

# YOGUIWOOD

Viaje de una japonesa que creía en el yoga como cura de la infertilidad



Una bibliotecaria asiática contrata a dos yoguis mexicanos para que la guíen por un tour a las escuelas de yoga de Los Ángeles.

¿Qué es esta disciplina en Occidente? ¿Un remedio espiritual?

¿O un método para bajar de peso o poder ser mamá?

Un testimonio (inflexible) de Maricarmen Sierra Laris



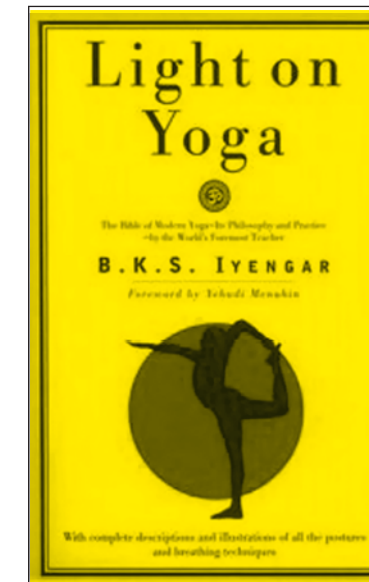
# A

los diecinueve años enseñaba yoga en Ciudad de México y fui contratada por una japonesa de nombre Sakura para llevarla a visitar las más prestigiosas escuelas de la disciplina en Los Ángeles. Éramos un cuarteto de viajeros, que incluía a su esposo y al director de mi escuela de yoga. Ella había llegado al DF acompañando a su marido, un empresario japonés que dirigía la oficina para América Latina de una transnacional de artefactos electrónicos. Como una mujer tradicional de su país, tenía el deber de ocuparse de las tareas del hogar y del bienestar de su esposo.

Vivían en un edificio con alta seguridad en las afueras de la ciudad, donde tenían alberca, gimnasio, y guardería. Las salidas de ella se limitaban al mercado japonés MIKASA, y a sus clases de canto, de golf y de yoga. Su esposo acostumbraba cerrar tratos de negocio en el campo de golf o en noches de karaoke y cuando ella le acompañaba, debía complacerle con soltura y talento frente a los futuros socios. Con él, ella era dócil y recatada, pero se alteraba ante cualquier situación fuera del orden que su esposo le había creado. Como no hablaba español, dependía de dos guardaespaldas para actuar y se sentía presa e impotente. Los insultaba en inglés. Era la paranoia de una japonesa de clase alta en un lugar tan extraño, contaminado y peligroso como Ciudad de México. Pero lo que más la atormentaba no era su seguridad sino entender por qué no podía tener hijos. Después de tratar sin éxito incontables métodos de fertilidad convencionales, decidió hacer yoga como una posible solución. En unos meses dominó la técnica de posturas y de meditación por lo que quiso viajar a Los Ángeles, el Hollywood del yoga en Occidente: quería entender cómo un grupo de hippies que predicaba la iluminación en vida traducen hoy una filosofía fundada hace más de dos mil quinientos años en la India. Conocer en persona a los fundadores de estas franquicias del bienestar moderno significaba para ella otra posibilidad: encontrar una explicación y la cura de su infertilidad.

