

UNIVERSIDAD AUSTRAL DE CHILE
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA



“EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA DEL KUNDALINI YOGA PARA EL BIENESTAR MULTIDIMENSIONAL”

CARLA LEFLAY CAYUPI CUEVAS
VALDIVIA – CHILE
2006

Profesora Patrocinante:

Nombre : María Julia Calvo Gil
Profesión : Enfermera Universitaria
Grados : Licenciada en Educación
Magíster en Filosofía
Magíster en Bioética

Instituto : Enfermería
Facultad : Medicina
Firma :

Profesores Informantes:

1) **Nombre** : Fredy Seguel Palma
Profesión : Enfermero
Grados : Magíster en Salud Pública

Instituto : Enfermería
Facultad : Medicina
Firma :

2) **Nombre** : Yannet González Castro
Profesión : Enfermera, Especialista en Enfermería en Salud Familiar y Comunitaria
Grados : Profesor adjunto

Instituto : Enfermería
Facultad : Medicina
Firma :

Fecha de examen de grado: 18 de Enero del 2007

AGRADECIMIENTOS

A mis padres y hermano por su gran apoyo, confianza y estímulo para seguir adelante y finalizar mis estudios universitarios.

A Ghansham Singh por su amor, entereza y aliento que me permitieron alcanzar mis metas aun en los momentos más difíciles.

A la Comunidad Guru Teg Bahadur por abrir su corazón y permitirme conocer y vivir las enseñanzas.

A mi profe María Julia por su apoyo y respaldo ante las dificultades.

INDICE

RESUMEN	1
SUMMARY	2
CAPÍTULO 1: PRE-REFLEXIVO	3
CAPÍTULO 2: ANÁLISIS DE LA LITERATURA	5
CAPÍTULO 3: OBJETIVOS	10
CAPÍTULO 4: TRAYECTORIA METODOLÓGICA	11
MOMENTOS DE LA TRAYECTORIA	11
ENTREVISTA FENOMENOLÓGICA	12
CAPÍTULO 5: CONSTITUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	13
RIGOR Y ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN	13
COLECCIÓN DE LOS DISCURSOS	13
CAPÍTULO 6: TRANSCRIPCIÓN DE LOS DISCURSOS	15
DISCURSO 1	15
CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	18
CUADRO DE CONVERGENCIAS	22
ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	25
DISCURSO 2	26
CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	29
CUADRO DE CONVERGENCIAS	33
ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	36
DISCURSO 3	37
CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	41
CUADRO DE CONVERGENCIAS	47
ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	52
DISCURSO 4	53
CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	56
CUADRO DE CONVERGENCIAS	61
ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	65

	DISCURSO 5	66
	CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	69
	CUADRO DE CONVERGENCIAS	73
	ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	77
	DISCURSO 6	78
	CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	81
	CUADRO DE CONVERGENCIAS	86
	ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	89
	DISCURSO 7	90
	CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	92
	CUADRO DE CONVERGENCIAS	96
	ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	100
CAPÍTULO 7:	ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	101
CAPÍTULO 8:	CONSIDERACIONES FINALES	109
BIBLIOGRAFÍA		111
ANEXO	ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	113

RESUMEN

Desde hace un tiempo, la medicina alternativa o complementaria ha tenido gran auge tanto en Chile como en todo Occidente. Ello se ha debido a diversos factores, desde la disconformidad de la población hacia el sistema de salud actual hasta el gran desarrollo de las comunicaciones que ha acercado a culturas que fueron muy lejanas como es la globalización, etc.

El profesional de Enfermería forma parte de este cambio cultural y no puede estar ausente. Por lo anterior, conocer otras culturas médicas, técnicas sanadoras y nuevas formas en que las personas llevan su autocuidado podrá ser de gran ayuda en la práctica profesional.

Dentro de este universo, el Kundalini Yoga que es una de las formas más poderosas del Yoga, busca equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu a través de series de ejercicios y meditación. Para conocer cómo el yoga ha afectado el bienestar multidimensional de la persona, las motivaciones y describir los efectos que tiene esta disciplina, se utilizó la Investigación Cualitativa de Trayectoria Fenomenológica, se realizaron siete entrevistas para develar las interrogantes planteadas a través del análisis de los aspectos más relevantes. En los resultados de la investigación emergieron los siguientes temas:

- Conociendo las motivaciones
- El proceso de experimentar los cambios
- Adquiriendo hábitos para un nuevo estilo de vida
- Descubriendo cambios físicos
- Superando problemas de salud
- Potenciando el ser humano
- Respirando largo y profundo
- Reencontrándose con la espiritualidad
- El significado de Kundalini Yoga en la vida

El resultado de este análisis reveló que la práctica regular de Kundalini Yoga para los informantes, afecta positivamente su bienestar personal y abarca todas sus dimensiones, independientemente de las motivaciones que les llevaron a su práctica, provocando cambios en el plano mental, físico, espiritual, influye positivamente en la prevención y en la restauración de la salud, los construye como seres humanos más plenos, sanos y felices a quienes, con el paso del tiempo, han adoptado esta disciplina como un estilo de vida.

SUMMARY

For some time, alternative or complementary medicine has had a great boom both in Chile and the entire West. This is due to diverse factors, from the dissatisfaction of the population in regards to the actual health system to the great development of communications that, as with globalization, has drawn cultures together that previously were very distanced.

The professional Nurse is part of this cultural change and cannot be absent. Knowing other medical cultures, healthy techniques, and new ways in which people care for themselves can be of great help in professional practice.

Within this universe, Kundalini Yoga, one of the most powerful forms of yoga, looks to bring equilibrium to the body, mind, and spirit through a series of exercises and meditation. To know how yoga has affected the multidimensional well being of a person, the motivations, and to describe the effects this discipline has, the Qualitative Investigation of Phenomenological Trajectory is used. Seven interviews are completed to evaluate the posed questions through analysis of the most relevant aspects. In the results of the investigation, the following themes emerged:

- Knowing the motivations
- The process of experiencing change
- Acquiring habits for a new lifestyle
- Discovering physical change
- Overcoming health problems
- Strengthening the human being
- Breathing long and deep
- Rediscovering the spirit
- The importance of Kundalini Yoga in life

The result of this analysis revealed that the regular practice of Kundalini Yoga, for those reporting, positively affected their personal well-being and embraces all its dimensions, independent of what motivations were taken in its practice, provoking changes in the mental, physical and spiritual, positively influencing prevention and healthy restoration, it builds them into human beings more complete, healthy and happy who, with the passing of time, have adopted this discipline as lifestyle.

1. PRE-REFLEXIVO

"En el Yoga la relajación se considera como un arte, la respiración como una ciencia y el control mental del cuerpo como un medio para armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu".

Indra Devi.

Desde mediados de siglo pasado la investigación médica ha probado crecientemente la evidencia que demuestra cómo diversos sistemas, prácticas, productos médicos y de atención en salud “no convencionales” pueden influir en la psicología y fisiología lo que en consecuencia influyen en la homeostasis y la salud de las personas.

Las prácticas orientales han tenido un gran auge tanto en Chile como en todo Occidente. Esto puede deberse a muchos factores tales como la ineffectividad de la medicina convencional ante diversos problemas de salud; su alto costo, su deshumanización y mercantilización; el acercamiento de las culturas gracias al desarrollo de las comunicaciones; la globalización, etc. Cabe destacar el creciente interés de la sociedad actual por el acercamiento y amor a la naturaleza; el desarrollo espiritual desligado de religiones autoritarias; la valorización de las culturas originarias, la ecología; en fin, un enfoque distinto. Es así como en Chile, en el último tiempo, ha habido un gran auge y aceptación de la medicina tradicional mapuche, la cual ha ido creciendo y llegando a más lugares porque la población está teniendo la necesidad conciente de volver a las raíces.

Puedo mencionar que en Chile existen estudios que demuestran que alrededor del 71% de la población utiliza exclusivamente recursos terapéuticos alternativos, o los usa como complemento de la medicina moderna. Debo destacar el reconocimiento, promoción e integración de estas prácticas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su estrategia global para el período 2002 – 2005. Por otra parte, el Organismo de Naciones Unidas (ONU) señala el creciente interés de los enfermos por acceder a las terapias alternativas y fomenta su integración en los sistemas públicos de salud. Al mismo tiempo, estas dos entidades exigen que se garantice su seguridad, eficacia y calidad, para lo cual entró en vigencia el “Reglamento para el ejercicio de las prácticas medicas alternativas como profesiones auxiliares de la salud y de los recintos en que éstas se realizan” (Chile, DTO N° 42 de 2004). Además, el informe de la OMS señala que “no respaldar la investigación en esta área durante los últimos años ha dado como resultado una falta de datos y de desarrollo de una metodología para evaluar la seguridad, la eficacia y la calidad de la medicina alternativa”.

El profesional de Enfermería como ser humano es parte de este cambio cultural y no puede pasar por alto que los nuevos pacientes tienen otros conocimientos y prácticas para su autocuidado. Es por esto, que estas prácticas constituyen para el profesional de Enfermería un área de interés creciente ya que conocer y aprender otras culturas médicas y técnicas sanadoras será una gran ayuda en la práctica profesional.

Las terapias basadas en procedimientos tradicionales utilizan diversas técnicas tales como por ejemplo, las Flores de Bach, la acupuntura y técnicas conexas, la quiropráctica, la osteopatía, las terapias manuales, el qijong, el tai chi, el Yoga, la naturopatía, la medicina termal, y otras terapias físicas, mentales, espirituales y de conexión mente – cuerpo. Dentro de este universo, elegí la práctica del Kundalini Yoga ya que con esta técnica se pretende vivir una vida concientemente espiritual, feliz y saludable. Se ha incorporado aquí en Valdivia y Osorno a programas de rehabilitación de drogadictos, entrenamiento ejecutivo, atletismo y como tratamiento para el déficit atencional en niños. Es así, como un número considerable de personas tanto dentro como fuera de la comunidad universitaria ha adoptado esta práctica como una disciplina personal para el bienestar de su multidimensión humana.

Entender qué ha significado para sus vidas en toda su dimensión la práctica de esta disciplina, el cómo ha influido en su calidad de vida, ha despertado en mí el interés por ahondar en nuevos conocimientos que sin duda contribuirán a mi futuro desempeño profesional desde el enfoque holístico que se me ha inculcado a través de los años de formación en esta Escuela de Enfermería.

