

Acharya Mirabai: una reseña

Mirabai (Lourdes Planas Calvo) comenzó la práctica del yoga en 2002 y más tarde se inició en el Kriya Yoga de Babaji. Desde entonces ha participado en diversas iniciaciones, en el segundo y tercer nivel, y ha completado su formación en el Programa de Formación de Profesores de Kriya Hatha Yoga de Babaji. Ha realizado 3 peregrinaciones a la India, dos al sur y uno a los Himalayas, más la peregrinación de Kriya Yoga a la Kumba Mela en el 2010. Es madre de tres hijos, y su marido es un médico ya jubilado.

Diplomada en Enfermería en la década de los 70, también es Fisioterapeuta desde 1984 y licenciada en Antropología Social y Cultural en 2003. Actualmente está estudiando un Máster en Naturopatía.

Ha trabajado de enfermera en hospitales y para pacientes externos. Desde 1977 hasta 1981 trabajó en servicios sanitarios para niños menores de cinco años en Sierra Leona, al oeste de África.

Talleres de terapia Yoga

Durante los pasados dos años Mirabai ha estado dirigiendo talleres especiales que introducen la práctica de técnicas yóguicas para manejar el estrés a grupos de personas que sufren de ansiedad, depresión y otros problemas psicosomáticos, especialmente fibromialgia y fatiga crónica. Mirabai desarrolló estos talleres porque observó a menudo que muchos pacientes que sufrían de ansiedad sufrían también por la ignorancia de los trabajadores sanitarios a los que visitaban. La medicina moderna intenta eliminar los síntomas del dolor, del estrés y de la ansiedad con drogas. Pero aunque éstas pueden dar un alivio temporal, tienen efectos secundarios dañinos, crean dependencia y privan al cuerpo de su capacidad de desarrollar su resistencia a la enfermedad o de desarrollar una salud óptima. Mirabai comprendió que la “enfermedad” es realmente la respuesta natural y apropiada del cuerpo para protegerse a sí mismo del abuso consciente o inconsciente.

Basándose en su experiencia como enfermera, ella descubrió que el Yoga es uno de los sistemas más poderosos de salud, de prevención y de bienestar. En su opinión, la mayoría de las enfermedades, sean físicas, emocionales o mentales, tienen su origen en una carencia de paz interior, o en un exceso de preocupaciones. La salud es vista desde la perspectiva de la medicina occidental como la ausencia de síntomas de enfermedad. Pero el Yoga contempla la salud como la optimización del funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo: circulatorio, muscular, digestivo, inmune, respiratorio. Es también un bienestar emocional, un optimismo y una elasticidad espiritual. El Yoga enseña que sólo cuando estos elementos están alineados se ganará una salud óptima.

Una de las principales diferencias entre el Yoga y muchos otros enfoques de la salud es que el Yoga se construye sobre sí mismo. Esto es, cuanto más practica uno, más efectivo es. Así que la práctica diaria regular es la clave para una buena salud.

Ella enfatiza, sin embargo, que “La terapia yóguica debe ser abordada como una ciencia holística de vida pero recordando que el yoga es un complemento a los cuidados médicos. El empleo del yoga puede practicarse siempre y en todas partes”.

Algunos resultados verificados

Durante los pasados dos años, sesenta y una personas han participado en sus talleres. Cada participante fue primero examinado y diagnosticado por un médico. Todos ellos sufrían de los trastornos antes mencionados. Sus grados de ansiedad, dolor, síntomas de enfermedad y auto-estima fueron medidos según escalas validadas. Dichas mediciones se realizaron al inicio del taller, a su fin (a los tres meses) y a los seis meses de la finalización del taller. Los resultados fueron:

- Durante el taller casi todos alcanzaron estados de relajación;
- Hubo un descenso significativo de la ansiedad en la mayoría de los casos;
- Hubo un incremento significativo de la auto-estima en todos;
- Hubo una mejora significativa en el manejo de los síntomas entre aquellos que sufrían de fibromialgia.

Tras acabar el taller, los participantes expresaron su aprecio por:

- cambios en su forma de pensar y en el manejo, día a día, de sus trastornos;
- adquisición de habilidades de relajación;
- nueva habilidad para confrontar situaciones conflictivas.

Para seguir ayudando a aquellos que sufren de ansiedad y de trastornos relacionados, mediante el Yoga, Mirabai se siente inspirada por la siguiente cita de Sri Aurobindo:

“Esperar un cambio en la vida humana sin un cambio en la naturaleza humana es una proposición irracional y no espiritual; es pedir algo antinatural e irreal, un milagro imposible”.

Puedes contactar con Mirabai en el email Mirabai@babajiskriyayoga.net