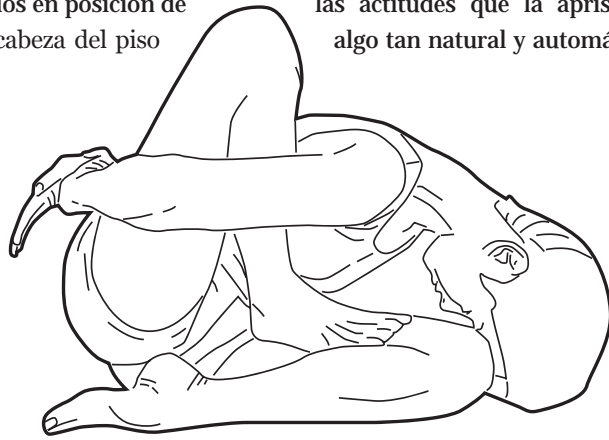
Sakura se vestía como una niña. Solía llegar a la escuela OMYOGA, ubicada en una adinerada colonia del DF, con mallas negras y una minifalda rosa, camiseta de Hello Kitty, frenos en los dientes y peinada en dos coletas. Su estatura y complexión, además de cierto acné, no permitían adivinar que tuviera treinta y tantos años. Llegaba siempre con quince minutos de antelación, acompañada de sus guardaespaldas, a quienes trataba con despotismo, y que le cargaban su Manduka, un pesado tapete de yoga que puede costar más de doscientos dólares por la calidad de sus fibras antideslizantes y antigérmicas. Dentro del salón sufría una metamorfosis: en sus movimientos diestros y precisos, habitaba el perfeccionismo de una civilización de genética disciplinada. Cual contorsionista de CIRQUE DU SOLEIL, la japonesa ponía sin ningún esfuerzo las dos piernas detrás de su cabeza y tenía la fuerza para durar minutos parada de manos como una estatua al revés. Sakura creía en el yoga con devoción. Marcos Jassan, el director de la escuela y un yogui obsesionado

con la arquitectura del cuerpo, vio que ella tenía el talento para convertirse en su obra maestra. Desde que colocaba su tapete en la esquina izquierda al frente del salón junto al espejo, iniciaba su ritual. Sakura lo desenrollaba como si estuviera deshaciendo una pieza de origami, ponía una botellita de agua a su lado derecho, una toalla blanca almidonada y un



frasco con talco para que sus manos jamás resbalasen. Era una maniática del orden, y dentro de ese orden, no volteaba a mirar a nadie más que a sí misma en el espejo.

Las clases que tomaba a la semana no fueron suficientes para que ella entendiera cómo el yoga podía transformar su cuerpo y su mente a un nivel celular. Sakura comprendió que su curiosidad necesitaba de una guía más personalizada, y optó por contratar a Jassan para que le impartiera clases privadas en su casa. Era un yogui que salía en programas de televisión, entrenaba a maestros de yoga por todo el mundo y salía en revistas de sociales rodeado de sus jóvenes alumnas de la clase alta mexicana. Con Jassan, Sakura perfeccionó su técnica: podía mantenerse parada de cabeza mientras estiraba sus dos piernas en el aire y las abría como tijeras, luego las bajaba como plumas que caen lentas por el aire y colocaba sus rodillas sobre sus codos doblados en posición de esfinge, y acababa levantando su cabeza del piso



año 2000, Alice Domar, una investigadora de la Escuela de Medicina de Harvard, había dirigido un estudio con mujeres infértiles. Seleccionó a algunas de ellas dentro de un programa de diez semanas que incluía yoga, meditación, nutrición y ejercicios para cambiar patrones de pensamiento negativos. Hoy siete de cada diez de esas mujeres a las que trata están quedando embarazadas. Al parecer, las secuencias de posturas del yoga regeneran los tejidos, activan las glándulas y secretan hormonas. En ese entonces Sakura no parecía conocer los experimentos de Alice Domar. La japonesa era una mujer ansiosa y de mal humor, dos de los síntomas más comunes que Domar señala en las mujeres infértiles. Cuando la japonesa se postraba ante un tapete de yoga en México, cada postura significaba una ofrenda a su fertilidad. Cada respiración consciente en ella era una voluntad de cambiar las actitudes que la aprisionaban. Tomar conciencia de algo tan natural y automático como su propia respiración

suspendida como un pájaro a punto de volar. «Ella estaba sana y aún así no podía embarazarse —recuerda Jassan—. Sabía que lo que tenía que hacer era aprender a dominar su carácter y su compulsiva exigencia personal. Intentamos a través del yoga desbloquear el cuerpo para después desbloquear la mente: resignificar la vida en positivo». Durante meses, Sakura se adentró en técnicas de meditación profunda, estudió textos clásicos hinduistas y los efectos anatómicos de las posturas en la circulación, la digestión y el sistema inmunológico. Su manía por dominar la técnica parecía incrementar la obsesión por tener un hijo.