2. ANÁLISIS DE LA LITERATURA

En la teoría de **Jean Watson**, Enfermería se dedica a la promoción y restablecimiento de la salud, a la prevención de la enfermedad y al cuidado de los enfermos. Los pacientes requieren cuidados holísticos que promuevan el humanismo, la salud y la calidad de vida. El cuidado de los enfermos es un fenómeno social universal que sólo resulta efectivo si se practica en forma interpersonal. El trabajo de Watson contribuye a la sensibilización de los profesionales, hacia aspectos más humanos del ser. Los conceptos teóricos de Watson, tales como la utilización del yo, la identificación de las necesidades del paciente, el proceso de asistencia y el sentido espiritual del ser humano, pueden ayudar al profesional de Enfermería y a sus pacientes a encontrar el sentido y la armonía en un mundo cuya complejidad es cada día mayor. Es por esto que las instituciones que buscan un planteamiento holístico de la asistencia al enfermo están incorporando muchos aspectos de la teoría de Watson. Las revistas de Enfermería que tratan acerca de la gestión del cuidado, contienen cada vez más artículos que hacen referencia a la teoría de Watson y valoran la importancia de la asistencia como un aspecto esencial de la Enfermería. Esta teoría es una de las más relevantes al momento de entender el significado y la forma de actuar de la Medicina Alternativa desde la perspectiva de Enfermería. (MARRIER, A.1994)

La **Medicina Alternativa** es un término amplio para referirse a la suma de los conocimientos, técnicas y procedimientos basados en las teorías, creencias y experiencias de diferentes culturas originarias, sean estas explicables o no y que son utilizados tanto para mantener la salud, prevención y diagnóstico, así como también, para la mejora o tratamiento de las alteraciones físicas o mentales. Se pueden utilizar como sinónimo los términos Medicina Tradicional, No convencional, Complementaria, Naturista y Opcional.

La Medicina Alternativa se basa en el principio Fisioterapéutico, mediante el cual se valora que la salud la mantiene el cuerpo por si solo con sus propios sistemas y que, en la enfermedad, estos sistemas se ponen en marcha tendiendo casi siempre a la curación y reequilibrio de los mismos. Ciencias actuales como la inmunología, la microbiología, la teoría general de sistemas apoyan esta interpretación médica. (AURIOL, B. 2005)

Existen muchas formas de medicina tradicional, entre los que se incluyen la medicina tradicional china, la hindú y la medicina árabe. A lo largo de la historia, diversas culturas han desarrollado sus propios sistemas de medicina influenciados por factores tales como la historia, las actitudes personales y la filosofía. Estas prácticas dependiendo de las terapias implicadas pueden clasificarse en:

- Terapias de medicación: utilizan medicinas en base a hierbas

- Terapias sin medicación: acupuntura, terapias manuales, qijong, tai chi, terapia termal, yoga y otras terapias físicas, mentales, espirituales y terapias mente – cuerpo. (OMS, 2002)

En los últimos 20 años el uso de este tipo de medicina ha crecido considerablemente tanto en Chile como en todo Occidente. En Chile se estima que el 71% de la población utiliza o ha utilizado medicina tradicional. (OMS, 2003)

En respuesta a la necesidad creciente de tener profesionales con conocimientos en esta área, diversas Escuelas de Enfermería en universidades europeas tales como E.U.E Santa Madrona y Gimbernat, Universidad de Almería, Universidad de Huelva, Universidad de Granada y Universidad de Jaén, entre otras, han incluido estas materias en sus planes de estudios de pregrado. (GASCA, G. 2000)

Dentro de este universo el yoga es quizás la disciplina oriental más conocida y difundida en nuestra sociedad, y constituye un método cuyo objetivo es el logro del desarrollo físico, mental y espiritual. La palabra “yoga” proviene del yug que en sánscrito significa unión; se puede decir que en principio se refiere a la unión de la dualidad del ser humano: materia y espíritu. Y al mismo tiempo simboliza la unión del individuo con lo divino.

Se dice que las ciencias humanas del yoga han sido sistematizadas y usadas en sus formas evolucionadas desde hace 40.000 años, mucho antes de la etapa de la historia escrita. Era abiertamente enseñado e integrado a la vida diaria. (KHALSA, G. 2003)

El yoga designa un vasto conjunto de procedimientos y técnicas que permiten al ser humano obtener dominio de sí mismo en los diferentes planos en que se manifiesta. Trabaja con la mente y el cuerpo, y su gran objetivo es lograr que las energías acumuladas en el organismo circulen libremente, en beneficio de un mayor equilibrio psicofísico.

"Kundalini es la energía del Cosmos en el individuo y más allá de él. Es la energía de la consciencia. Acrecentando su flujo, tu mente despierta y se fortalece. Dejas de vivir en realidades imaginarias y te ocupas de las tareas y las alegrías de la vida."

Yogui Bhajan

En la actualidad, coexisten en Occidente diversas ramas del yoga que, lejos de competir unas con otras, se complementan y constituyen distintos caminos en la consecución de una misma finalidad: la armonía del individuo. Una de estas ramas, es el Kundalini Yoga que es una técnica para equilibrar cuerpo, mente y espíritu. Se le conoce como el Yoga de la Consciencia, y es considerado una de las prácticas más poderosas de yoga. El despertar de la Kundalini es el objetivo de todas las formas de Yoga, por eso se le llama también la madre del Yoga. La palabra Kundalini proviene del sánscrito kundal, que significa "rizo de cabello del

Ser Amado". Desarrollar este "cabello" significa despertar el potencial creativo que existe en todo ser humano; despertar a una ilimitada capacidad, dormida en la mayoría de las personas, que nos pertenece. En el cuerpo físico, la kundalini habita en la base de la columna vertebral. Mediante la práctica se estimula esta energía intacta que sube por el canal medular de la columna hasta llegar a la parte superior del cráneo, activando la secreción de la **glándula pineal o epífisis**. A esta pequeñísima glándula ubicada en el techo del diencéfalo, entre los tubérculos bigéminos craneales, en la denominada fosa pineal, se le atribuye muchas funciones entre las que está ser el asiento del alma. Se sabe, por estudios de anatomía comparada, que la glándula pineal es un resto vestigial de lo que era un tercer ojo situado en la parte alta de la espalda de animales inferiores. Cuando esta glándula se activa, se produce melatonina (neurohormona con función relevante en la [fisiología circadiana](#)). La melatonina es producida a partir de la serotonina la cual ejerce influencia sobre el sueño y se relaciona también con los estados de ánimo, las emociones y los estados depresivos. Afecta al funcionamiento vascular y la frecuencia del latido cardiaco, regula la secreción de hormonas; como la del crecimiento. Cambios en el nivel de esta sustancia se asocian con desequilibrios mentales como la esquizofrenia o el autismo infantil, así como el [trastorno obsesivo compulsivo](#). La secreción de esta glándula es también un poderoso [antioxidante](#); y se ha comprobado que participa en la [apoptosis](#) de [células](#) cancerosas en el timo. (GUYTON, A. 1998). Los yoguis conocen la importancia de esta glándula desde hace miles de años. El cuerpo y la mente se controlan a través de la secreción de estos neuroquímicos en el cerebro. Cuando elevamos directamente la kundalini, se activan estos neuroquímicos y se experimenta un cambio en la consciencia, sutil y gradual. Esta práctica tiene las siguientes características:

- Movimientos dinámicos
- Pranayamas (técnicas respiratorias); como por ejemplo el Agni Pran, (respiración de fuego); es una respiración rápida y continua, sin pausas entre inhalación y exhalación, que limpia la sangre y libera toxinas de los pulmones
- Bandhas ó llaves energéticas para "sellar" las posturas.
- Mudras (posiciones de las manos y dedos)
- Mantras (sonidos)

Hasta el momento, no ha habido muchos estudios científicos acerca de esta disciplina ya que no se cuenta con el respaldo ni los recursos necesarios. Sin embargo, existen mediciones que evidencian que el Yoga proporciona una influencia positiva en la flexibilidad, hipertensión, ventilación, y el desempeño cardiovascular en especial en personas de la tercera edad y sedentarias. Estos resultados son similares al caminar enérgico propuesto por Wolf y colaboradores. (WOOD, C. 1997). Los cambios bioquímicos incluyen excreción urinaria creciente de norepinefrina y decremento en los niveles salivales del cortisol. (BERNARDI, L. 2001)

El Yoga también ha demostrado mejorar estados del humor y el estrés, lo cual puede producir algunos de los cambios a nivel bioquímico (BERNARDI, L. 2001). Estas revisiones sugieren que los efectos fisiológicos y psicológicos del Yoga pueden beneficiar a la gente que tiene enfermedades de tipo cardiovascular. Recientemente, se ha encontrado que las

reguladas técnicas de respiración en el yoga reducen los síntomas del asma (MAKWANA, K. 2002).

En un estudio realizado en personas entre 21 y 76 años se realizaron tres procedimientos diferentes (estiramientos mediante posturas, respiración y visualización con meditación), mostró que el pranayama (ejercicios de respiración regulada) resultó ser el medio más eficaz para producir un aumento de la energía mental y física percibida, una mayor vigilancia y sentimientos de entusiasmo. La relajación y la visualización produjeron efectos de somnolencia y lentitud mucho más manifiestos que el pranayama.

La tensión arterial diastólica era claramente inferior en quienes meditaban. La frecuencia cardiaca también era claramente inferior en los practicantes de la meditación a largo plazo que en los otros. En los que practicaban la meditación se encontró un descenso significativo del colesterol sérico, aunque desplegaran una actividad física comparable. Esto prueba que la meditación yóguica mejora significativamente las funciones respiratorias, los parámetros cardiovasculares y el perfil lipídico. (WOOD, C. 1997)

El recitar el rosario o mantras respirando lentamente (6/min) induce efectos psicológicos favorables, y probablemente efectos fisiológicos (aumentos sincrónicos de los ritmos cardiovasculares preexistentes, aumento de la sensibilidad « baro-refleja » que regula la presión arterial). (BERNARDI, L. 2001)

El grado de relajación muscular alcanzado durante la práctica del Kundalini Yoga y cuantificado electromiográficamente observó una reducción de un 58 % con respecto a la referencia (línea de base en reposo) en ambos sexos. (NARAYAN, R. 1990)

Un trabajo de Madanmohan y cols. (1992) muestra que la práctica del yoga durante tres meses aumenta significativamente los índices ventilatorios clásicos, el tiempo de retención con pulmones llenos o vacíos y la fuerza del puño (*Hand Grip Strength*).

