

YOGA PARA MILITARES

*"Conocer la Yoga y no divulgarla es
un pecado de lesa humanidad".*

GANDHI



Profesor

PABLO ANTONIO DIAZ ORTIZ

Fue Sir Paul Dukes quien en forma oficial introdujo las prácticas yoguísticas en los cuerpos armados modernos.

"Hombre de polifacética biografía, nacido en Inglaterra en 1889, reputado como uno de los más destacados maestros mundiales de la YOGA, marchó a Rusia para estudiar música graduándose en el Conservatorio de San Petersburgo en el que se desempeñó como ayudante del famoso Albert Coates, director de la Opera Imperial Zarista.

La primera guerra mundial interrumpió su carrera artística; pasó a la Embajada Británica, de esta al "Foreign Office" en Londres y por tiempos de la revolución en 1917 produjo crecientes complicaciones en las relaciones diplomáticas entre los dos países siendo de nuevo enviado a Rusia para dirigir el "intelligence Service", misión que eficazmente desempeñada, viviendo bajo diversos disfraces, le valió el honor de ser armado caballero. Sus aventuras como

agente secreto están escritas en la obra "Secret Agent ST-25".

Al retirarse de la política internacional, como virtuoso exponente de la YOGA, fue invitado por la BBC de Londres —Televisión— para realizar diversas demostraciones. Posteriormente fue llamado a la India para aconsejar al gobierno en la introducción de ejercicios físicos y mentales de la YOGA entre los funcionarios militares, con el beneplácito y reconocimiento tanto del director de los servicios médicos de las Fuerzas Armadas Indúes como por el Primer Ministro Pandit Jawaharlal Nehru. Demostró a los jefes del Estado Mayor, médicos y altos oficiales, —cómo la YOGA con sus efectos para el equilibrio glandular, el desengrasamiento y desanquilosamiento de la columna vertebral —base de la juventud—, la respiración profunda, la flexibilidad armónica, la distensión muscular y el despertamiento de los centros nervio fluidicos, el estímulo a las emanaciones de los Chakras que expanden la conciencia individual y elevan el nivel de comprensión hacia la evolución espiritual y el desarrollo de las facultades latentes, mejora la

PABLO ANTONIO DIAZ ORTIZ

Bachiller del Colegio Simón Bolívar de Ubaté (Cund.). Ha cursado estudios de Sociología, Derecho, Criminología y Técnica Policial, etc. Profesor de Investigación Criminal, Policía Judicial e Hipnotismo Científico. Ha escrito y publicado los siguientes trabajos: "Nuestros Agentes Secretos", "Sistemas Sugestivos Empleados en las Entrevistas y en los Interrogatorios", "Yoga para Militares", y muchos otros aún inéditos o en preparación.

figura apuesta que deben adoptar los Militares, dándoles vitalidad plena ante las variadas circunstancias del mecanismo oficial, conservando de paso la juventud, la salud y la serenidad tanto física como moral.

Demostró además —para sanidad— como la YOGA ha resultado ser la mejor medicina preventiva, un método filosófico de perfeccionamiento integral, que eleva el coeficiente intelectual y corrige la neurosis, "mal del siglo" cuando las múltiples actividades sin organización ni método, llevan al hombre a la fatiga, desorientación y falta de dominio de sus facultades, lo que trae como consecuencia el verse abocados a diferentes enfermedades. Realmente nos hemos preocupado mucho por la ciencia de estas enfermedades a las que día a día erigimos nuevos monumentos (sanatorios, hospitales, clínicas) peligrosamente, hasta que llegará el momento de declarar al mundo como un gran hospital. Razón tenía el ilustre profesor López de Mesa al decir que Colombia (y el mundo) es un manicomio sin tapias.

El cuerpo humano está capacitado para realizar 83.000 movimientos diferentes, de los cuales difícilmente en la vida de relación sobrepasamos los cien. Por ello, "Órgano que no se utiliza se atrofia", con los órganos atrofiados, las funciones físicas marcharán mal. Ya Juvenal lo había expresado antiguamente: "Mens sana in corpore sano".

