veces me asombro de la cantidad de cosas que he hecho y también de las muchas otras que quiero hacer. ¡Ahora tengo más proyectos que vida por delante! Sin embargo, también sé que en cualquier momento eso se termina. El accidente me hizo tomar conciencia de lo precaria que es la vida”.

¿Sintió miedo a la muerte?

El accidente me hizo perder ese temor. En algún momento pensé que podía morir y no me pareció algo

terrible. Me recordó un verso del poeta chileno Claudio Bertoní: “La muerte dura un ratito no más”. Y tiene mucha razón; lo terrible son las enfermedades que la preceden o la posibilidad que tuve de quedar inválido. Le tengo más temor a eso que a la muerte que dura solo un ratito...

Usted goza de excelente salud...

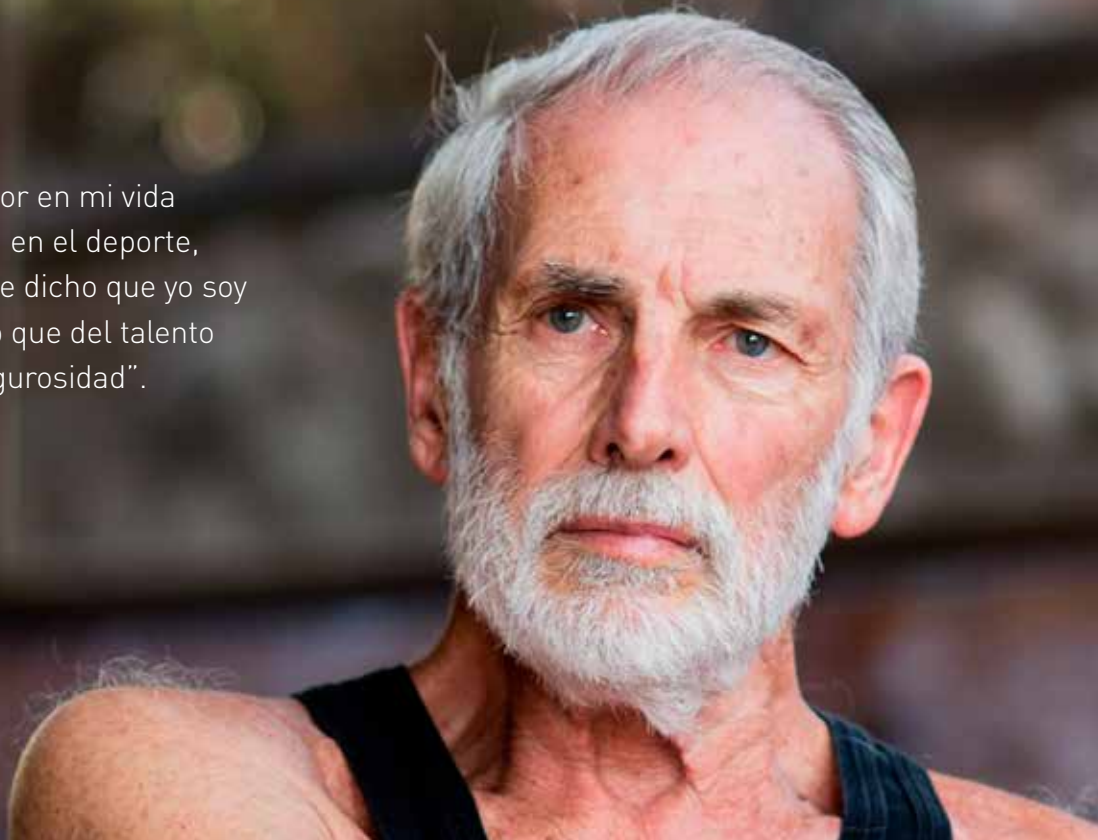
Me alegro de tener un estado mental y físico que me permite hacer lo que quiero. Igual a veces algo falla. Estuve una semana en la clínica por un problema a los riñones, pero fundamentalmente me siento bien para trabajar, que es lo que más me importa.

¿Cuál es su secreto para mantenerse así?

Vengo de una familia longeva, como medidamente de todo, tomo una copita de vino a la comida y un pisco sour con los amigos. No fumo, nado mucho y practico yoga desde muy joven, aunque no siempre con la continuidad que quisiera. Pero uno sigue siendo yogui aunque no practique en un momento determinado. Yoga es mucho más que una actividad física: es buscar el equilibrio mente-cuerpo, conectarse con tu centro y vivir el hoy lo más posible. Es apreciar lo que tienes y no fijarte en lo que te falta; tener menos ambiciones y expectativas.



