



YOGA RAVE

# Nuevos aires

**POR SOL ALIVERTI (TEXTO) Y ANDRÉS ACHA (TEXTO Y FOTOS). El debut cordobés de una fiesta electrónica serena pero alegre que ya es marca mundial, sirve para conocer de cerca la fundación del gurú indio Sri Sri Ravi Shankar, consagrada a compartir un "arte de vivir" cuyo eje es saber respirar.**

Todo comenzó en un paraje perdido donde no había más que piedras, víboras y tigres. Fue después de 10 días de silencio al costado del río Bhadra, en el sur de la India. Ahí recibió Sri Sri Ravi Shankar, en 1982, el ritmo de sus ejercicios de respiración en una especie de revelación. *"Fue como un poema, una inspiración"*, dice con el acento de Apu de Los Simpsons.

Ahora, la misma voz llega suave a los oídos de las 250 personas que este domingo a la tarde

están sentadas en posición de loto en un boliche coqueto de Nueva Córdoba: es el comienzo de la primera Yoga Rave de la ciudad.

## INHALO

En esta fiesta no habrá alcohol ni drogas ni humo de cigarrillos. Esa es la consigna y se cumple. Habrá jugo de pasto, limonada y un instructor que guía el ritual: un brazo arriba y respiran. Toman aire y levantan las manos. Se

sientan y cierran los ojos. La voz grabada de Sri Sri Ravi Shankar se confunde con el ruido del ventilador en este subsuelo que medita a media luz. El líder relaja y clava a los asistentes en sus puestos: todavía no saben que los integrantes de la banda So What Project suben al escenario para despertarlos de un golpe. De un solo mantra, ese sonido, esa sílaba vibratoria que se repite. Pero antes, silencio. Meditan. El maestro ordena relajar las piernas, las caderas, los genitales.

Ahora es la banda la que pregunta: *¿En qué estás pensando? ¿Cuánta energía desperdiciás en tu vida pensando? ¿Todavía estás pensando? ¿Viniste a esta vida a pensar o a actuar? ¿Pensar o actuar? ¿Vas a conseguir algo solamente pensando?* Ya no son preguntas sino afirmaciones que parecen órdenes: *la vida es acción. Viví esta experiencia al cien por ciento. Soltá tu mente. Soltá tus juicios: todos los pensamientos. Y empezá ahora.*

El sonido electrónico explota y los meditabundos se levantan somnolientos, vacilantes como bambis recién nacidos. La banda repite un mantra extático que todos cantan a coro.

La Yoga Rave es organizada por los voluntarios de la Fundación El Arte de Vivir, que Sri Sri Ravi Shankar creó hace casi 30 años y con la que empezó a difundir sus técnicas de respiración. Es la segunda ONG más grande del mundo después de la Cruz Roja Internacional: está en 144 países con 20 millones de voluntarios. Y Argentina no quedó afuera.

## OTRAS VIDAS

32

A los integrantes de El Arte de Vivir los congrega una cosa: no daban más. Así no. Algo tenía que cambiar. Llegaron a la fundación descreídos, desanimados, desmotivados, cansados. Ahí comenzó el cambio que los deja oxigenados y felices. El curso básico de respiración dura una semana y les devuelve el aliento. Es una semana de meditación –inhalar, exhalar– con

las técnicas de un gurú nominado al Premio Nobel de la Paz que anda con una túnica blanca y una sonrisa permanente que no parece reírse de nada, que parece alegrarse de todo. –*Me hizo súper bien. Me dio tanto resultado que pude volver a dormir y a equilibrarme. Soy voluntaria y ayudo a expandir una experiencia que quiero que todo el mundo viva.*

La que habla es Violeta Frank, una abogada de 30 años que hizo el curso y ahora es parte de la organización de la Yoga Rave en Córdoba. Los organizadores dicen que esta es una fiesta única, apta para todo público, donde el cuerpo responde sólo a los estímulos de la música, el yoga y la meditación. Dicen que es el nuevo concepto de la diversión, el balance perfecto entre sonido y silencio, entre movimiento y quietud, que es la conexión perfecta con el cuerpo mediante la danza y la meditación activa.