En el cuarto Congreso Panamericano de Educación Física realizado en

la ciudad de Bogotá, el Guru Dr. David Ferriz Olivares, actual rector de la Universidad Cosmobiológica, en la ciudad de Lima (Perú), delegado por México y representante de la G. F. U. fundación del eminente sabio francés, Dr. Serge Justianiane Raynaud de la Ferriere, institución de carácter cultural y científica mundial, inscrita en la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) y afiliada a la Federación Internacional de Sociedades Científicas (FISS). Presentó las obras: "Gimnasia Psicofísica y Judo", lo mismo que "Yug YOGA Yoghismo", del Maestro, reconocido como Maestro Supremo, autor de noventa y nueve (99) obras de síntesis en la sabiduría universal, que van desde la Medicina y Psicología, hasta la Teología y Filosofía, desde la Cosmobiología, Etnología, Astronomía y Astronáutica, hasta la Arqueología, y que en sus peregrinaciones por el mundo, le fueron otorgados grandes reconocimientos en el campo científico e intelectual de Occidente y en el Oriente fue acogido con grandes títulos de orden espiritual, tales como el de Mahatma Chandra Bala (iluminador); demostraciones impresionantes que obtuvieron los más positivos elogios a la YOGA, pues quedó considerada por médicos, educadores y humanistas como de utilidad pública.

Algunas instituciones internacionales y planteles educativos, como facultades de física, lo mismo que Ministerios de Educación, la han adoptado dentro de sus cursos básicos, para

sustituir con ella los ejercicios simplemente físicos que no tienen el valor psicosomático de nuestro sistema, el que practicado con las precauciones debidas, puede ser ejecutado por todas las personas, sean o no deportistas, desde el niño hasta el anciano, por el intelectual o el empleado de recios oficios.

La obra del Dr. de la Ferriere, en su matesis psicológica (Yug YOGA yoghismo), constituye el más completo tratado, que existe para el mundo contemporáneo, con su base netamente científica en consonancia con la expresión original de la clásica tradición YOGA, sin las deformaciones de la literatura *Yoghística* superficial, tan abundantes en las divulgaciones occidentales, expone el proceso de evolución psicológica hacia la iluminación y plenitud de los seres que ha de guiarles en la visión universal por el proceso de liberación y como máxima lección para el porvenir.

En nuestro caso con algunos gráficos —exclusivamente— vamos a demostrar cómo las asanas o posiciones de la YOGA en el campo militar, pueden conservar y mejorar la figura varonil, reducir el peso, aumentar la vitalidad y ayudarles a disfrutar plenamente de la vida. La YOGA condiciona adecuadamente a quienes deben afrontar problemas en el trabajo y en las relaciones interpersonales. La YOGA, en fin, es el camino que señala la antiquísima sabiduría oriental para alcanzar la salud, la felicidad y la paz interior.

Existen en América y Europa, gran número de escuelas de YOGA, que han contribuido a disipar gran parte del misterio que anteriormente rodeaba a la teoría y práctica de la YOGA. Puede afirmarse, con absoluta certeza, que en la YOGA no existe ningún ejercicio físico o mental que un occidental sano y sensato no pueda aprender. Y en lo que concierne a los ejercicios físicos, estos son en general mucho más fáciles y efectivos que los de la llamada Cultura Física Occidental que fácilmente condicionan a las actividades preolímpicas pudiendo introducirse satisfactoriamente en los programas de instrucción de las diferentes Escuelas de formación para complementar la Gimnasia Danesa y Americana.

La YOGA, que del sánscrito se traduce por identificación, yugo o unión, se remonta originalmente a la noche de los tiempos, y su filosofía científica ha sido base fundamental de la Medicina preventiva, de los modernos sistemas de psicoterapia que con el relax del psicoanálisis y de la psicocibernética, han probado su aceptación unánime, especialmente en su forma preparatoria **Hatha Yoga**, cuyo fin es el "Dominio completo del cuerpo y de la mente".