Sakura y su marido habían visitado varias clínicas de fertilidad y docenas de doctores. Su esperanza era que, a través de la disciplina del yoga, ella pudiera, como una alquimista, alterar la lógica de su cuerpo y quedar embarazada. En el

le permitió a Sakura observar sus patrones de conducta, liberándose de su ensimismamiento.

Fue cuando Sakura, un año después de haber tomado clases privadas, decidió contratar a Jassan, por entonces ya su consejero espiritual, para que le organizara un viaje por escuelas de yoga de Los Ángeles. Había estudiado para bibliotecaria, una profesión que en Japón tiene un especial reconocimiento por su rigor académico y prestigio intelectual. Sakura tenía una virtud: cuando ignoraba algo, buscaba ir a la fuente de las cosas para entenderlas. El viaje lo haría junto con su esposo, quien ya para entonces tomaba clases de yoga para acompañarla en su búsqueda. La etiqueta de viaje japonesa exige que una pareja de esposos no debe viajar sola con un hombre o una mujer, y entonces me invitaron a completar el cuarteto. Sakura me instruyó sobre cómo debía comportarme

con su esposo, ese joven y exitoso ejecutivo que vendía artefactos electrodomésticos. Debía caminar un paso más atrás que él. Cuando comiésemos, debía sentarme en diagonal. Debía esperar a que él iniciara el tema de conversación de la sobremesa. Sakura quería todo bajo control: nos había pedido un documento con la descripción del estilo de cada corriente de yoga, la biografía del fundador, artículos publicados sobre ella y dónde estaban ubicadas las escuelas que visitaríamos en Los Ángeles. Quería estudiar las particularidades de cada una. Uno de sus mayores pesares en México era la escasez de restaurantes japoneses: Sakura también buscó el mejor restaurante japonés cercano a cada escuela que visitaríamos.

Jassan y yo debíamos conseguirle citas privadas con los maestros fundadores. Fue como intentar arreglar una cita con la misma Madonna, pero a uno que otro profesor le pareció entre curioso y halagador recibir a dos japoneses y dos mexicanos como turistas espirituales. La meticulosidad del plan de

visitamos en MAHA YOGA, cerca de Sunset Boulevard. En la cola para entrar había esbeltas modelos y bailarines vestidos con pantalones entallados y tops atléticos, hablando casi a gritos por el celular y tomando té de Starbucks. Ross usaba un micrófono portátil, se subió a una tarima en la mitad del salón y enchufó su *ipod* con música de Lauryn Hill y The Beatles. A su lado, dos chicas en bikini y shorts mostraban una exigente secuencia de posturas mientras Ross iba predicando: «Tú puedes encontrar el amor verdadero. Tú no estás gorda. Tú puedes cambiar el mundo. Tú puedes vivir en dicha eterna». Sus discípulos eran unos cincuenta cuerpos transpirando, desde señores que sudan el estrés apestando a tabaco y cafeína, hasta mujeres perfumadas de lavanda escondiendo su olor a menopausia; una masa de pulmones rugiendo, y piernas y nalgas estirándose para culminar su performance hora y media después sentados como budas en meditación. Al final Ross nos concedió tres minutos para

Dentro del salón Sakura sufría una metamorfosis: en sus movimientos diestros y precisos, habitaba el perfeccionismo de una civilización de genética disciplinada. La japonesa ponía sin ningún esfuerzo las dos piernas detrás de su cabeza y tenía la fuerza para durar minutos parada de manos como una estatua al revés. Creía en el yoga con devoción

Sakura era sólo una de las tantas diferencias culturales que habría entre nosotras durante el viaje. A mis diecinueve años, lo percibía como exótico, incluso fantasioso: era una oportunidad para aprender y divertirme, conocer nuevas técnicas de yoga y echarme un clavado hacia dentro de mi búsqueda espiritual. Para Sakura, en cambio, el viaje era su ritual de iniciación, la peregrinación donde se probaría a sí misma que el yoga tenía poder de sanación.