“La rigurosidad es un valor en mi vida en general: en el trabajo, en el deporte, en la familia... Siempre he dicho que yo soy producto más del trabajo que del talento y para eso se requiere rigurosidad”.



¿Cómo llegó al yoga?

En la Escuela de Teatro de la UC tenía una profesora de movimiento que era yogui. El yoga tiene mucho en común con el teatro: te permiten tomar conciencia de tu cuerpo y del cuerpo de los demás para dialogar y relacionarte mejor. Tienes lo físico, la respiración y, al mismo tiempo, trabajas la emoción, la mente, la memoria, el contacto con otros, entiendes mejor la humanidad. El teatro consiste en armar los personajes desde su propio punto de vista. Imagínate todos los personajes que he hecho y todos tienen diferentes maneras de mirar el mundo. Por eso nunca califico a un personaje...

¿Incluso cuando actúa de “malo”?

Esa es una manera simple de explicar a los demás cómo es tu personaje, pero yo no juzgo al personaje, solo me ocupo de saber cuál es su punto de vista. Si digo que es malo, empieza a actuar el villano y yo prefiero actuar al ser humano. En definitiva, ¿qué es ser villano? Hay millones de maneras de serlo y cada uno tiene algo de santo y algo de villano. Principalmente el teatro, y también el yoga, me han enseñado a tener compasión por el ser humano. Eso no significa apenarse por el otro, sino saber ponerse en su lugar. Para mí, esa es una virtud fundamental.

¿Qué otra virtud es fundamental en su vida?

La rigurosidad. Practico natación, entre mil y mil 200 metros de tres a cinco veces por semana, con un entrenador. Me gusta la rigurosidad: él me pone metas exigentes de acuerdo a mis posibilidades y me corrige

continuamente la técnica. La rigurosidad es un valor en mi vida en general: en el trabajo, en el deporte, en la familia... Siempre he dicho que yo soy producto más del trabajo que del talento y para eso se requiere rigurosidad.

Y el descanso, ¿qué papel juega?

¡Es lo más aburrido del mundo! Eso sí me gustan las vacaciones, pero sabiendo que es por un rato y que vuelvo a lo mío. Por lo general, veraneo con mi familia un mes en Cachagua, un lugar que me encanta y donde conozco a mucha gente. Duermo entre siete y ocho horas, leo bastante y estudio los papeles que voy a hacer en el año... ¡También trabajo en vacaciones! ¿Jubilarme? ¡Ni pensarlo!

¿Con tanta actividad, cómo maneja el estrés?

A veces uno se preocupa demasiado por cosas que no valen la pena. Hay que hacer una selección para vivir lo más armónicamente posible. Yo hago un montón de cosas, pero también sé delegar gracias a que cuento con mucha ayuda: mi mujer, hijos, familia, amigos, personas con las que trabajo... Tengo muchas cosas que la mayoría de las personas a mi edad ya no tienen. Estoy consciente de ese privilegio y lo agradezco todos los días.

¿Se lo agradece a Dios? ¿Cree en Dios?

Sí, claro. Estudié en un colegio católico -el San Ignacio de Alonso Ovalle- pero no practico ninguna religión. Creo en un orden universal y si a ese orden se le puede llamar Dios, claro que creo en él.

“SIEMPRE QUISE SER PAPÁ”

La familia, dice, juega un papel fundamental. “Desde muy joven siempre quise tener hijos, no como ahora que la gente cumple los 30 años y todavía tiene dudas de si tener o no tener”, comenta extrañado.

De su primer matrimonio con Isidora Portales, nacieron María Piedad -curadora y productora- y Amparo, la actriz. Junto a Claudia Berger, su mujer desde hace 40 años, tuvo otros cuatro: Claudia, que falleció recién nacida -“uno de los grandes dolores de mi vida”-; Diego, actor y compositor; Emilia, actriz, directora y guionista; y Damián, músico y escritor. El clan lo completan cinco nietas, un bisnieto y otro que viene en camino. “A pesar de que ninguno vive con nosotros, compartimos mucho con ellos y tengo la suerte de que trabajamos más o menos en lo mismo: el teatro por mí lado y la música por Claudia”, cuenta con orgullo.

Usted ha dicho que le emociona que lo llamen “papá”.

