

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
DIRECCIÓN DE DEPORTES
CLUB DE YOGA TRADICIONAL DE LA UCV



**CHARLA DICTADA POR EL DR. KESHAVA BHAT
EN EL CLUB DE YOGA TRADICIONAL**

Septiembre 1.996

“De qué quieren que hable??..... Qué es la Vida??????? Primero hay que sentir la vida. Sabemos muchas cosas pero no sabemos qué es la vida. La vida es respirar? Cómo se hace?? La mayoría no sabe respirar. El problema más grave aún es que teniendo el aire libre no sabemos cómo utilizar ese aire. Imagínense, yo veo a muchos de ustedes con pantalón y correa puesto, con eso no van a lograr inhalar-exhalar. Ven dónde está el problema, si es sólo para inhalar – exhalar tienen que mover el diafragma, ya que es el aparato para la ventilación. Hasta que la espalda no esté recta no se puede mover el diafragma, el pecho no va a subir ni a bajar, solamente movería el estómago, allí donde no tiene huesos.”



“En el aire hay un 70% de humedad y aumenta a un 99% cuando está lloviendo, el resto es contaminación, compuesto de 1% de oxígeno, más polvo y un 79% es nitrógeno. Si tuviéramos habilidad aprovecharíamos ese 1% de energía. Pero tenemos dos fosas nasales que tiene membranas, mucosas internas que tienen una reacción constante cuando entra aire fresco de afuera y cuando sale aire caliente de adentro. La diferencia básica es que el aire que entra y sale tiene una serie de sustancias. Precisamente el aire entra donde quiere pero sólo cuando entra a través de nuestro sistema produce la vitalidad, entonces en el aire por fuera no hay nada, es una acción-reacción-interacción con nuestra existencia.”

“Si nosotros tenemos una materia prima de buena calidad que llamamos la vitalidad puede aprovechar ese aire que inhalamos pero estamos viviendo un mundo estresado, como tal no se permite ni siquiera inhalar – exhalar aire, no lo enseñan , cuando nace un niño, mueve la barriguita de arriba abajo, es la forma natural de inhalar – exhalar. Cada vez que el diafragma baja aumenta la caja torácica en su volumen permitiendo mayor cantidad de aire que pueda entrar:

5lts. Para los hombres y 3.5lts. en caso de las mujeres. No son los pulmones los que se mueven, sino el diafragma. Cuando el diafragma baja aumenta el volumen y facilita la entrada del aire, porque hay una succión producida; de nuevo cuando el diafragma empuja por contracción , está botando aire hacia fuera, ese movimiento de entrada y salida del aire se llama ventilación, que en la literatura aparece como respiración. Allí es donde está el error, ya que la respiración ocurre a nivel de mitocondrio, por lo tanto el aparato respiratorio está en las mitocondrias, pero en la literatura aparece que está constituido por bronquios, pulmones, etc, pero éstos lo que hacen es dejar pasar aire hacia adentro y luego dejar pasar aire hacia fuera. La parte activa está en el diafragma, el cual es un conjunto muscular no voluntario, que se mueve aunque usted no quiera , aunque esté dormido. Si se domina el movimiento del diafragma, entonces se domina el movimiento del aire.”



“La cantidad y calidad de aire que inhala y exhala determina su capacidad que a su vez determina su vitalidad. Sólo moviendo diafragma en forma rítmica puede fortalecerlo. Muchos de los problemas de la salud se curan con el aire, inclusive las mujeres que tienen que parir tiene que practicar ese tipo de inhalación - exhalación a partir del 5º o 6º mes de embarazo, para

que pueda parir sin dolor. Todos los movimientos corporales obedecen a ese proceso de inhalación – exhalación de aire, por lo tanto cuando el cuerpo está en expansión lo que tiene que hacer es inhalar, cuando el cuerpo esté en contracción tiene que exhalar, es la norma. Puede haber excepciones a voluntad. Si usted quiere cambiar el ritmo puede hacerlo, pero no intente de hacerlo comúnmente porque eso trae consecuencias graves. Por ejemplo si usted mueve mientras que su cuerpo está en expansión, si exhala puede haber calambres, igual en caso contrario. Si hay calambre debe inhalar – exhalar correctamente. Ahí está un mecanismo para la práctica cotidiana.”