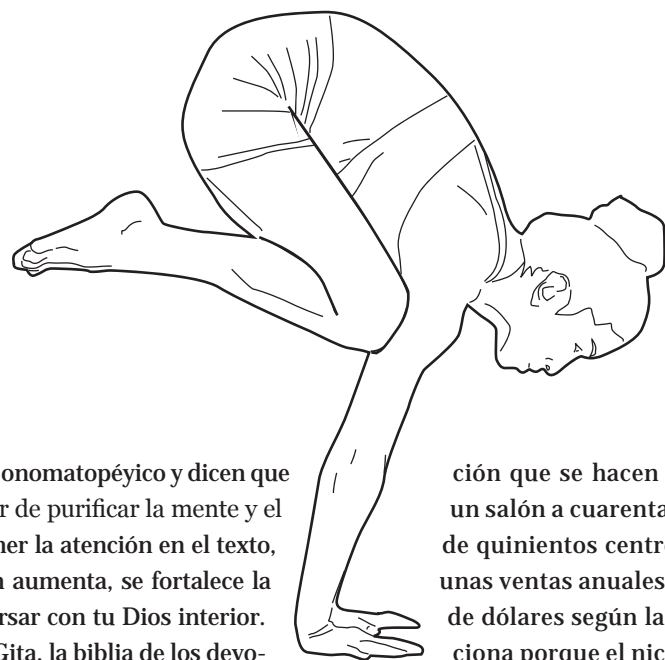
Sakura llegó a Los Ángeles con ganas de conocer a las superestrellas del yoga como una niña que se ilusiona con conocer a Mickey Mouse. El plan era visitar un promedio de tres escuelas por día. Steve Ross es uno de los maestros que

conversar con él. «Me critican por hacer del yoga algo pop, pero lo que quiero es que más personas hagan yoga —nos dijo con una cínica sonrisa—. Quizá de aquí salgan unos interesados en visitar otra clase con más profundidad. Yo con eso me doy por satisfecho: si logro dejar una semilla de curiosidad espiritual a quienes vienen pensando que bajarán de peso». Aunque disfruté el ritmo de la clase y la sensación estética de las posturas, me había parecido demasiada parafernalia. En un momento, volteé a ver a Sakura y ella estaba llorando. «Tuve un momento de enorme felicidad», me dijo mientras me pedía que le tomara una foto con Ross haciendo esa típica seña de turista japonesa con sus dedos índice y medio apuntando hacia los ojos. El viaje hizo que Sakura empezara a portarse como una esponja espiritual que no puede evitar absorberlo todo: le conmovían desde

los cánticos que sólo buscaban elevar la autoestima de algunos vecinos depresivos de West Hollywood, hasta los mantras recitados con devoción ante el gurú.

Después de que Ross le autografiara uno de sus discos para yoguis modernos, Sakura estaba ilusionada por visitar el principal centro de SIDDHA YOGA. Es una escuela donde, a diferencia de la mayoría, no se practican posturas, salvo la de flor de loto, para meditar y cantar textos sagrados hindúes. Cuando llegamos allí fue como un bálsamo para su búsqueda. Al ser criada en el Japón industrializado, no había tenido contacto con ninguna práctica religiosa. La devoción no estaba en su lenguaje. En el centro, un par de señoritas nos recibieron con un punto rojo en la frente, sari naranja y un dulce olor a jazmín. En esta escuela de meditación, las mujeres y los hombres se sientan por separado a cantar. Meses antes del viaje, Sakura había estudiado con detenimiento la Guru Gita, un texto sagrado en sánscrito sobre cómo lograr la rea-