A continuación se explicarán y presentarán gráficamente algunas de las beneficiosas posturas o asanas de LA YOGA.

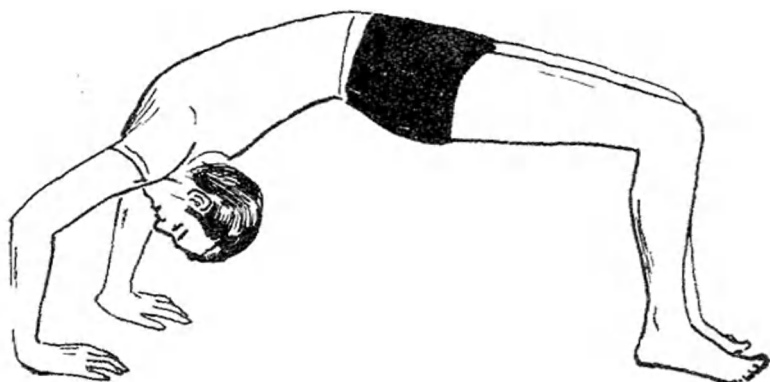
"BHUJANGASANA" o Postura de la Cobra.



Está indicada para armonizar el ritmo cardíaco. Proporciona asimilación sabia de las facultades a la actividad diaria de relación interper-

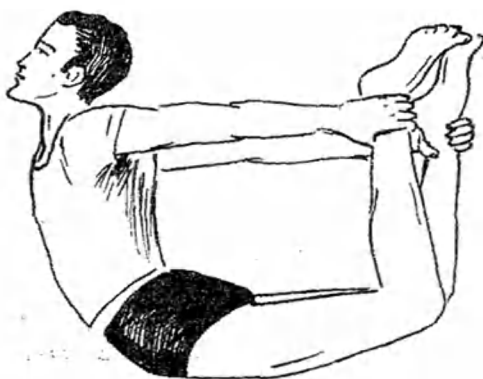
sonal. Disminuye la obesidad aún la de origen endocrino. Aumenta la confianza en sí mismo y el dominio neuromuscular.

"CHAKRASANA"



Fortifica la espalda y el cuello —parte posterior—, calma las energías excesivas y restituye a una vitalidad serena.

"DHANURASANA o DHANURVAKRASANA" Postura del Arco.



Es eficaz contra el hígado enfermo, combate la dispepsia. Es excelente para prácticas de respiración completa.

"EKAPADA VRIKASHANA" o Asana del Arbol.

Se trata de captar los fluidos geomagnéticos utilizando las piernas como dos antenas electro-dinámicas. Conviene a toda persona. Se emplea para restituir o descargar energía, calma, o excita, según sea la pierna en que se realice. Así: en la izquierda, descarga fuerza negativa para los nerviosos. Sobre la derecha restablece las fuerzas perdidas por los agotados.



"GARUDA" o Postura del Aguila.



Fortifica músculos de los muslos (en las salidas a terreno). Eficaz contra la ciática, hidropesía, inflamación testicular y el desarrollo de las glándulas suprarrenales.

"GOKILASANA"



Colocándose en "Siddhasana" o postura perfecta, Padmasana o Postura del Loto, o Samasana, y tratando de tocar con la cabeza el suelo, sirve para elevar la temperatura del cuerpo, hasta incluso, derretir la nieve. Si los patriotas de nuestra independencia, hubieran conocido de estas técnicas, habrían padecido menos en el famoso páramo de Pisba.

"GOMUKHA"

Indicado contra el reumatismo, neuralgias, hemorroides.