“ Una fórmula sencilla es la siguiente...

Separa con los pies juntos, dedos juntos al lado de los muslos, mire al infinito, inhale – exhale abdominalmente, profundo, diez veces, luego con una inhalación completa mueva la pierna derecha un pie de distancia hacia la derecha (lateralmente), luego con una exhalación completa, doble hacia delante dejando caer brazos, cuando termine de exhalar, contraiga el vientre manteniéndolo así, levante la cabeza para que tenga la columna vertebral horizontal, los brazos están sueltos sin ninguna fuerza, el vientre contraído, en esa posición inhale – exhale 10 veces e inhalando levante los brazos hacia arriba con una inhalación completa para que pueda ir hacia atrás, si puede tocar el piso mejor, inhale – exhale en esa posición otra vez por la barriga, ahora exhalando baje las manos lateralmente y con otra exhalación cierre la pierna derecha. Si logra repetir 21 veces, es decir 10 inhalación – exhalación hacia delante, 10 inhalación – exhalación hacia atrás y repetir 21 veces tardaría 28.5 minutos quizás 30 minutos. En total son 210 inhalación – exhalación hacia delante y 210 inhalación – exhalación hacia atrás.”

“Si se dedica así, el diafragma se mueve en forma correcta, el aire entra a su sistema, hace movimientos especiales y ayuda para resolver su problema, por Ej. el estreñimiento (3 veces comida, 3 veces ir al baño). Quita el dolor de vientre durante la regla, corrige el asma, alergias, insomnio, escoriosis, normaliza la tensión y puede curar la diabetes, adenoides, tiroides, problemas cardíacos , cardiovasculares, dolor en las piernas. Haga la prueba, es un ejercicio sencillo y permite lograr una excelente flexibilidad combinado con una buena alimentación.”

“Es importante no consumir sustancias tóxicas, que incluyan la proteína animal. Únicamente por ser bebé recién nacido puede consumir leche de vaca de otras madres (búfala, vaca) en los primeros dos años si no alcanza la leche materna. La leche homogenizada es un veneno. La leche sintética contiene urea, aceites

refinados, sosa cáustica y detergentes, que mezclados con leche de vaca se logra una solución lechosa, que con unas buenas propagandas fácilmente hacen llegar a usted. Además la leche en polvo que se consigue viene en combinación con rayos solares en polvo. Alguien ha utilizado eso ?, aquí en el trópico teniendo tanto sol, utilizamos rayos solares en polvo. Eso no es inteligente. Si nosotros camináramos por la luz solar en la tarde, nuestra piel es capaz de fabricar vitamina D gracias a los rayos solares. Preferimos comprar leche en polvo con vitamina D agregada, sólo nos dejamos llevar por las propagandas. El exceso de vitamina D ocasiona daños irreparables.”

“Asimismo, olvidamos que las harinas enriquecidas, han sido previamente empobrecidas. Todas las harinas refinadas no sirven para el consumo humano, sólo para pegar afiches. Si usted quiere salud tiene que cuidar de lo que se come, no se arriesgue comiendo cualquier cosa en la calle. Comiendo bien, el cuerpo tendría los nutrientes y el suministro sería adecuado en calidad y cantidad. Por favor piense dos veces, la comida tiene su horario, el cuerpo no puede consumir alimentos las 24 horas, normalmente un bebé recién nacido, acostumbra comer de 6 a 8 veces al día y después como adultos 2 o 3 veces al día, pero mantengan su horario fijo dentro de una flexibilidad, por la mañana si quiere desayunar a las 6.30 o 7.30, hágalo, si pasó ese horario no se desayune.”

“El almuerzo manténgalo de 12.30 a 1.30 y la cena de 5.30 a 6.30. Mantenga esa norma si quiere salud. Además de comer tenemos que cumplir con nuestros deberes. Generalmente exigimos los derechos y olvidamos los deberes. Si los recordamos, todo se resuelve fácilmente. Hasta se pueden controlar los músculos voluntarios y no voluntarios, cuando el aire que inhala – exhala esté normal (cantidad-calidad ideal) tendría más energía, pero la materia prima de la energía viene del alimento y del aliento. No se puede tomar uno en exceso y el otro deficiente, si la comida es de cantidad-calidad adecuada, el aire que inhala –

exhala también se mantiene de igual cantidad – calidad, para que tenga una buena salud.”