Birkel (2000), estudiando a 287 sujetos, confirmó que el yoga aumenta la capacidad vital.

Se evaluó la potencia aeróbica (VO_2 max, es decir, el caudal máximo posible de oxígeno consumido durante un esfuerzo) y la potencia anaeróbica en estudiantes de medicina, antes y después de seis semanas de formación yóguica, se observó un aumento significativo de la potencia aeróbica y una disminución significativa de la potencia anaeróbica. Esto podría deberse a una conversión de una parte de las fibras musculares rápidas (« fibras blancas », *fast twitch*) en fibras lentas (« fibras rojas », *slow twitch*), gracias a la práctica del yoga.

Bienestar se refiere a las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y nos ayuda a llegar a un estado de salud óptimo mejorando nuestro estilo de vida en todas sus dimensiones.

El bienestar deseado, entonces, se obtiene mediante hábitos saludables que resultan en una adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas, mental, social, espiritual y emocional a cualquier nivel de salud o enfermedad. (SINGH, P. 1995)

El bienestar de la persona es la meta de la medicina desde siempre. Sin embargo, con los avances de la tecnología y los descubrimientos científicos, lo que antes era un todo indisoluble, fue fragmentado para poder estudiarlo y así dar comprensión a los procesos y mecanismos propios de la vida. Pero, fue así como el ser humano también fue dividido para su estudio, olvidando que la suma de sus partes lleva al todo indisoluble perdiéndose las dimensiones más sutiles pero igualmente importantes como el bienestar espiritual.

La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades. Así reza la definición de la OMS (2000) en su carta magna de salud donde se considera al hombre más que sus diferentes proyecciones dándole importancia a las relaciones dentro del conjunto humano. A esta definición se le suma el concepto de **bienestar psicológico y espiritual** que consiste en la armonía que la persona es capaz de lograr con su yo interno y con su divinidad. Para esto ya no es necesario formar parte de una religión determinada sino que para esta dimensión es importante el patrón de valores y principios, la filosofía que la persona aplica en su vida diaria. Todo esto está directamente relacionado con el afrontamiento individual ante situaciones estresantes, imprevistas o simplemente, del diario vivir. En fin, esta parte del ser influye directamente en la realidad psicofísica del individuo. Sin embargo, al dividir al ser humano por sistemas, esta dimensión no encuentra espacio. (KHALSA, H. 2006)

Algunas investigaciones muestran que las prácticas espirituales promueven una actitud mental positiva la cual podría ayudar a que la persona se sienta mejor. El bienestar espiritual puede estar relacionado con una mejoría en la calidad de vida, en las siguientes formas:

- Disminución de la ansiedad, depresión e incomodidad.
- Disminuir el sentimiento de soledad.
- Mejorar la adaptación a los efectos del cáncer y su tratamiento.
- Aumentar la capacidad de disfrutar la vida.
- Sentido de crecimiento personal.
- Mejoría en los resultados de la salud, etc.

3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

3.1 Objetivo general

Comprender la experiencia de vivenciar y practicar Kundalini Yoga para obtener el bienestar multidimensional.

3.2 Objetivos Específicos

- 1.- Identificar los motivos por lo que las personas entrevistadas practican Kundalini Yoga.
- 2.- Describir los efectos de practicar Kundalini Yoga en el bienestar multidimensional.

3.3 Pregunta Orientadora

Para develar este fenómeno se realizará la siguiente pregunta orientadora:

¿Cómo ha influenciado el Kundalini Yoga en su bienestar general?

4. TRAYECTORIA METODOLÓGICA

La finalidad de la investigación a desarrollar es describir un fenómeno como lo es la experiencia vivida por personas comunes que han encontrado una nueva forma de contribuir a su autocuidado lo cual ha significado un cambio paulatino y a su vez radical y que resulta ser a veces incomprensible o inalcanzable según la percepción de quienes los rodean y también por quienes los tratan en el ámbito de la salud. Por esta razón, utilizaré la Investigación Cualitativa de Trayectoria Fenomenológica. La fenomenología es una actitud y también un método para conocer la realidad de una manera objetiva, no quedándose en una mera explicación de los hechos (positivismo), sino adentrándose en su propio núcleo constituyente: las **esencias** de las cosas. (HUSSERL, E. 1934). Para esto, el investigador debe utilizar un pensamiento inductivo a partir de la intuición y reflexión en base a los datos obtenidos, dándole así significados, sin una teoría pre-concebida. Se busca descubrir la subjetividad de la persona para describir su experiencia.

Elegí esta metodología porque para vislumbrar las verdaderas razones de las prácticas no convencionales es necesario conocer las vivencias de quienes las practican en un plano mas allá de lo físico que las motivan a seguir practicando y recomendando a otras personas.

4.1 Momentos de la Trayectoria

Este tipo de investigación pretende comprender la vivencia de la persona mediante una interrogante que entregue los datos necesarios para comprender el fenómeno mediante la reflexión la cual tiene tres momentos:

- Descripción
- Reducción Fenomenológica
- Comprensión

En la **descripción** se hace una transcripción textual de lo expresado por la persona. Se analizan los mensajes del texto que están latentes y pueden descubrirse. Para esto, toda la atención debe estar en las descripciones que hacen las personas, las experiencias narradas en su propio lenguaje que reflejan su personalidad y el ambiente cultural en el que se desenvuelve. La esencia del fenómeno debe mostrarse necesariamente en esta etapa.

En la **reducción fenomenológica** el fenómeno se busca en la descripción hecha anteriormente y se determinan las partes de la descripción que se consideran esenciales ya que

son éstas las de relevancia para el estudio. Para esto es necesario el proceso de reflexión. Se deben olvidar las ideas propias del investigador y ponerse en el lugar de la persona para así dar paso a la comprensión de los significados esenciales del fenómeno.

En la **comprensión** se develan las realidades de las descripciones buscando los aspectos que resulten ser comunes en las vivencias narradas a través del análisis ideográfico para comprender la estructura del fenómeno. Luego, se realiza un análisis nomotético para identificar las convergencias que existen en los discursos, es decir, se identifican la constitución y las relaciones estructurales del fenómeno en general. Se relacionan las estructuras individuales considerando las convergencias y divergencias de todos los discursos. Así, se pone de manifiesto el aspecto general y estructural de las personas que participaron en el desarrollo de la investigación y aquí es cuando el fenómeno ha sido descubierto y comprendido. (LYOTARD, J. 1960)

4.2 Entrevista Fenomenológica

La entrevista fenomenológica es el instrumento esencial. Su objetivo es descubrir los conocimientos específicos de los fenómenos, en este caso en particular, de la práctica del Kundalini Yoga. La finalidad es la comprensión de los significados presentes en las narraciones; es decir, los significados ocultos del fenómeno.

La entrevista fenomenológica es más bien participativa que conducida entre el investigador y el entrevistado. Para ello, el investigador diseña la entrevista pero también debe tener presente que ésta va tomando forma durante la entrevista propiamente tal. Para obtener una entrevista satisfactoria es necesario establecer un contacto previo con el entrevistado en donde se genere un ambiente de confianza para que mediante una pregunta abierta formulada por el investigador, éste pueda entregar los códigos necesarios para descubrir y comprender el fenómeno. Se debe explicar el objetivo del estudio y firmar un consentimiento informado por parte del entrevistado. (LYOTARD, J.1960).

5. CONSTITUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 Rigor y ética de la investigación

Durante el proceso de toda investigación es imprescindible que el investigador adopte una postura que asegure la ética y el resguardo de la confidencialidad, muy especialmente cuando se está trabajando con experiencias humanas y el significado que éstas tienen para la persona entrevistada. Además, el entrevistado cuenta con el derecho al secreto profesional, por lo que al investigador se le suma la responsabilidad moral y legal.

Para poder contar con la confianza del informante para develar fenómenos personales, es necesario establecer una relación cercana antes de efectuar la entrevista. Al respecto, en esta investigación hubo cierta ventaja, ya que quien investiga tiene una relación de confianza con las personas entrevistadas desde hace mucho tiempo al participar también de la Comunidad Yóguica por lo que se tuvo que poner especial énfasis en la objetividad en el proceso del análisis de la entrevista. Sin embargo, para cumplir debidamente con el rigor de la investigación se le explicaron los objetivos de la tesis, la forma en como sería la entrevista, cómo se transcribiría al trabajo y el anonimato de ésta. Se pidió la correspondiente autorización para grabar la entrevista y se dio también la libertad para abandonar la colaboración en cualquier momento del proceso. También se dio el tiempo para aclarar inquietudes durante toda la investigación. Para formalizar el proceso, se procedió a firmar el Consentimiento Informado (anexo página N° 113).

5.2 Colección de los discursos

Para develar el fenómeno en estudio, se escogió la Investigación Cualitativa utilizándose como instrumento principal la Entrevista Fenomenológica.

Se efectuaron ocho entrevistas de las cuales siete están en el presente trabajo ya que una de las personas entrevistadas hizo uso de su derecho de abandonar la colaboración en cualquier momento del proceso. Las entrevistas se dirigieron a personas que integran la Comunidad Espiritual Guru Teg Bahadur de Valdivia, cuya experiencia es de dos o más años de práctica de Kundalini Yoga de forma ininterrumpida bajo el alero de un instructor o como disciplina personal y cuyas edades fluctúan entre los 26 y 50 años sin diferencia de sexo.

Al contar, quien investiga, con una relación de confianza con las personas entrevistadas, el acercamiento y disposición fue muy abierta y sincera desde el principio demostrando, quienes colaboraron, mucho interés y apoyo durante todo el proceso de la investigación.

Las entrevistas se realizaron de forma individual en un ambiente tranquilo y cómodo para los entrevistados, no siendo necesariamente su domicilio.

Una vez recordados los objetivos de la investigación y hecha la pregunta orientadora, la respuesta de la persona entrevistada previo consentimiento, se recogió en un dispositivo de grabación (mp3 Player).

Todos los discursos obtenidos de los entrevistados fueron transcritos textualmente para su posterior análisis en donde fue necesario revisar cada discurso varias veces para captar la profundidad de los mensajes encontrados y así poder develar el fenómeno en estudio. Para esto, fue necesario subrayar todas las unidades consideradas de significado enumerándolas correlativamente para luego realizar la Reducción Fenomenológica traspasando cada unidad a una tabla de dos columnas en donde la unidad de significado queda a la derecha. Luego se procedió a interpretar dichas unidades por separado colocando la interpretación en la columna izquierda correspondientemente a la unidad de significado interpretada. Este proceso se realiza con la finalidad de extraer la esencia del discurso para comprender el fenómeno en estudio.

