

**G**ustavo Ponce (77) practica yoga desde que tiene 11 años. Su acercamiento a esta disciplina, cuenta, fue por pura casualidad. “Cuando tenía 11 años descubrí en una librería del centro de Santiago, cerca de la Plaza de Armas, un libro usado en cuya tapa había un señor en blanco y negro que vestía un turbante. Eso me llamó la atención. El libro estaba en inglés, lo abrí y no entendí nada, pero en el centro había varias páginas con fotos de este hombre haciendo posturas. Yo no tenía la menor idea de que eso era yoga, pero compré el libro. Después, en mi casa, lo ponía en el suelo y trataba de imitar las posiciones. Así fue como me inicié, de manera totalmente autodidacta”, recuerda Ponce, fundador y director de Yogashala Chile (@yogashala\_chile en Instagram), lugar donde también realiza clases.

“Cuando partí con este interés, en Chile el yoga no era tan común. Muchos años más tarde la gente vino a interesarse y creo que en parte soy responsable porque creé una de las primeras escuelas con la rama del yoga que más gusta a los occidentales, que es el Hatha yoga. En 1996 abrí un centro. Antes en el país había algunos movimientos aislados, pero eran totalmente desconocidos”, comenta Ponce.

El también autor del libro “Yoga for Life” —donde se explica un método creado por Ponce: yoga que se practica solo usando una silla— asegura que algunos de los beneficios que esta disciplina ha traído a su vida son, entre otros, no tener problemas a la próstata, dormir profundamente cada noche, no sufrir de incontinencia urinaria y tener una energía que lo mantiene activo y mentalmente despierto para continuar enseñando y escribiendo.

“(El yoga me da) una vitalidad desbordante, una energía calma, y sobre todo veo beneficios mentales, estoy siempre creando cosas y ayudando a otras personas”.

En quienes han practicado yoga a lo largo de su vida, la geriatra Pamela Chávez, parte de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile, dice que ha visto que esta disciplina los ha estimulado también a “ejercitarse, meditar y tener una alimentación saludable, por lo que se les nota un bienestar físico, emocional y mental”.

La especialista explica que, en líneas generales, el yoga ayuda en tres ámbitos: “Cognitivo, porque mejora la atención, el control emo-

Quienes siguen esta disciplina y expertos comentan sus beneficios:

# El yoga puede ser un aliado para mejorar la calidad de vida de las personas mayores

No solo ayuda a mantener la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular, su práctica también permite reducir el estrés y mantener a los seniors mentalmente alertas y activos.

**Constanza Menares**

## Estilo de vida

Aunque comenzó hace solamente un año a practicarlo de manera regular, María Eugenia Poblete (66) ve en el yoga un estilo de vida.

“Estoy más activa y conectada con mis posibilidades físicas. La movilidad me da libertad e independencia. Lo otro es que en clases aprendemos a respirar mejor, a controlar cómo uno reacciona a las cosas del día a día solo con la respiración, lo que hace que ahora mis jornadas sean más plenas y pacíficas”, afirma Poblete.

Y advierte que “el yoga no es solo hacer ejercicios, también es trabajar la mente para ordenar los pensamientos y tiene otro lado espiritual que enseña a trabajar las emociones. Su práctica es buscar un bienestar general y creo que eso es súper importante a esta y a cualquier edad”.

Claudio Rojas (42), instructor de yoga integral, realiza clases a seniors. Al respecto, comenta que “la disciplina tiene un sinnúmero de modalidades que se adaptan a cada persona. En el aspecto físico, por ejemplo, hay posturas alternativas que modifican la exigencia corporal inicial, pero manteniendo los mismos beneficios de la original”.

Sobre sus alumnos, Rojas cuenta que, al ser una práctica en principio comunitaria, los participantes de este rango etario encuentran un ambiente motivador, donde generan lazos y forman redes. “He visto cómo mis alumnos comparten sus avances, sus mejoras y cambios en la alimentación, intercambian recetas o cuentan cómo han vuelto a relacionarse con sus familias. También he notado que se hacen amigos y se organizan para resolver y realizar trámites de manera conjunta, eso es clave porque reafirma su independencia y reivindica el valor personal de cada uno”, asegura.

Para los adultos mayores de 60 años que quieran comenzar a practicar yoga, Chávez recomienda “prehabilitarse integralmente con un kinesiólogo. Ya que hay riesgo de caídas o lesiones osteoarticulares si no hay preparación de los tejidos a nuevos movimientos y posturas”.



Según los entrevistados, la práctica del yoga les ha ayudado también a tener una vida más tranquila, porque contribuye a ordenar los pensamientos y a gestionar de mejor forma las emociones.

cional, la función ejecutiva y la planificación; físico, ya que aumenta la fuerza y evita la pérdida de masa muscular y el equilibrio, los cuales se pierden inexorablemente con la edad si no se hacen ejercicios dirigidos a mantenerlos; y social, ya que se practica en relación con otras personas, lo que protege la salud mental y previene la soledad, otro flagelo de la vejez”.

Para los adultos mayores de 60 años que quieran comenzar a practicar yoga, Chávez recomienda “prehabilitarse integralmente con un kinesiólogo. Ya que hay riesgo de caídas o lesiones osteoarticulares si no hay preparación de los tejidos a nuevos movimientos y posturas”.