“Recuerde que tiene que inhalar lentamente y exhalar con una duración de casi el doble. Es la mejor forma de eliminar las toxinas, cada vez que hace eso, las toxinas salen de su cuerpo, entonces logra, pero la costumbre nuestra es al revés, inhalamos más profundo, exhalamos más rápido, se cansa más rápido. Los músculos corporales son voluntarios e involuntarios, cuando logra controlar los dos tipos de músculos, entonces, usted domina su posición. Eso es lo se dice **Ásana**. Cuando domina ásana tiene derecho para **pranayama**, lo cual es nada más que el control de su inhalación – exhalación combinada. Hay 28 tipos de pranayama, depende de su necesidad individual. Puede practicar, pero para eso debe lograr 4 posiciones de Yoga: Padmasana (loto), Ardha padmasana, Diamante, Swastikasana y Shirsasana (sólo para los Siddhas).”



“Si se cumple, según Patanjali, **Yama, Niyama, Pranayama** es fácil. Luego viene **Pratyahara**, es nada más que los sentidos sensoriales, normalmente perciben estímulo externo, pero en ese momento tenemos que cerrar los sentidos sensoriales y alimentar los sentidos internos con el alma, con el espíritu. No va a escuchar nada, el sonido de la música si la hay, va a disolver todos los sonidos, luego llegaría al tacto, no va a sentir tacto de nada. Luego no va a ver ninguna visión, ningún objeto, no va haber ningún sabor, ningún olor (por eso se utiliza el incienso). Todos los órganos internos correspondientes a los cinco sentidos sensoriales externos, funcionan en ese momento. Por eso se llama Pratyahara, Alimento sustituto es la traducción. Percepción es el alimento de cada sentido, en ese caso lo que va a sentir es simplemente el alma y de ahí en adelante entraría en **Dharana**, cuando usted

coloca un solo pensamiento en la mente, y de ahí sigue **Dhyana**, posiblemente llegaría al último paso de Sadhana.”

“Hay 42 pasos para **Samadhi** usted puede alcanzar los que quiera, pero por lo menos si logra cumplir con **Yama, Niyama, Asana y Pranayama** lograría salud en esa sociedad de consumo. Si cambiamos nuestro estilo de vida comenzando con la alimentación, poco a poco habría mejoría en el resto también. Pero la decisión de cambio depende de cada quien.”



“La proteína animal: carne, pollo, pescado, huevo, quesos, no son aptos para el consumo humano. Son nutrientes peligrosos, provocan osteoporosis, ateromas, problemas cardiovasculares, trombosis, várices, daños renales irreparables. También pueden ocasionar alteración de la química sanguínea, provocando acidificación del intestino, eliminando la flora intestinal fermentativa, provocando deficiencia inmunológica. No busque remedios, busque que su alimento sea su remedio y su remedio sea su alimento.”

“Si quiere salud búsquela, no se vende, no se compra, tiene que sentirla, disfrutarla. Si hace eso tendría toda la felicidad y la oportunidad de tener una buena población futura. Si no cumplimos con estos requisitos, si seguimos consumiendo sustancias tóxicas, en diversas formas tales como refrescos aún hechos con productos vegetales, tales como té, yerba mate, café, cacao, chocolate, guaraná, tabaco, alcohol, igual que cualquier droga ilegal o legal no tenemos que consumirlas. Ni azúcar blanca o lavada, consuman papelón o meladura de caña (guarapo de caña concentrado), no melaza ya que ésta no tiene azúcar, cuando la conserva en forma integral se llama meladura. Nada de arroz blanco, harinas refinadas ni derivados: galletas, pastas, etc. Consuma arroz integral, granos: lentejas, quinchonchos, caraotas, frijoles, garbanzos. Sólo dejar

remojar durante 14 horas luego botar el agua y lavar. Cocinar hasta que se consuma el agua. Comer todos los vegetales menos tomate, aguacate (sólo sirve para el pelo), espinacas (produce piedra en los riñones).”