Posteriormente se elaboró un Cuadro de Convergencia en donde se agruparon todas las unidades de significado que contengan aspectos comunes en la columna de la derecha para luego ser interpretadas con base en el análisis de la literatura que se realizó con antelación.

Finalmente, se realizó un Análisis Ideográfico el cual muestra una síntesis del discurso y su interpretación revelando la estructura e ideas principales de dicho discurso.

6. TRANSCRIPCIÓN DE LOS DISCURSOS

6.1 Discurso 1

“Lo que me llevó a practicar y profundizar en la practica del Kundalini Yoga... bueno, personalmente, (1) yo llegue por.... Por falta de armonía interior. Entonces, en cierta medida la falta de armonía desequilibra. Entonces, no había un buen equilibrio de mi parte emocional, ni en mi parte mental, ni en la parte física, ni en la parte espiritual. Pero todo esto parte de la parte física porque el cuerpo es el primero que recibe la...el primero en afectarse es el cuerpo; una que tiene los excesos; los excesos más que comida sino que en los vicios: cigarrillo, alcohol, cerveza y todos los derivados. Entonces, producto de ese desorden yo creo que también se produce un (2) desorden a nivel anímico, un desorden a nivel emocional y también correspondientemente a nivel mental. Entonces eh... en vista de todo ese caos, (3) uno quiere poner orden. Y, comienza la práctica de Kundalini Yoga. Así fue que yo llegué a esta disciplina. Yo creo que (4) eso me motivó bastante. A parar un poco el desorden y profundizar más. Bueno, con esto lo primero es que da nuevos hábitos, entonces (5) te entrega nuevas herramientas y al entregarte nuevos hábitos obviamente tu sacas hábitos de ti, eliminas patrones antiguos e incorporas cosas más sanas como una dieta más sana, como una actividad física, como he... como un enfoque mental diferente y todo eso te vuelve mas receptivo a... a tu propia naturaleza. Eso, es como los primeros pasos que te hace dar el Yoga dentro de la disciplina física. Bueno, eh... los primeros hábitos que se cambian son los alimenticios. Eh... por ejemplo cambiar de una dieta de carnes rojas a una dieta de carnes blancas. Es un primer hábito. Luego, eh... (6) incorporar hábitos dentro de mi vida...una cierta actividad física que permita circular la energía y tercero, (7) desarrollar a través de las meditaciones que tiene el Kundalini Yoga desarrollar eh... un equilibrio entre ambos hemisferios y por lo mismo eh...estimular el desarrollo de... mmm estimular el desarrollo de nuevas artes o desarrollar los espacios para la creatividad. Para tu propia creatividad. Entonces, eso (8) solamente se consigue a través de algo metódico, de algo constante en el comportamiento sostenido a través del tiempo. Porque todo el beneficio de Kundalini Yoga y todo el logro de las metas que tenga el individuo se basa en cómo pueda llevar su... cómo puede sostener su esfuerzo a través del tiempo. Si la persona entra a Kundalini Yoga y no logra sostener el ritmo, no tiene un carácter en la disciplina, entonces no va a ser capaz de cumplir sus expectativas. También (9) va a depender de las expectativas: qué es lo que se quiere para la vida, adónde quiere llegar y después ver si la herramienta que se tiene permite llegar o alcanzar las expectativas y lo otro es que el logro de las expectativas, (10) el logro de la realización de los proyectos es de manera directamente proporcional al tiempo que se invierten en la disciplina. Son todas cosas que se deben evaluar al momento de escoger un camino, una disciplina como el Yoga. En el plano mental, las meditaciones tienden a seguir la corriente del sonido ¿cierto? Hay varias formas de meditar y dentro de las formas que tiene el Kundalini Yoga para meditar es el Laya Yoga que es seguir o fundirse con la corriente del sonido. Entonces, al tomar la corriente del sonido o (11) al identificarse la mente con la corriente del sonido le es más fácil encontrar el centro de

lo que se está haciendo o el centro de sí mismo y eso le permite tener mayor atención en lo que hace o como uno se desenvuelve en la vida. Es gradual, es lento pero funciona. En el plano psicológico, cuando no se tiene la fuerza para controlar algo y se cae reiteradamente en ello, quiere decir que falta reeducar el cerebro, **(12) reeducar y reprogramar el cerebro y en ese sentido Kundalini Yoga, en ese sentido la meditación ayuda a esa reprogramación.** Ayuda a tener la voluntad, para ser capaz de resistir como es en el caso de las adicciones. Entonces **(13) la meditación puede desarrollar un centro, un centro de voluntad conciente** y a partir de ese centro de voluntad conciente después se puede actuar para controlar ciertas tendencias ya sea cigarrillos, sea drogas, comida, o cualquier hábito. Por otra parte, el mantener el cuerpo con Yoga primero elimina el sedentarismo. Eh... segundo, que aplicar Yoga al cuerpo físico tiene varios beneficios entre otras cosas estimula la irrigación sanguínea, estimula también el óptimo funcionamiento de la digestión, eleva las defensas corporales. Sí, **(14) en la parte física ayuda, te da un “punch”.** Obviamente siempre y cuando no se abuse porque no se es capaz de sostener. Pero si se usa equilibradamente, es de mucha ayuda para personas con diferentes problemas y como el Yoga tiene mucha elongación ayuda a calmar las tensiones musculares que se pueda tener y desde ahí actúa como un medio antiestrés. **(15) Toda dolencia que tenga una persona en la parte física, al final siempre es por un desequilibrio en algún otro plano y eso se puede trabajar con el Yoga.**

(16) En el plano espiritual, bueno, esa es la mejor parte porque es la parte que personalmente uno entra buscando pero es la mas difícil de dar prueba, de dar testimonio o de dar elementos contundentes que certifiquen que ah yo logré esto y esto otro con Kundalini Yoga. Sin embargo, es la parte que la mayoría de los practicantes buscan. Personalmente para todas **(17) las personas que buscamos el crecimiento interno, em..., buscamos ser más concientes de nuestros procesos, más concientes de la vida en si misma, y que queremos de una u otra manera eh... comprender lo que se está viviendo,** Kundalini Yoga es una excelente herramienta. Sobre todo para **(18) comprender el proceso mismo de tu existencia. Primero porque te va a dar un sostén en la vida, segundo porque es una palanca, una palanca que te eleva alterando o cambiando a voluntad los estados de conciencia.** Entonces cuando se aprende a ser más conciente de si mismo y de lo que nos rodea puede sin problema mejorar, mejorar la calidad de vida y en ese sentido personalmente ha sido para mí una gran inversión para... porque primero que nada te da un centro. **(19) Kundalini Yoga te ayuda a encontrar tu centro.** Por medio de la meditación y a través de la técnica desarrollas la energía para entrar en meditación y la meditación es solo importante en el sentido de profundizar en la conciencia y el propósito de esto es **(20) justamente crear una vida más plena, crear una vida con otro horizonte de vida, una vida con más alegría, una vida con más ganas, una vida con más belleza.** Entonces esos son todos elementos que tu no los puedes tabular, es subjetivo. Pero curiosamente es lo que la gente está buscando. Entonces, gran parte del los desordenes mentales que se producen, cuadros psicopatológicos, justamente es por la mala canalización de... de lo que se quiere obtener. Entonces se sabe que quieres obtener algo pero no sabes cómo hay que trabajar para obtenerlo y como no se sabe, no se tienen las herramientas para tener un estado de paz, la persona se frustra. Y esto lleva a la persona a la depresión. Entonces aquí lo importante es el compromiso con la disciplina espiritual, **(21) porque si hay un compromiso, hay nuevas esperanzas y tiene una visión en su vida, un objetivo, eso da un eje de vida y significa que se enfoca y su esfuerzo es para algo mas allá de un sueño.** Entonces es

lo que yo he visto y lo que poco a poco he ido encontrando en el camino del Yoga: lo que se ha generado en los diferentes trabajos de comunidad, de sadhana (práctica de ejercicios y meditación que se realiza antes de la salida del sol durante dos horas y media), de meditación grupal, de disciplina personal. (22) Todo esto es necesario para sentirse realmente pleno con su cuerpo, con sus emociones, con su entorno, con una mente equilibrada, con un corazón abierto y todos estos pequeños detalles contribuyen a la dicha y recuperar el equilibrio. Yo, con el Yoga con estos aspectos, (23) me siento definitivamente mejor. Quizá los cambios no son inmediatos, eso es verdad porque yo llevo cuatro años desde que partí con Kundalini Yoga, partí con muchas ganas, con quizás altas expectativas pero... en el fondo en el mismo camino vas viendo que todas las cosas que se quieren lograr involucran un esfuerzo proporcional entonces, yo siento que (24) a través de este camino he ido dando pasos, pequeños pasos pero seguros, estables, no es nada acelerado, muy por el contrario son pasos muy armónicos, muy graduales y todos estos pasos tienen relación con un cambio radical en mi vida. Desde la honestidad de lo que estoy haciendo, desde donde tengo por así decirlo realmente estoy haciendo lo que quiero hacer o estoy haciendo cosas importantes. En mi caso partió por la honestidad de que es lo que quiero construir, donde estoy y adonde quiero llegar. En ese sentido (25) la disciplina partió para mí como un purificador. Los primeros años fueron de mucha limpieza, y también de ver... de ver las incoherencias o mi falta de compromiso que se tiene con lo que se hace. Entonces, una que a mí este camino (26) me ha generado conciencia de lo que estoy haciendo, me ha generado una reflexión profunda de que es lo que quiero lograr como individuo. Entonces al tener eso en frente (27) involucra necesariamente cambios en mi vida en mi cotidianidad y ese proceso puede ser un poco doloroso, al comienzo ¿sí? como una inyección, que sabes que te va a doler pero sabes que es para tu bien. Kundalini Yoga suele tener ese efecto. Pero tu sabes que es para un bien mayor, quizá los resultados no son ahora, son para un futuro más próximo que lejano pero siempre en el futuro. Y ese futuro llega por sí solo. Ese es el gran cambio que para mí involucró hacer Kundalini Yoga, desde lo más sutil hasta lo más macro. Desde reconocer cuáles son mis talentos, reconocer donde yo realmente puedo servir mejor, y... y de (28) tener una visión, un sueño y ser capaz de plasmar ese sueño y no tener miedo a mi propia realización. Entonces en cierta medida llevar este camino te da el valor para realizar, para cristalizar tu propia proyección. Entonces el destino deja de ser algo arbitrario y desconocido deja de ser un misterio y tu pasas a llevarlo, lo quieres tomar en tus manos, (29) ya no quieres ser una víctima de las circunstancias sino el origen de las causas. Entonces el camino apunta a generar conciencia sobre eso y a uno ser el arquitecto de su vida ¿sí? y eso tiene un costo. En realidad el camino espiritual, está inserto en todos los seres humanos gústele o no. Porque desde el momento en el individuo entra a hablar de qué es lo que quiere para ser feliz, ya entró en un tema donde tiene que invertir un gran esfuerzo. Y ese esfuerzo no se hace solo. Debe ser sostenido al lado de un instructor, un maestro, para que te dé las pautas y las herramientas para enfrentar tu propio destino. Esto es (30) atreverte y jugártela por tu visión. Esta es mi experiencia personal en lo que es mi camino en el Yoga. Pero para mí fue el Yoga, pero para otras personas puede ser otra cosa.”