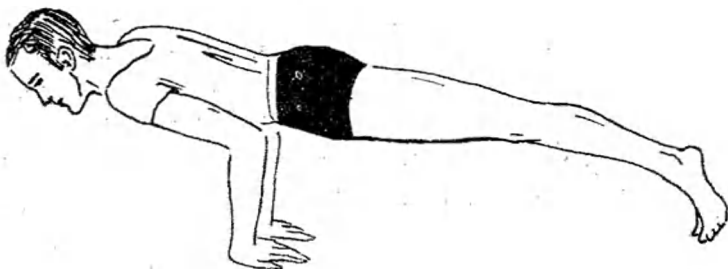


"HALASANA" o Postura del Arado.



Indicado para la columna vertebral y el gran simpático. Calcifica y es eficaz contra enfermedades nerviosas. (Fruto de los enfrentamientos armados, en lugar de hacer uso de drogas).

"HAMAASANA"



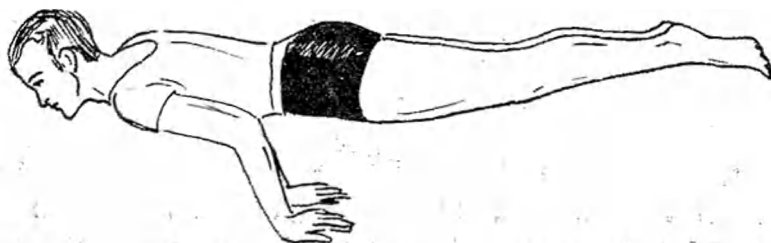
Proporciona paz y resistencia física, en toda actividad bélica.

"KUKUTASANA" o Postura del Gallo.



Se adopta la Padmasana o Postura del Loto, las manos por entre las piernas y se trata de sostenerse en las manos en posición de balanceo. Aconsejada contra la pereza, eficaz contra las eyaculaciones nocturnas. (parecida a "Utthita-Padmasana". Loto levantado).

"MAYURASANA" o Postura del Pavo Real.



Cura las intoxicaciones, gastritis crónicas, diabetes, hemorroides.

"PASCHIMOTTANASANA"

Llamada del Terrible.



Es recomendable si se quiere conservar la columna vertebral en buen estado (reporta juventud) o para el caso de que los riñones estén fatigados. Beneficia la circulación, los trastornos digestivos, parásitos, el control de la respiración.

"PADAHASTASANA" o "UGRA- ASANA" Postura de la Cigüeña.



De efectos similares al anterior, pero ejecutada de pies, sirve para contribuir a un mayor estímulo cerebral.

Para terminar, debe tomarse este artículo como una breve y generali-

zada introducción a esa ciencia del espíritu en su forma preparatoria (Hatha Yoga) es decir, en la ciencia del bienestar psico-físico; sin olvidar las técnicas específicas superiores que darán lugar a posteriores artículos: Gnani-Yoga, Bkti-Yoga, Prana-Yoga, Mantra-Yoga, Mudra-Yoga y Raja-Yoga, ni el hecho de que en nuestro caso particular (Campo Militar) ha sido empleada eficazmente por la Fuerza Aérea de los Estados Unidos (NASA) y por la Unión Soviética en la preparación y adiestramiento adecuado de los Astronautas, así como en el acondicionamiento y equilibrio glandular de las tripulaciones en los Submarinos atómicos.

Por otro lado bastaría recordar la resistencia física y el estado psicológico que proporciona a los ejércitos para adaptarse fácilmente a las inclemencias ambientales, (frío, calor, lluvia, sereno) de las misiones de orden público en contraguerrillas (Lanceros) y demás programas bélicos en los que agotadas las provisiones podrían condicionarse sin las raciones de operación ni el uso de las drogas que repercute en afecciones psicopatológicas como lo estamos viendo en el ejército de los EE. UU., que opera en el Vietnam.

Por el dominio integral y por la aplicación especial, no vacilamos en recomendarla a los altos mandos, como auténtica fuente de superación física, mental y espiritual; que aspira alcanzar todo ser racionalmente superior.