Los integrantes de So What Project, Rodrigo Bustos y Nicolás Pucci, juntaron dos palabras que parecían irreconciliables: yoga y rave. El mismo Sri Sri Ravi Shankar dice que esta fiesta debería hacerse en todas las ciudades del mundo. Rodrigo tiene 27 años y cuenta que si seguía siendo DJ en un ambiente viciado, estresado, la cosa se le iba a poner fea. Iba a terminal mal. Hasta que su mamá le dio un folleto de la fundación. Rodrigo llamó y se convirtió en una de las 300 millones de personas que, dice la fundación, pasaron por El Arte de Vivir. Ahora es instructor y voluntario:

–*La experiencia es muy intensa y esclarecedora. Es como agarrar un largavista y ver. No*

*podía creer todo lo que había en mí. Estaba tan claro y tan a mano. Empecé a agarrar lo que de verdad quería, lo que verdaderamente disfrutaba. A hacer todo con entusiasmo, a tener el doble de energía. Y a partir de ese espacio de calma y de serenidad salió esto.*

So What Project es la marca registrada que le pone música a la Yoga Rave por el mundo con una mezcla de mantras en sánscrito y sonidos electrónicos.

## MANSO, TRANQUILO

En la fiesta hay veinteañeros que gritan, treintaeros que bailan, abuelitas canosas con pollera debajo de la rodilla que siguen el ritmo con la misma naturalidad con la que los veinteañeros gritan y los treintaeros bailan. En un rincón están los miembros de la banda colombiana Aterciopelados, que quisieron escuchar a los So What para ver si hacen algo juntos. También está Jorge Estensoro, que se mueve manso, constante, a un costado del escenario. Es un cuarentón flaco de rasgos alargados y sonrisa dibujada en la cara. Es coordinador y referente de la Fundación en esta parte del país y dicta los cursos de respiración.

La sucursal cordobesa de la fundación está en barrio Urca. Se puede sospechar su cercanía por el olor a sahumero. Adentro, sentado en el suelo, Jorge cuenta que estuvo en la India y que donde hace 30 años solo había piedras, serpientes y tigres ahora se levanta el ashram



**Dicen que es el nuevo concepto de la diversión, el balance perfecto entre sonido y silencio, entre movimiento y quietud, que es la conexión perfecta con el cuerpo mediante la danza y la meditación activa.**

de la fundación, un predio de 200 hectáreas donde circulan por día unas cinco mil personas y que en los días de fiesta puede albergar 20 mil. Allá, en una habitación apenas más grande que la del resto, vive Sri Sri Ravi Shankar cuando no está de viaje por el mundo: cada vez más su casa es un avión.

*–Sri Sri Ravi Shankar es una persona que combina la sabiduría con la simpleza de un chiste. Cocina muy rico. Canta muy bien. Toca el sitar. Es alegre. Y vive cada minuto al cien por ciento.*

Jorge Estensoro tenía cargos importantes en la industria petrolera de Buenos Aires y viajaba por el mundo al menos dos semanas al mes hasta que decidió que el costo de vivir esa vida era muy alto, muy estresante. Así que se mudó con su familia a La Cumbre y un día, no recuerda cómo, apareció entre sus manos un libro de Sri Sri Ravi Shankar. Ese fue el giro final de un cambio definitivo: un antes y un después. Ahora le dedica muchas menos horas al trabajo y muchas más a la familia. Es uno de los instructores más antiguos de Córdoba y es feliz en la Fundación El Arte de Vivir.

Jorge dice que la mente nos lleva todo el tiempo del pasado al futuro. Y que ese ida y vuelta nos hace sentir pena, culpa, angustia, tristeza, inseguridad, miedo. Esas emociones negativas provocan el stress. Lo que la Fundación enseña son técnicas de respiración que te traen al presente, donde no existen esos sentimientos. Es una manera de dominarlos, reducirlos.

*–No somos conscientes de la respiración; pero al nacer lo primero que hacemos es inhalar y lo último que hacemos al morir es exhalar. Nuestra vida es una gran respiración.*

Cuando llegó por primera vez a la fundación, la instructora era una chica muy joven. Jorge pensó que "esa chiquilina" no podría enseñarle nada del "arte de vivir". Ahora reconoce que le enseñó mucho, que lo inició en un camino que no piensa dejar.

## EXHALO

Es el final de la fiesta. Son las 11 de la noche de un domingo. La banda se va y los que todavía están alborotados por la música se dejan guiar por la instructora que les dice que levanten una mano, que estiren el cuerpo, que muevan las piernas, que respiren. Movimiento y quietud, baile y yoga. Un lunes sin resaca. 🧘

## Tripledoblevé

[www.yogarave.org](http://www.yogarave.org)

[www.elartedevivir.org](http://www.elartedevivir.org)

[www.myspace.com/yogarave](http://www.myspace.com/yogarave)

[www.myspace.com/sowhatproject](http://www.myspace.com/sowhatproject)