6.1.1 Cuadro de Reducción Fenomenológica Discurso 1:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) yo llegue por.... Por falta de armonía interior. Entonces, en cierta medida la falta de armonía desequilibra. Entonces, no había un buen equilibrio de mi parte emocional, ni en mi parte mental, ni en la parte física, ni en la parte espiritual.	(1) Comencé a practicar Kundalini Yoga porque sentía falta de armonía interior en todos mis planos.
(2) desorden a nivel anímico, un desorden a nivel emocional y también correspondientemente a nivel mental.	(2) Sentía inestabilidad en el animo, las emociones y en la mente.
(3) uno quiere poner orden	(3) Quería poner orden en mí.
(4) eso me motivó bastante. A parar un poco el desorden y profundizar más.	(4) Me motivó parar el desorden y profundizar en mí mismo.
(5) te entrega nuevas herramientas y al entregarte nuevos hábitos obviamente tu sacas hábitos de ti, eliminas patrones antiguos e incorporas cosas más sanas como una dieta más sana, como una actividad física, como he... como un enfoque mental diferente y todo eso te vuelve mas receptivo a... a tu propia naturaleza.	(5) Me ayudó a obtener nuevos hábitos de vida en los planos físicos y mentales.
(6) incorporar hábitos dentro de mi vida	(6) Incorporé nuevos hábitos en mi vida
(7) desarrollar a través de las meditaciones que tiene el Kundalini Yoga desarrollar eh... un equilibrio entre ambos hemisferios y por lo mismo eh...estimular el desarrollo de... mmm estimular el desarrollo de nuevas artes o desarrollar los espacios para la creatividad. Para tu propia creatividad.	(7) La meditación me ayudó a desarrollar un equilibrio entre ambos hemisferios (cerebrales) y estimular mi creatividad.

<p>(8) solamente se consigue a través de algo metódico, de algo constante en el comportamiento sostenido a través del tiempo</p>	<p>(8) Los logros se obtienen con el tiempo y un método.</p>
<p>(9) va a depender de las expectativas: qué es lo que se quiere para la vida, adónde quiere llegar</p>	<p>(9) Los logros dependen de las expectativas personales.</p>
<p>(10) el logro de la realización de los proyectos es de manera directamente proporcional al tiempo que se invierten en la disciplina.</p>	<p>(10) El logro de objetivos depende directamente del tiempo que se le dedique a la disciplina.</p>
<p>(11) al identificarse la mente con la corriente del sonido le es más fácil encontrar el centro de lo que se está haciendo o el centro de sí mismo y eso le permite tener mayor atención en lo que hace o como uno se desenvuelve en la vida. Es gradual, es lento pero funciona.</p>	<p>(11) Al identificarse la mente con el sonido es más fácil encontrar el centro de sí mismo, poner mayor atención a lo que se hace, es gradual y lento pero funciona.</p>
<p>(12) reeducar y reprogramar el cerebro y en ese sentido Kundalini Yoga, en ese sentido la meditación ayuda a esa reprogramación.</p>	<p>(12) La meditación del Kundalini Yoga ayuda a reeducar y reprogramar el cerebro.</p>
<p>(13) la meditación puede desarrollar un centro, un centro de voluntad consciente</p>	<p>(13) La meditación puede desarrollar el centro de voluntad consciente.</p>
<p>(14) en la parte física ayuda, te da un “punch”.</p>	<p>(14) El Yoga te ayuda en la parte física.</p>
<p>(15) Toda dolencia que tenga una persona en la parte física, al final siempre es por un desequilibrio en algún otro plano</p>	<p>(15) Una dolencia en la parte física siempre es por un desequilibrio en algún otro plano.</p>
<p>(16) En el plano espiritual, bueno, esa es la mejor parte porque es la parte que personalmente uno entra buscando pero es la mas difícil de dar prueba, de dar testimonio o de dar elementos contundentes que certifiquen que ah yo logré esto y esto otro con Kundalini Yoga.</p>	<p>(16) (Los logros) en el plano espiritual, que es lo que uno busca son los más difíciles de demostrar.</p>

<p>(17) las personas que buscamos el crecimiento interno, em..., buscamos ser más concientes de nuestros procesos, más concientes de la vida en si misma, y que queremos de una u otra manera eh... comprender lo que se está viviendo</p>	<p>(17) Los que buscamos el crecimiento interno buscamos vivir de forma más consciente nuestros procesos.</p>
<p>(18) comprender el proceso mismo de tu existencia. Primero porque te va a dar un sostén en la vida, segundo porque es una palanca, una palanca que te eleva alterando o cambiando a voluntad los estados de conciencia. Entonces cuando se aprende a ser mas conciente de si mismo y de lo que nos rodea puede sin problema mejorar, mejorar la calidad de vida y en ese sentido personalmente ha sido para mi una gran inversión</p>	<p>(18) (El Yoga) te permite comprender el proceso de tu existencia. Te da un sostén en la vida, es una palanca que te permite cambiar a voluntad los estados de conciencia. La calidad de vida mejora si lograr más conciencia de ti mismo y lo que nos rodea.</p>
<p>(19) Kundalini Yoga te ayuda a encontrar tu centro</p>	<p>(19) Kundalini Yoga te ayuda a lograr tu centro.</p>
<p>(20) justamente crear una vida más plena, crear una vida con otro horizonte de vida, una vida con más alegría, una vida con más ganas, una vida con más belleza.</p>	<p>(20) (Kundalini Yoga) te ayuda a lograr una vida más plena.</p>
<p>(21) porque si hay un compromiso, hay nuevas esperanzas y tiene una visión en su vida, un objetivo, eso da un eje de vida y significa que se enfoca y su esfuerzo es para algo más allá de un sueño.</p>	<p>(21) Si hay un compromiso (con la disciplina), se obtienen nuevas esperanzas, un objetivo claro de vida y la posibilidad de realizar tus sueños.</p>
<p>(22) Todo esto es necesario para sentirse realmente pleno con su cuerpo, con sus emociones, con su entorno, con una mente equilibrada, con un corazón abierto y todos estos pequeños detalles contribuyen a la dicha y recuperar el equilibrio.</p>	<p>(22) (La disciplina) te ayuda a sentirte pleno con tu cuerpo, emociones y entorno para tener una mente equilibrada y un corazón abierto para lograr la dicha y recuperar el equilibrio.</p>
<p>(23) me siento definitivamente mejor.</p>	<p>(23) Ahora estoy mucho mejor</p>
<p>(24) a través de este camino he ido dando pasos, pequeños pasos pero seguros,</p>	<p>(24) A través de este camino he ido dando pequeños y seguros pasos, estables, lentos</p>

estables, no es nada acelerado, muy por el contrario son pasos muy armónicos, muy graduales y todos estos pasos tienen relación con un cambio radical en mi vida.	pero armónicos que han producido un gran cambio en mi vida.
(25) la disciplina partió para mí como un purificador. Los primeros años fueron de mucha limpieza	(25) Inicialmente la disciplina fue para mí un purificador.
(26) me ha generado conciencia de lo que estoy haciendo, me ha generado una reflexión profunda de que es lo que quiero lograr como individuo.	(26) (El Yoga) me ha generado conciencia de lo que hago y reflexión de lo que quiero lograr como persona.
(27) involucra necesariamente cambios en mi vida en mi cotidianidad y ese proceso puede ser un poco doloroso, al comienzo ¿sí? como una inyección, que sabes que te va a doler pero sabes que es para tu bien. Kundalini Yoga suele tener ese efecto. Pero tu sabes que es para un bien mayor	(27) Fueron cambios en mi vida que dolieron pero que sabes que son para un bien mayor.
(28) tener una visión, un sueño y ser capaz de plasmar ese sueño y no tener miedo a mi propia realización. Entonces en cierta medida llevar este camino te da el valor para realizar, para cristalizar tu propia proyección.	(28) (La disciplina) ayuda a tener una visión, un sueño, a ser capaz de plasmarla y no temer a la propia realización. Te da valor para cristalizar la propia proyección.
(29) ya no quieres ser una víctima de las circunstancias sino el origen de las causas. Entonces el camino apunta a generar conciencia sobre eso y a uno ser el arquitecto de su vida ¿sí? y eso tiene un costo.	(29) (Con la disciplina) quieres ser el origen de las causas, te genera ser el arquitecto de tu propia vida lo que tiene su costo.
(30) atreverte y jugártela por tu visión.	(30) Te da valor para atreverte a lograr tu visión de vida.

