

FAMILIA

"Para el logro del triunfo siempre ha sido indispensable pasar por la senda de los sacrificios"

-Simón Bolívar

María Claudia Manzanares presenta Interesante alternativa para nuestro bienestar

Una colombiana que a través de la enseñanza del Naam Yoga, trabaja por una mejor calidad de vida para la comunidad latinoamericana.

Por: Giovanni Medina Alba.
(Especial-LPC)-

Durante los últimos 25 años, a pesar de los fenómenos socio políticos que han facilitado los procesos de migración de personas como la caída del muro de Berlín, los procesos de apertura económica, la globalización y el acceso virtual ilimitado a la información, para los profesionales latinos el abrirse campo en el mercado laboral más allá de sus propias fronteras sigue siendo una proeza.

Diariamente ingenieros, contadores y técnicos en diferentes artes y oficios ofrecen sus capacidades y sus proyectos a empresas y organizaciones las cuales muchas veces los rechazan sin razones de peso dejando a la deriva muchos aportes potencialmente valiosos y útiles.

María Claudia Manzanares es Doctora en Medicina egresada de la Universidad Juan N. Corpas de Bogotá D.C con especialización en Radiología. Sus estudios los alternó en perfecto equilibrio con todo lo referente a la ciencia del Yoga, y en un nivel más avanzado, con una modalidad más compleja y saludable para el cuerpo y la mente como lo es el Naam Yoga.

En entrevista con La Prensa Colombiana, María Claudia nos habló de sus proyectos, de su experiencia en los Estados Unidos y de su compromiso por mostrar a la comunidad una alternativa de bienestar para el cuerpo y la mente que nos hace más resistentes a las inclemencias constantes de un mundo cada vez más materialista.

LPC: Para quienes no están familiarizados con el término, ¿Qué es el Yoga?

María: Yoga significa unión. En este caso es la unión del cuerpo con la mente. Es la conexión que le permite a la mente escuchar lo que su cuerpo necesita para estar en completo balance.

LPC: ¿Qué viene a ser entonces la ciencia del Naam Yoga?

María: Es una técnica que se basa en la combinación de tres elementos básicos: movimiento, respiración y vibración del sonido creando unos beneficios increíblemente visibles en la persona. Esta técnica permite nivelar la energía interna y externa del cuerpo y una mejor función de recuperación y balance del sistema nervioso.

LPC: ¿Cuáles son los beneficios de la práctica del Yoga?

María: El estrés es la enfermedad actual por excelencia. Ataca a la gran mayoría de la gente debido a los niveles de exigencia de la vida moderna. Por su parte, el sistema nervioso autónomo se divide en dos, Simpático y Parasimpático. El Simpático es el modo que le permite a los humanos estar alerta, el actuar con rapidez, moverse y realizar varias actividades a la vez de manera rápida. Muchas personas trabajan bajo este modo la mayor parte del día sin bajar el ritmo impidiendo que la otra parte de sistema nervioso autónomo, el Parasimpático, entre a ejercer su función de recuperación y restauración del organismo producto del desgaste al que es sometido diariamente. Bajar la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria y el balance del sistema inmune y el sistema hormonal entre muchas otras constituye la misión del sistema parasimpático que a su vez, al no poder



llevar a cabo dichas funciones, trae como consecuencia la aparición de enfermedades y complicaciones que atentan contra la salud de cada individuo.

En consideración, el Yoga es la mejor alternativa para que este equilibrio se logre. Para que se re-establezcan todas las funciones corporales en armonía con una mente sana, tranquila e incrementar la expectativa de vida y el bienestar general de quien lo practica.

LPC: El Yoga, y así mismo la técnica de Naam Yoga, ¿qué alcance poseen o qué papel pueden desempeñar en personas que padecen cierto tipo de enfermedades o complicaciones?