Quizás porque mi padre falleció cuando yo tenía apenas dos años y medio, por lo que alcancé a decir muy pocas veces papá. El hecho de tener cinco hijos que me llamen así me emociona, me conmueve...

¿Qué importancia le da a la relación de pareja?

Para mí, claramente es un complemento fundamental. Yo sería otra persona sin Claudia. No sé cómo sería, pero no sería el mismo. Valoro mucho su cariño, su presencia, su generosidad, su ayuda...

¿Y la amistad?

Cuando hablo de la familia y el trabajo como dos ejes importantes en mi vida, creo que olvido mencionar a los amigos, que son fundamentales. Desde chico he tenido siempre amigos y primos muy cercanos y me

preocupo de cultivar esas relaciones.

De todos los papeles que le ha tocado desempeñar en su vida real, ¿cuál es el preferido?

Actor, papá, abuelo, amigo, pareja... Todo eso soy yo y no estoy dispuesto a renunciar a ninguno. Es como que me preguntaras qué hijo prefiero: no podría decirlo porque todos son parte de mí.

Y sobre las tablas, ¿cuál ha sido el preferido?

Más que un personaje, diría que es una obra: La vida es sueño, de Calderón de la Barca. Pero hay muchos personajes que me han marcado. En la TV, Melquíades, en Romané; y en el teatro, Hamlet y Lear. Ahora estoy encarnando a Freud en el Teatro UC, que tiene un supuesto encuentro con C.S. Lewis, de las Crónicas de Narnia. Tienen un diálogo apasionante sobre la existencia de Dios.

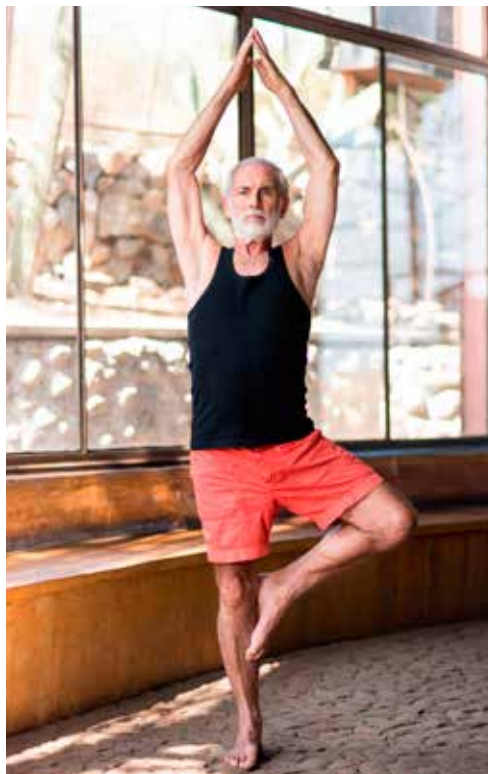
¿Algún personaje que se arrepiente de no haber actuado?

¡Romeo! Me habría encantado. Marcelo Romo lo hizo muy bien y me daba mucha envidia porque teníamos la misma edad. Los “romeos” de ahora no me dan envidia; ya estoy viejo para eso...

¿Otras cosas de las que se arrepiente?

No creo mucho en el arrepentimiento. Agradezco lo que se me ha dado, como también lo que no. Como dice el refrán popular “por algo será”. Por alguna razón que desconozco, y que maneja alguien superior, se dan las cosas de determinada manera. Si miro para atrás, quizás pude hacer algo mejor de cómo lo hice, pero eso es desde la perspectiva actual y no como lo vi en ese momento. Por eso no me arrepiento mucho de nada... Mejor mirar hacia adelante...

“Yoga es mucho más que una actividad física: es buscar el equilibrio mente-cuerpo, conectarse con tu centro y vivir el hoy lo más posible”.





DISFRUTAR LA FAMILIA ES 100% VITALIDAD

(Y UN VASO DE **COLNATUR COMPLEX** TODOS LOS DÍAS)

**100% COLÁGENO PURO HIDROLIZADO ENRIQUECIDO
CON MAGNESIO Y VITAMINA C.**

Colnatur®
COMPLEX

- Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.
- Contribuye a mantener sanas tus articulaciones, huesos y músculos.
- Cuida la elasticidad de tu piel.
- Libre de Gluten.



Encuétralo en las principales farmacias.

Bagó

La Guía de Aguas 2019

ha elegido a
BENEDICTINO
como la Mejor Agua
Purificada del País.

(con 95 puntos sobre 100)