6.1.2 Cuadro de Convergencias Discurso 1

CONVERGENCIAS	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
<p>A.- (1) yo llegue por.... Por falta de armonía interior. Entonces, en cierta medida la falta de armonía desequilibra. Entonces, no había un buen equilibrio de mi parte emocional, ni en mi parte mental, ni en la parte física, ni en la parte espiritual. (2) desorden a nivel anímico, un desorden a nivel emocional y también correspondientemente a nivel mental. (3) uno quiere poner orden (4) eso me motivó bastante. A parar un poco el desorden y profundizar más.</p>	<p>a.- La motivación del entrevistado para practicar Kundalini Yoga fue porque tenía una sensación de desorden en su psicología y en consecuencia, en su fisiología. Sintió la necesidad de ordenar estas dimensiones y profundizar en el conocimiento de sí mismo.</p>
<p>B.- (14) en la parte física ayuda, te da un “punch”. (15) Toda dolencia que tenga una persona en la parte física, al final siempre es por un desequilibrio en algún otro plano</p>	<p>b.-Para el informante, el Yoga al trabajar en el equilibrio de los planos mentales influye en el plano físico lo que le otorga un mejor estado de salud.</p>
<p>C.- (5) te entrega nuevas herramientas y al entregarte nuevos hábitos obviamente tu sacas hábitos de ti, eliminas patrones antiguos e incorporas cosas más sanas como una dieta más sana, como una actividad física, como he... como un enfoque mental diferente y todo eso te vuelve más receptivo a... a tu propia naturaleza. (6) incorporar hábitos dentro de mi vida (24) a través de este camino he ido dando pasos, pequeños pasos pero seguros, estables, no es nada acelerado, muy por el contrario son pasos muy armónicos, muy graduales y todos estos pasos tienen relación con un cambio radical en mi vida. (25) la disciplina partió para mí como un purificador. Los primeros años fueron de mucha limpieza (27) involucra necesariamente cambios en mi vida en mi cotidianidad y ese proceso puede ser un poco doloroso, al</p>	<p>c.- Para él, la práctica del Kundalini Yoga le ha permitido adquirir hábitos saludables en el plano físico, la alimentación, y el ámbito mental. Con ello, ha mejorado su afrontamiento a diversas situaciones incluso, a la vida en sí misma. Este ha sido un proceso gradual, en algún momento difícil sin embargo, continuó ante la seguridad que estaba logrando un bien mayor.</p>

<p>comienzo ¿sí? como una inyección, que sabes que te va a doler pero sabes que es para tu bien. Kundalini Yoga suele tener ese efecto. Pero tu sabes que es para un bien mayor</p>	
<p>D.- (7) desarrollar a través de las meditaciones que tiene el Kundalini Yoga desarrollar eh... un equilibrio entre ambos hemisferios y por lo mismo eh...estimular el desarrollo de... mmm estimular el desarrollo de nuevas artes o desarrollar los espacios para la creatividad. Para tu propia creatividad. (11) al identificarse la mente con la corriente del sonido le es más fácil encontrar el centro de lo que se está haciendo o el centro de sí mismo y eso le permite tener mayor atención en lo que hace o como uno se desenvuelve en la vida. Es gradual, es lento pero funciona. (12) reeducar y reprogramar el cerebro y en ese sentido Kundalini Yoga, en ese sentido la meditación ayuda a esa reprogramación. (13) la meditación puede desarrollar un centro, un centro de voluntad conciente</p>	<p>d.- Para el entrevistado la meditación tiene como beneficio el equilibrar la actividad de ambos hemisferios cerebrales, desarrollar la creatividad, el arte, lograr concentración en lo que hace, ser más introspectivo, reeducar el cerebro para hacer cambios positivos en su vida y desarrollar la voluntad.</p>
<p>E.- (8) solamente se consigue a través de algo metódico, de algo constante en el comportamiento sostenido a través del tiempo (9) va a depender de las expectativas: qué es lo que se quiere para la vida, adónde quiere llegar (10) el logro de la realización de los proyectos es de manera directamente proporcional al tiempo que se invierten en la disciplina. (21) porque si hay un compromiso, hay nuevas esperanzas y tiene una visión en su vida, un objetivo, eso da un eje de vida y significa que se enfoca y su esfuerzo es para algo más allá de un sueño. (22) Todo esto es necesario para sentirse realmente pleno con su cuerpo, con sus emociones, con su entorno, con una mente</p>	<p>e.- Para el entrevistado, la consecución de los objetivos en el Yoga depende de la tenacidad con que se lleve la disciplina, la claridad de las metas, el tiempo y compromiso que dedica a esta práctica. Estos factores contribuirán positivamente en su bienestar general.</p>

<p>equilibrada, con un corazón abierto y todos estos pequeños detalles contribuyen a la dicha y recuperar el equilibrio.</p>	
<p>F.- (16) En el plano espiritual, bueno, esa es la mejor parte porque es la parte que personalmente uno entra buscando pero es la mas difícil de dar prueba, de dar testimonio o de dar elementos contundentes que certifiquen que ah yo logré esto y esto otro con Kundalini Yoga. (17) las personas que buscamos el crecimiento interno, em..., buscamos ser más concientes de nuestros procesos, más concientes de la vida en si misma, y que queremos de una u otra manera eh... comprender lo que se está viviendo (18) comprender el proceso mismo de tu existencia. Primero porque te va a dar un sostén en la vida, segundo porque es una palanca, una palanca que te eleva alterando o cambiando a voluntad los estados de conciencia. Entonces cuando se aprende a ser mas conciente de si mismo y de lo que nos rodea puede sin problema mejorar, mejorar la calidad de vida y en ese sentido personalmente ha sido para mi una gran inversión (19) Kundalini Yoga te ayuda a encontrar tu centro (20) justamente crear una vida más plena, crear una vida con otro horizonte de vida, una vida con más alegría, una vida con más ganas, una vida con más belleza. (23) me siento definitivamente mejor.</p>	<p>f.- Para él, ha logrado las mayores satisfacciones en el plano espiritual aunque reconoce que es difícil demostrarlo. El Kundalini Yoga le ha permitido descubrir una herramienta de crecimiento interno, está más consciente de sí mismo y de los procesos en su ciclo vital. Le ha dado una base sólida a su vida y a la capacidad de desarrollar su mente. Por lo tanto, ha influido positivamente en su calidad de vida, a vivir de forma más plena y con una actitud más positiva sintiendo bienestar en toda su dimensión como ser humano.</p>
<p>G.- (26) Me ha generado conciencia de lo que estoy haciendo, me ha generado una reflexión profunda de que es lo que quiero lograr como individuo. (28) tener una visión, un sueño y ser capaz de plasmar ese sueño y no tener miedo a mi propia realización. Entonces, en cierta medida, llevar este camino te da el valor para realizar, para cristalizar tu propia</p>	<p>g.- El Yoga le permitió una introspección constante y sincera, actuar con seguridad y confianza en sí mismo, además de tomar responsabilidad en lo que hace y le sucede en su diario vivir.</p>

proyección. (29) ya no quieres ser una víctima de las circunstancias sino el origen de las causas. Entonces el camino apunta a generar conciencia sobre eso y a uno ser el arquitecto de su vida ¿sí? y eso tiene un costo. (30) atreverte y jugártela por tu visión.	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

6.1.3 Análisis Ideográfico Discurso 1

La experiencia de la práctica del Kundalini Yoga representa una oportunidad y una herramienta para adquirir un estilo de vida saludable a partir de los cambios que produce a nivel mental en los patrones cerebrales de comportamiento, el desarrollo de nuevas capacidades para el afrontamiento y resolución de situaciones y problemas de lo cotidiano cuyo origen está en un cambio en el nivel de consciencia y en el deseo y necesidad de un crecimiento interior.

6.2 Discurso 2

“Bueno, **(1)** cuando empecé fue en una época en la que yo no estaba mal pero sí sabía que venían cosas muy fuertes y... y un día me encontré con un aviso en el diario de Kundalini Yoga y entre las cosas que decía era que... que era para relajación, para desestresarse y todo el cuento y llegué por eso a Kundalini Yoga, por esa parte, **(2)** por mejorar un aspecto de mi vida que era, porque yo sabía que era un poco ansioso, eh... soy eh... o era eh... ¿qué palabra usar correcta? eh... ansioso nervioso, siempre fui muy nervioso para algunas cosas, siempre habían cosas que me costaba afrontar, (3) nunca tenía como buenas herramientas pa’ afrontar algunas situaciones estresantes de mi vida. eh... porque siempre fui muy extremista porque o la cosa me superaba o era tan grande el problema que no me afectaba en nada según yo. Pero bueno eso fue. Llegué a Kundalini Yoga porque (4) me di cuenta que podía ser una buena herramienta para mejorar algunos aspectos en mi vida y por eso llegué a practicar Kundalini Yoga. Y... con una motivación bien particular no más que era eh... **(5)** experimentar los beneficios que esa técnica decía tener.

(6) Los cambios al principio son un poco imperceptibles, no te das cuenta... si tú me preguntas cuándo te pegaste el mayor estirón en tu vida, no tengo idea y siempre que yo me recuerdo de mí me recuerdo así mismo. Con el yoga igual fue lo mismo: tengo la impresión que yo siempre he tenido el mismo carácter pero... creo que no tengo el mismo carácter que cuando empecé en Kundalini Yoga eh... quizá tengo los mismos problemas que tenía antes, pero sí (7) me ha ayudado para darme cuenta de cuáles son mis deficiencias y como... qué es lo que tengo que trabajar de mi personalidad. Y... no sé yo creo que la gente que me conoce podría hablar un poco mejor de qué cambios he tenido yo. Te voy a hablar de cómo estaba cuando más hice de Kundalini Yoga. El año pasado hice mucha Kundalini Yoga el periodo antes del tantra (trabajo del subconsciente que libera a la persona de sus bloqueos y neurosis) y todo, **(8)** noté cambios muy... muy fuertes en mí, sobre todo de mentalidad que me di cuenta cuando dejé de practicar con esa rigurosidad y que fueron tremendos cambios a nivel mental desde la forma de enfocar la vida hasta el... dormir, la vida cotidiana. Fue una época de mucha esperanza en mi vida para mí, de mucha alegría de vivir, de mucha eh... no diría de felicidad pero de tranquilidad. De mucha tranquilidad, de saber que estaba todo bien, que todo va a estar bien, que (9) sólo dependía de mi práctica el qué iba a pasar con mi vida, pero no solo con la mía en particular, sino con el futuro quizá de mi alma, como bien raro. Era... eh... sí, (10) mezcla de hartas cosas, confianza, tranquilidad, se fue la negatividad por ejemplo, tenía buen dormir y como que fue la primera vez en la vida que experimenté así heavy, heavy lo que es esperanza, tener esperanza en las cosas y eso pa’ mí fue un cambio, el cambio más drástico que he tenido en mi vida P.D. porque yo sentía que tenía muchos problemas, que yo sentía que tenía que saldar muchas cuentas que tenía pendiente de mi vida eh... que (11) tenía que pagar las cuentas de muchos “condoros” que me había pegado pero que sí tenía la fortaleza para enfrentarlos sin problemas. Yo sabía que siempre iba seguir con la frente en alto, siempre adelante, que pasara lo que pasara todo iba a estar bien. (12) Sentía que venga lo que venga todo iba a estar bien y que muchos problemas iban a venir pero que yo tenía la capacidad de afrontarlos bien. Eh... noté cambios físicos también, pero no tanto como transformaciones físicas de bueno de partida (13) mejor elongación, mejor resistencia física, respiraba mejor, ese respirar mejor significa que dormía mejor, eh... era como eso. Respecto a las

enfermedades, no, re bien P.D.', eh... yo creo que ni me he enfermado pero creo que está todo relacionado también con mi alimentación. Los mayores cambios que vi fue en la parte mental y esos cambios en la parte mental me llevaron a otros cambios a nivel eh... no sé si se puede decir como fisiológicos, de mi alimentación, que eso fue otro de los mayores cambios porque (14) me hice vegetariano y... y ahí también noté cambios fuertes, porque mantenerme vegetariano, yo creo que fue gracias al Kundalini Yoga porque quizá me hubiese hecho vegetariano de repente por moda pero hubiera vuelto a comer carne. También ahí hay cambios fuertes. No sé lo que es enfermarme por comida porque ya no como cosas pesadas. Siento que (15) me resfrío mucho menos ahora igual, aunque los resfríos que me dan los controlo súper bien, me duran súper poquito. Igual antes yo era como achacoso y enfermizo.