“Todos los vegetales: raíces, hojas, tallos, semillas, tienen que cocinarse, pero no botar el agua, allí queda la vitamina B y C, por lo tanto debe consumirse el líquido también. Los vegetales cocidos sirven para ablandar celulosas, liberan contenidos celulares, combinan los sabores para que el alimento quede agradable al paladar, evitándose también los parásitos. En el trópico tenemos un 98% de parásitos estomacales. La Bilharzia vive al lado del berro, la amibiasis da por consumir alimentos crudos. Las frutas tropicales deben consumirse, pero generalmente no se consiguen porque se deterioran rápidamente: mango, guayaba, etc. Las manzanas, uvas, peras se consiguen en todos lados, porque no se deterioran, ni los gusanos las quieren, ya que han sido tratadas con insecticidas, sometidas a radiación para evitar su rápido deterioro. Ni los microbios se acercan. Igual sucede con el jamón y embutidos, los microbios no se acercan por ser cadáveres momificados. Los cubitos contienen colorantes artificiales, nitritos y nitratos que son cancerígenos.”

“Los aceites refinados contienen hasta pinturas. No hay ningún aceite para consumo humano, salvo el de ricino, que sirve para las personas con estreñimiento. Lo que se consigue como mantequilla contiene mucha grasa de animales (cebo) y no huele bien. Busque la nata de la leche y prepare como yogurt con lacto bacilos, al día siguiente batir por 7 u 8 minutos. Lavar con agua fría para que quede más compacta y luego hervir a fuego lento sin quitar ninguna espuma. Consumir sólo una cucharada al día, nada de excesos. Tomar hasta 14 vasos de agua al día, reducir si toma sopas o jugos. No tomar agua de la morgue

(nevera), el cuerpo necesita agua a 37° C, cualquier temperatura es dañina, porque en la boca hay saliva que contiene una sustancia llamada tiamina (alfamilasa), en un ambiente al menos de 37° C. El consumo de helados está derogado. No endulzar las infusiones ni con papelón. Proteínas hay en cualquier célula vegetal ya que tiene protoplastos que contiene 20 aminoácidos.”

“Los productores primarios de aminoácidos son los vegetales. Ningún animal produce aminoácidos. Millones de vacas no se equivocan. Salvo la vaca loca en Inglaterra que el ser humano con el afán de ganar más dinero sometió a las vacas al consumo de proteína animal y de ahí viene el problema. Ocúpense de consumir bledo, pira, verdolaga, gamelote, cualquier hoja sirve. Sólo lavar bien y cocinar. La soya trae una enfermedad llamada diabetes. Los niños alimentados con leche de soya no pueden absorber oligoelementos, de tal forma que no se desarrolla su sistema endocrino, además cuando alcanzan 20 años o más quedan estériles. La miel es buena si es pura. Comer 5 nueces al día no más (pueden ser higos, dátiles, nueces, merey, maní). Las semillas de ajonjolí pueden consumirlas crudas o tostadas. Son buenas las semillas de auyama y especialmente las de la lechosa hacen botar los parásitos en una semana. Ocúpense de masticar, si quiere movimientos intestinales correctos. Tragar el líquido y el sólido volver a masticar, cuando logramos hacer esto la digestión queda completa, comer casabe, fibra, evita el estreñimiento.”



“El ajo y la cebolla se pueden consumir en cantidad limitada, es bueno para la circulación. El Yoga no lo recomienda a fin de evitar la excitación. El ácido láctico es tóxico para el cuerpo porque produce cansancio. Si quieren comer gamelote, escoger los cogollos y sacar el jugo, combinar a preferencia: limón, jengibre, guarapo de caña. Los frijoles germinados son una fuente pura de proteínas y dejan libres los aminoácidos. Se recomienda a toda persona mayor

de 24 años un ayuno semanal de 36 horas, haciéndolo el día que concuerde con su nacimiento (excepto mujeres embarazadas), consumir líquido nada más. También es bueno el ayuno de palabra, el de sueño (2 veces al año, sin desgastar energías, puede practicar Yoga). Practique Yoga y desarrollará otros cuerpos más sutiles, tales como el cuerpo de intuición, el cuerpo mental, cuerpo de felicidad (cuando se domina hasta el sueño). Un 98% de la humanidad tiene alteración genética, si se igue así, esa generación se liquidará. Si seguimos naturismo se salvaría un 33%."

"La decisión de cambio depende de cada quien..."

Dr. Keshava Bhat