María: Muchas personas erróneamente creen que el Yoga trata de reemplazar a la medicina tradicional y que descarta todo tipo de tratamiento. Igualmente aún circula la creencia que el Yoga es una alternativa para superar todos los problemas. Como Médica que

soy, doy fe que la medicina es maravillosa y que existen tratamientos y medicamentos increíbles así como investigaciones que han permitido combatir muchos males. La medicina es excelente. Pero todo tratamiento y procedimiento médico logra su misión curativa cuando el organismo sobre el cual se efectúa posee un funcionamiento adecuado y una correcta capacidad de asimilación. Esto último se logra mediante la previa coordinación del cuerpo y de la mente así como de óptimos niveles de energía interna y externa. Es por esto que el Yoga en una práctica no alternativa sino complementaria de la medicina tradicional que permite mayor efectividad en la lucha contra los diferentes problemas de salud en la población. Sin importar el tipo de enfermedad que se padezca o la modalidad de tratamiento que determinada persona esté llevando a cabo, el Yoga dentro de su extenso contenido posee las adecuadas técnicas y ejercicios respiratorios, físicos y mentales que se amoldan a todo tipo de personas o pacientes y que generan mejores resultados.

LPC: En países como los Estados Unidos o en la comunidad europea, la gente es más dada a la práctica de estas ciencias y al conocimiento de las mismas. En Latinoamérica, pese al creciente número de centros de Yoga, es limitado el número de personas que acceden a su

práctica en términos porcentuales. ¿Cuál puede ser la razón?

María: Básicamente la falta de información. Aún en la actualidad me he encontrado con personas que creen que el yoga es algo que tiene que ver con religión. Y muchas veces las instituciones que manejan la salud pública no educan ni informan a la población acerca de las diferentes alternativas a nivel salud que hay disponibles. Siempre recomiendo a la gente que ante algo desconocido: ¡Pregunten!. Siempre que vayan a comer algo en determinado sitio pregunten o lean su contenido, antes de tomar cualquier decisión o de buscar nuevas opciones en algo específico es vital informarse y saber en qué consiste lo que tenemos en frente. Solo así se puede crear conciencia, conocimiento y generar respuesta a lo que la población y cada individuo busca o necesita.

LPC: María, ¿Cuál es la invitación que se le podría hacer a la comunidad latinoamericana y en particular a la comunidad colombiana residente en los Estados Unidos y qué recomendaciones se podrían hacer en cuanto a la posibilidad de mejorar nuestra calidad de vida?

María: Mi mejor recomendación es tratar de tener una mentalidad abierta. No tener miedo a todo aquello que no conocemos. Por idiosincrasia somos muy dados a permane-

cer siempre dentro de nuestra zona de confort y nos resistimos a salir de allí rechazando y dudando siempre de todo aquello que se nos muestra diferente. Lo mejor es salir y explorar todo aquello que el mundo ofrece, todo lo que nos genere un cambio positivo y elegir las alternativas que le permitan a cada individuo sentirse cómodo consigo mismo o que le generen el beneficio que erróneamente se estaba buscando en el lugar equivocado. Igualmente somos muy dados a "rotular" o a catalogar todo a nuestro alrededor con base en la primera impresión que se tiene. Una vez se aprenda a derribar estos obstáculos se podrá encontrar todo un universo de posibilidades de desarrollo y conocimiento.

Consciente de los problemas que aquejan la salud de las personas y tras ocho años de vivir en los Estados Unidos en medio de una sociedad materialista e indiferente, esta colombiana que ha superado muchas barreras y adelantado estudios médicos, por medio del Centro Naam Yoga ubicada en Santa Monica, sueña con vincular la comunidad latina a los diferentes programas que este centro ofrece (varios de ellos de forma gratuita) y así lograr que la calidad de vida y los estándares de bienestar de quienes accedan a estas clases alcancen su nivel óptimo y haga más saludable y llevadera la vida de los inmigrantes que como ella viven lejos de su tierra.

Calentamiento global Desaparecerían ciudades en el mundo

(Especial-LPC)-

No hay deuda que no se pague, ni plazo que no se cumpla. Y esta sentencia muy latina, tiene un contenido inexorable con los fenómenos de la naturaleza y ataques a lo que Dios creo, es así como la revista National Geographic, publicó una serie de mapas por continentes donde es posible ver que el Caribe colombiano y Cali estarían en peligro en los próximos milenios, en promedio de 5

recería ciudades como Buenos Aires, Lima, Cancún, La Habana, la costa de Uruguay y casi todo Paraguay, mientras que en Estados Unidos lo harían ciudades como Miami y Nueva York. Así mismo muestra que en Europa ciudades como Londres y Venecia y países como Holanda y Dinamarca quedarían bajo el agua, sin embargo, la publicación señala que el continente que menos perdería territorio sería África.