consumible que cura las enfermedades modernas: videos en puestos de revistas para reducir el estrés, paquetes de clases mensuales para parejas al borde del divorcio al 2x1 o tours guiados a los *ashrams* en India, unas casas de retiro espiritual a las que un extranjero llega para aprender a meditar a cambio de prestar servicio a sus inquilinos. California había sido el edén del movimiento hippy atrayendo a visionarios gurús hinduistas que venían a occidente con la bandera de enseñar la iluminación de la conciencia a través del dominio del cuerpo. Dentro de esos yoguis, hubo varios en sintonía con el capitalismo que crearon verdaderas marcas alrededor de su persona y su estilo de impartir clases, consiguiendo atraer a miles de seguidores. Bikram Choudhury, el yogui más polémico del mundo, se ha divorciado de lo espiritual exaltando el cuerpo como arma para dominar la mente. Ha patentado una rutina de veintiséis posturas y ejercicios de respira-



lización del ser. El sánscrito es onomatopéyico y dicen que sus vibraciones tienen el poder de purificar la mente y el cuerpo. Se cree que, al mantener la atención en el texto, la capacidad de concentración aumenta, se fortalece la mente quieta y se logra conversar con tu Dios interior. Cantar por dos horas la Guru Gita, la biblia de los devotos de Siddha Yoga, junto a cientos de personas y en un idioma incomprensible antes de las siete de la mañana podría parecer una tortura, pero funcionaba para Sakura. Tenía una fe sincera en esos cantos melódicos, como si estos le revelaran verdades ocultas: el yoga no como un medio para embarazarse sino como un estado de gracia. Su cara nivea oscilaba entre la satisfacción y el asombro.

Desde hace unas décadas, el yoga se ha convertido en una industria que ofrece espiritualidad como un producto

ción que se hacen en noventa minutos dentro de un salón a cuarenta grados centígrados. Tiene más de quinientos centros sólo en Estados Unidos, con unas ventas anuales que superan los cinco millones de dólares según la revista FORBES. El negocio funciona porque el nicho de mercado existe: personas que rinden culto al cuerpo y buscan resultados inmediatos: sudar y fortalecer sus músculos. Queríamos ser testigos del fenómeno, así que fuimos al primer Bikram Yoga abierto a principios de los años setenta. Desde que entramos nos dio un escozor en la piel: una chica en bikini y unos shorts diminutos nos pidió firmar un papel donde se libraban de toda responsabilidad si el calor o la secuencia de ejercicios nos llegaba a causar algún efecto negativo como vómito o desmayo. Sakura sospechaba que

la alta temperatura del cuarto podría alterar el balance del PH de su cuerpo, que ella medía con meticulosidad todas las mañanas para procurar los niveles correctos de acidez de su vagina. Aun así, se acercó con reverencia a su marido como esperando aprobación para entrar a la clase. Con ojos de sospecha, él inclinó la cabeza aceptando la curiosidad de su esposa.