(16) Pa' mí el yoga abarca el tema de la depresión porque hizo un cambio tan grande en mi vida que pasó a agarrar también eso, aunque mi depresión estaba relacionada con desesperanza del mundo, de mi futuro pero a nivel como de vacío un vacío grande en mi vida y (17) Kundalini Yoga al llenar ese vacío se mejoraron muchas cosas entre esas el tema de la depresión. Tenía mucha desesperanza con el mundo, mucha desesperanza con los humanos, por ejemplo para mí era eh... nunca fue un orgullo decir ¡ah! soy humano soy una raza evolucionada porque era súper achacarte saber que toda la gente que me rodeaba me refiero a toda la gente: pueblo, país, mundo, siempre tenía una mentalidad tan destructora ¿cachas? (18) yo pensaba ¿qué onda?, o sea, no puede ser que esto sea llevar una vida o sea yo sentí que nací y que tenía que cumplir un propósito dentro de un espectro grande de cosas pero siempre un mismo propósito que era producir algo, tener un rol en la sociedad para formar parte del engranaje no más. Y yo nunca sentí que eso era un rol importante en mi vida, nunca sentí que eso hiciera que valiera la pena vivir. Trataba de encontrarle sentido, y darme esperanzas entre comillas pero no tenían sustento en sí mismas. A la hora que empezaba a hacer el esfuerzo me daba cuenta que eso otro no me alimentaba, no me daba la energía suficiente para poder seguir la marcha. Por eso era súper trabajoso emprender cualquier cosa. (19) Siempre sentí que estaba en un sin sentido, en una vida sin sentido. Sabía que cuando me muera no iba a obtener nada provechoso de lo que hice en mi vida, que iba a ser un desperdicio de tiempo. Entonces me daba la misma lo que iba a ocurrir. (20) Y ahí es cuando cayó algo importante en mi vida que me hizo experimentar la parte espiritual, llenó todo, que mi vida ahora tiene sentido. Creo que por esto vine, por esto nací. (21) Cuando tu vives una vida en donde sientes de corazón que nada vale la pena, es súper triste vivir así. Como pollo en corral ajeno. (22) Ahora doy gracias por estar vivo, y con yoga esas cosas cambiaron montones porque cambió hasta mi círculo de gente que conocía ¿cachas? Por eso yo (23) creo que haber llegado a yoga ha sido mi gran regalo en esta vida, haber llegado más que nada a la comunidad. Eh... más que nada al maestro porque antes yo lo que sabía de espiritualidad lo sacaba de libros pero el papel aguanta todo. Pero cuando tú conoces a personas que llevan a la práctica lo que es una vida espiritual es como felicidad saber que es posible llevar una vida espiritual. Te das cuenta de que eres parte de un ser superior, que todo tiene un orden lógico, que todo es hermoso y bello y que solamente tú no quieres participar de eso, que la gente se cierra a todo eso y siguen viviendo vidas huecas. Y (24) saber de que existen herramientas que te permiten mejorar todo eso, hace tener esperanzas y hace que vivir sea agradable y eso depende de cada uno si la desarrollas o no. Todo mi cambio que he experimentado como ser humano, (25) siento que mi piso o mi base, siento que fue yoga, siento que... que la herramienta que me va entregar

cimientos sólidos y lo que construya va a tener sentido siempre que esté ligado a yoga. Ahora siento que me da la misma lo que me depara el futuro porque sé que todo va a estar bien. Pero todos (26) los cambios han sido tan sutiles que me cuesta expresarlos. Yo sí sé que estaba muy enfermo de alma y (27) Kundalini Yoga me entregó esperanza y en eso estoy experimentando eso. Y sí estoy seguro que el yoga me ha sido para mejor en mi vida y sí he experimentado sus beneficios pero a la hora de expresarlos con cosas concretas no sé bien dónde están esos cambios. Pero (28) mi mayor cambio ha sido a nivel espiritual. Veo lo divino en las cosas y cambió mi visión del mundo material. Y de ahí cambia todo porque tienes esperanza. Yo antes pensaba que en realidad me daba lo mismo morir, y ahora me da hasta un poco de miedo porque siento que tengo una gran oportunidad en mis manos y que (29) tengo que aprovechar esta vida. Tengo mucho por hacer con yoga. Morirme ahora sería como injusto, me daría lata. Para mí Kundalini Yoga en un momento fue una herramienta para mejorar ciertos aspectos de mi vida, ahora me di cuenta que es mucho más que eso, que no es tan insignificante como yo creía que era, voy a utilizar esto para mejorar esto otro. Ahora se transformó en que... (30) es como el eje de mi vida. Ya es lo que le da significado a mi vida porque siento que si hay algo importante para experimentar una vida humana, es el crecimiento personal de uno mejorar como persona, eh... si tienes el karma (ley de causa y efecto a nivel espiritual) de ser una persona detestable en esta vida y si en esta misma vida tienes la capacidad de mejora, bacán poh'. (31) Aprender a darle a las cosas la importancia que tienen. Todo con su valor no más y eso te baja la ansiedad por la vida.”

6.2.1 Cuadro de Reducción Fenomenológica Discurso. 2:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) cuando empecé fue en una época en la que yo no estaba mal pero sí sabía que venían cosas muy fuertes	(1) Cuando empecé (a practicar Kundalini Yoga), sabía que venían cosas difíciles para mí.
(2) por mejorar un aspecto de mi vida que era, porque yo sabía que era un poco ansioso, eh... soy eh... o era eh... ¿qué palabra usar correcta? eh... Ansioso nervioso	(2) (Lo hice) para mejorar una parte de mi vida porque era ansioso y nervioso.
(3) nunca tenía como buenas herramientas pa afrontar algunas situaciones estresantes de mi vida.	(3) No contaba con herramientas para superar situaciones estresantes.
(4) me di cuenta que podía ser una buena herramienta para mejorar algunos aspectos en mi vida	(4) Entendí que (el yoga) podría ser un instrumento para mejorar algunos aspectos de mi vida
(5) experimentar los beneficios que esa técnica decía tener.	(5) Probar lo que el yoga me ofrecía.
(6) Los cambios al principio son un poco imperceptibles	(5) Al inicio los cambios son casi imperceptibles
(7) me ha ayudado para darme cuenta de cuáles son mis deficiencias y como... qué es lo que tengo que trabajar de mi personalidad.	(6) (El yoga) me ha permitido descubrir mis falencias y cómo puedo mejorarlas.
(8) noté cambios muy... muy fuertes en mí, sobre todo de mentalidad que me di cuenta cuando dejé de practicar con esa rigurosidad y que fueron tremendos cambios a nivel mental desde la forma de enfocar la vida hasta el... dormir, la vida cotidiana. Fue una época de mucha esperanza en mi vida para mí, de mucha alegría de vivir, de mucha eh... no diría de felicidad pero de tranquilidad.	(8) Tuve grandes cambios en mi mentalidad: desde mi filosofía de vida hasta lo cotidiano. Sentí esperanza, alegría de vivir y tranquilidad.
(9) sólo dependía de mi practica el qué iba	(9) El destino de mi vida dependía de mi

a pasar con mi vida	disciplina en la práctica (del yoga).
(10) mezcla de hartas cosas, confianza, tranquilidad, se fue la negatividad por ejemplo, tenía buen dormir y como que fue la primera vez en la vida que experimenté así heavy, heavy lo que es esperanza, tener esperanza en las cosas y eso pa mí fue un cambio, el cambio más drástico que he tenido en mi vida	(10) me sentía confiando, tranquilo, más positivo, dormía bien y por primera vez experimenté intensamente lo que es la esperanza, es el cambio más drástico en mi vida.
(11) tenía que pagar las cuentas de muchos condoros que me había pegado pero que sí tenía la fortaleza para enfrentarlos sin problemas.	(11) Tenía que hacerme responsable de muchos errores cometidos y que tenía la fortaleza para enfrentarlos.
(12) Sentía que venga lo que venga todo iba a estar bien y que muchos problemas iban a venir pero que yo tenía la capacidad de afrontarlos bien.	(12) Sentía que ante cualquier obstáculo estaría bien porque yo era capaz de enfrentarlos.
(13) mejor elongación, mejor resistencia física, respiraba mejor, ese respirar mejor significa que dormía mejor, eh... era como eso. Respecto a las enfermedades, no, re bien poh, eh... yo creo que ni me he enfermado pero creo que está todo relacionado también con mi alimentación. Los mayores cambios que vi fue en la parte mental y esos cambios en la parte mental me llevaron a otros cambios a nivel eh... no sé si se puede decir como fisiológicos	(13) (Con el yoga) obtuve mejor elongación, resistencia física, respiración y por lo tanto, mejor descanso. Ya ni me enfermo, lo que se relaciona con mi alimentación. Los mayores cambios fueron en mi mentalidad, lo que me produjo cambios fisiológicos.
(14) me hice vegetariano y... y ahí también noté cambios fuertes, porque mantenerme vegetariano, yo creo que fue gracias al Kundalini Yoga.	(14) Me hice vegetariano, creo lo he podido mantener por la práctica de Kundalini Yoga.
(15) me resfrío mucho menos ahora igual, aunque los resfríos que me dan los controlo súper bien, me duran súper poquito. Igual antes yo era como achacoso y enfermizo.	(15) Me resfrío mucho menos y los puedo controlar, me duran poco. Antes era delicado de salud.
(16) Pa mí el yoga abarca el tema de la	(16) Para mí el cambio incluye la