Por órdenes de él, debimos acomodar nuestros tapetes cerca de la puerta, para poder marcharnos rápido en caso de que a Sakura le sentara mal el calor. Había en los practicantes un alto nivel de competencia. Todos se peleaban por los lugares de adelante del salón para poder verse en el espejo. Un profesor con pinta de instructor de gimnasio gritaba desde su micrófono órdenes como: «Dobla las rodillas y sube los brazos, quédate ahí diez respiraciones, y si te duele, qué bien, baja más las nalgas para que te duela más. Eso significa que estás quemando grasa» Veinte minutos después, Sakura se rindió y se recostó en postura fetal para recuperar su aliento. El profesor la alcanzó a ver detrás de los setenta cuerpos transpirando como si estuviesen en una sauna y le llamó la atención. Le pidió que se levantara y terminara la secuencia con todos. «No puedes mostrar tu debilidad, tú puedes continuar –le gritó–. Esta clase no es para desertores». El marido se enfadó: retiró los dos tapetes del piso del salón y salió indignado con Sakura de la mano. Una hora después, mientras la pareja de japoneses se limpiaba la cara con toallitas desechables que ella cargaba en su bolso y se hidrataban con té verde que guardaba en un termo, nosotros, la pareja de mexicanos, salimos radiantes y sudorosos de la clase. Habíamos terminado un noviazgo un mes antes de este viaje y la tensión entre los dos era evidente, pero nos unía aún una conexión física, y no dejaba de asombrarnos cómo nuestros cuerpos se habían abierto gracias al calor del cuarto permitiéndonos alcanzar posturas de extrema flexibilidad. No me percaté de que Sakura había estado a punto de desmayarse y, mientras comíamos una sopa miso con tofu, continué hablando con efusión sobre el controversial modelo de negocio de Bikram, la contradicción de enfocarse en satisfacer el ego a través de las posturas y otros temas que a la pareja le parecían irrelevantes. Jassan comprendía que mis arranques imprudentes de entusiasmo venían de una genuina curiosidad, pero me advirtió que no estaba cumpliendo las reglas de compostura que Sakura nos había exigido. Al parecer, ella sentía que era una traición.



Hacia el final del viaje, Sakura y yo nos acabamos por distanciar. Durante la comida en un restaurante en los hangares del aeropuerto de Los Ángeles, donde servían el pescado japonés más fresco de todo California, ella mantuvo la compostura de una geisha. En los diez días de nuestro tour de yoga, toda nuestra atención la dedicamos a lo que no se puede explicar con el cuerpo: observar nuestros propios pensamientos y emociones fue como ver en cámara lenta una película de nuestra vida. Todas las impresiones resultaban diez veces más sensoriales que siempre. Era una percepción explosiva: veía la ciudad como si tuviera unos anteojos de color fosforescente y mi piel percibía cada milímetro de contacto como un escalofrío. Pero mientras yo sentía una alegría que se me escapaba a carcajadas, Sakura no se despeinaba ni alzaba la voz y lo mío ofendía su integridad de japonesa en una búsqueda solemne. Lo que para mí era sólo un modo de agradecimiento y celebración, para la pareja de japoneses era como una invasión de su espacio vital. Un día antes de que terminásemos el viaje, Sakura y su marido me dejaron una nota bajo la puerta del cuarto: «Mari Chan: estamos muy cansados: nos tomaremos el día libre». En el glamour de West Hollywood, en el Hotel Mondrian de Philippe Starck, bajé a asolearme a la alberca con mi efervescencia adolescente que había incomodado su recato japonés.

A nuestro regreso a Ciudad de México, los directivos de la empresa de electrodomésticos invitaron al esposo de Sakura a dirigir la oficina filial en la India. Se habían enterado que Sakura tenía una gran curiosidad por el yoga y en dos meses los transfirieron a Nueva Delhi. Me alegré por los dos y por la posibilidad que significaba para ella conocer el origen del yoga y no sólo la parte que fue traducida para Occidente. Tal vez en el misticismo hindú, una japonesa como ella podría encontrar refugio para su obsesión por quedar embarazada. No volví a saber de Sakura hasta seis años después, cuando la única amiga que teníamos en común me contó que el caos de la India había abrumado la fragilidad de la bibliotecaria japonesa. Desde entonces, marido y mujer viven en Los Ángeles, la ciudad que durante un verano les había parecido un lugar delicioso, y donde ella se liberó de su paranoia por la seguridad y de su exclusión por ser una asiática en México. En Los Ángeles, en cambio, podía expresarse en inglés con soltura y comer japonés en cualquier esquina.

El invierno pasado Sakura fue madre por primera vez. Quiero creer que fue gracias al yoga. ★