depresión porque hizo un cambio tan grande en mi vida que pasó a agarrar también eso, aunque mi depresión estaba relacionada con desesperanza del mundo, de mi futuro pero a nivel como de vacío	depresión porque ésta tenía que ver con desesperanza y vacío.
(17) Kundalini Yoga al llenar ese vacío se mejoraron muchas cosas entre esas el tema de la depresión.	(17) El Kundalini Yoga llenó el vacío y mejoró la depresión.
(18) yo pensaba ¿que onda?, o sea no puede ser que esto sea llevar una vida o sea yo sentí que nací y que tenía que cumplir un propósito dentro de un espectro grande de cosas pero siempre un mismo propósito que era producir algo, tener un rol en la sociedad para formar parte del engranaje no más. Y yo nunca sentí que eso era un rol importante en mi vida, nunca sentí que eso hiciera que valiera la pena vivir.	(18) Sentía que el único objetivo de mi vida era tener un rol social y no sentía que eso le diera un valor a mi vida
(19) Siempre sentí que estaba en un sin sentido, en una vida sin sentido.	(19) Siempre sentí que mi vida no tenía sentido.
(20) Y ahí es cuando cayó algo importante en mi vida que me hizo experimentar la parte espiritual, llenó todo, que mi vida ahora tiene sentido.	(20) Y llegó algo importante (el Yoga) que me hizo experimentar mi espiritualidad, llenó el vacío, ahora mi vida tiene sentido.
(21) Cuando tu vives una vida en donde sientes de corazón que nada vale la pena, es súper triste vivir así. Como pollo en corral ajeno.	(21) Cuando sientes de corazón que nada vale la pena es muy triste. Me sentía ajeno a los demás.
(22) Ahora doy gracias por estar vivo	(22) Estoy agradecido de estar con vida.
(23) creo que haber llegado a yoga ha sido mi gran regalo en esta vida, haber llegado más que nada a la comunidad. Eh... más que nada al maestro porque antes yo lo que sabía de espiritualidad lo sacaba de libros pero el papel aguanta todo. Pero cuando tú conoces a personas que llevan a la práctica lo que es una vida espiritual es como	(23) Creo que haber llegado al yoga, a la comunidad y a un maestro ha sido para mí un regalo. Me siento feliz de saber que se puede llevar una vida espiritual.

felicidad saber que es posible llevar una vida espiritual.	
(24) saber de que existen herramientas que te permiten mejorar todo eso, hace tener esperanzas y hace que vivir sea agradable y eso depende de cada uno si la desarrollas o no	(24) Saber que hay herramientas para mejorar tu vida te da esperanzas y que es agradable vivir, desarrollarlas depende de cada persona.
(25) siento que mi piso o mi base, siento que fue yoga, siento que... que la herramienta que me va entregar cimientos sólidos y lo que construya va a tener sentido siempre que esté ligado a yoga. Ahora siento que me da la misma lo que me depara el futuro porque sé que todo va a estar bien.	(25) Siento que el yoga me da cimientos sólidos, que lo que construya tendrá sentido si está ligado al yoga. Siento que no me importa el destino porque tengo la confianza que todo estará bien.
(26) los cambios han sido tan sutiles que me cuesta expresarlos.	(26) Los cambios han sido tan sutiles que me cuesta expresarlos.
(27) Kundalini Yoga me entregó esperanza y en eso estoy experimentando eso. Y sí estoy seguro que el yoga me ha sido para mejor en mi vida y sí he experimentado sus beneficios	(27) Estoy sintiendo la esperanza que me dio el Kundalini Yoga. Estoy seguro que el yoga me ha influido positivamente y he experimentado sus beneficios.
(28) mi mayor cambio ha sido a nivel espiritual. Veo lo divino en las cosas y cambió mi visión del mundo material. Y de ahí cambia todo porque tienes esperanza.	(28) Mi mayor cambio es en el plano espiritual. Veo la obra de Dios en las cosas y eso me da esperanza.
(29) tengo que aprovechar esta vida.	(29) Tengo que aprovechar esta vida.
(30) es como el eje de mi vida. Ya es lo que le da significado a mi vida porque siento que si hay algo importante para experimentar una vida humana, es el crecimiento personal de uno mejorar como persona	(30) Es el pilar de mi vida y le da sentido porque lo importante de vivir como ser humano es poder experimentar el crecimiento personal y mejorar como persona.
(31) Aprender a darle a las cosas la importancia que tienen. Todo con su valor no más y eso te baja la ansiedad por la	(31) Aprender a valorar las cosas según su importancia le quita ansiedad a lo cotidiano.

vida.	
-------	--

6.2.2 Cuadro de Convergencias. Discurso 2

CONVERGENCIAS	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
<p>A.- (1) cuando empecé fue en una época en la que yo no estaba mal pero si sabía que venían cosas muy fuertes (2) por mejorar un aspecto de mi vida que era, porque yo sabía que era un poco ansioso, eh... soy eh... o era eh... ¿qué palabra usar correcta? eh... Ansioso nervioso (3) nunca tenía como buenas herramientas pa' afrontar algunas situaciones estresantes de mi vida. (4) me di cuenta que podía ser una buena herramienta para mejorar algunos aspectos en mi vida (5) experimentar los beneficios que esa técnica decía tener.</p>	<p>a.- La motivación del entrevistado para practicar Kundalini Yoga fue estar viviendo situaciones de crisis, no contar con herramientas para un afrontamiento eficaz lo que lo mantenía en un constante estado de ansiedad y nerviosismo. Además, percibió que podría experimentar los beneficios de esta técnica.</p>
<p>B.- (18) yo pensaba ¿que onda?, o sea no puede ser que esto sea llevar una vida o sea yo sentí que nací y que tenía que cumplir un propósito dentro de un espectro grande de cosas pero siempre un mismo propósito que era producir algo, tener un rol en la sociedad para formar parte del engranaje no más. Y yo nunca sentí que eso era un rol importante en mi vida, nunca sentí que eso hiciera que valiera la pena vivir. (19) Siempre sentí que estaba en un sin sentido, en una vida sin sentido. (21) Cuando tu vives una vida en donde sientes de corazón que nada vale la pena, es súper triste vivir así. Como pollo en corral ajeno.</p>	<p>b.- Para el informante su forma de vida carecía de sentido, estaba deprimido y ajeno a todo lo que le rodeaba.</p>
<p>C.- (8) noté cambios muy... muy fuertes en mí, sobre todo de mentalidad que me di cuenta cuando dejé de practicar con esa rigurosidad y que fueron tremendos cambios a nivel mental desde la forma de</p>	<p>c.- El entrevistado (con la práctica de Kundalini Yoga) observó cambios en su forma de pensar y actuar. Experimentó una vida plena con esperanza, alegría, tranquilidad, confianza en sí mismo y en lo</p>

<p>enfocar la vida hasta el... dormir, la vida cotidiana. Fue una época de mucha esperanza en mi vida para mi, de mucha alegría de vivir, de mucha eh... no diría de felicidad pero de tranquilidad.(10) mezcla de hartas cosas, confianza, tranquilidad, se fue la negatividad por ejemplo, tenía buen dormir y como que fue la primera vez en la vida que experimenté así heavy, heavy lo que es esperanza, tener esperanza en las cosas y eso pa mi fue un cambio, el cambio más drástico que he tenido en mi vida (12) Sentía que venga lo que venga todo iba a estar bien y que muchos problemas iban a venir pero que yo tenía la capacidad de afrontarlos bien.</p>	<p>que puede lograr, lo que implicó el cambio más significativo de su vida.</p>
<p>D.- (16) Pa mi el yoga abarca el tema de la depresión porque hizo un cambio tan grande en mi vida que pasó a agarrar también eso, aunque mi depresión estaba relacionada con desesperanza del mundo, de mi futuro pero a nivel como de vacío (17) Kundalini Yoga al llenar ese vacío se mejoraron muchas cosas entre esas el tema de la depresión (20) Y ahí es cuando cayó algo importante en mi vida que me hizo experimentar la parte espiritual, llenó todo, que mi vida ahora tiene sentido.</p>	<p>d.- Para el entrevistado el yoga provocó cambios importantes que incluyó superar el estado depresivo en que se encontraba, ya que la percepción de vacío en su vida fue superada con la vivencia del contacto espiritual, con lo cual su vida cobró sentido.</p>
<p>E.- (23) creo que haber llegado a yoga ha sido mi gran regalo en esta vida, haber llegado más que nada a la comunidad. Eh... más que nada al maestro porque antes yo lo que sabía de espiritualidad lo sacaba de libros pero el papel aguanta todo. Pero cuando tú conoces a personas que llevan a la práctica lo que es una vida espiritual es como felicidad saber que es posible llevar una vida espiritual. (24) saber de que existen herramientas que te permiten mejorar todo eso, hace tener esperanzas y hace que vivir sea agradable y eso depende de cada uno si la desarrollas o</p>	<p>e.- Para el entrevistado el yoga y lo que esta involucra, ha sido el gran descubrimiento de su vida la que hoy, es de mayor plenitud, cercanía con su divinidad y experimentando los beneficios de la disciplina.</p>

<p>no (27) Kundalini Yoga me entregó esperanza y en eso estoy experimentando eso. Y sí estoy seguro que el yoga me ha sido para mejor en mi vida y sí he experimentado sus beneficios (28) mi mayor cambio ha sido a nivel espiritual. Veo lo divino en las cosas y cambió mi visión del mundo material. Y de ahí cambia todo porque tienes esperanza.</p>	
<p>F.- (11) tenía que pagar las cuentas de muchos condoros que me había pegado pero que sí tenía la fortaleza para enfrentarlos sin problemas. (31) Aprender a darle a las cosas la importancia que tienen. Todo con su valor no más y eso te baja la ansiedad por la vida.</p>	<p>f.- El entrevistado adquirió las habilidades tanto para afrontar situaciones difíciles como para evaluar su importancia, logrando con ello disminuir su ansiedad.</p>
<p>G.- (6) Los cambios al principio son un poco imperceptibles (26) los cambios han sido tan sutiles que me cuesta expresarlos.</p>	<p>g.- Para el informante, al inicio, los cambios no se pueden percibir con claridad y son difíciles de demostrar.</p>
<p>H.- (7) me ha ayudado para darme cuenta de cuales son mis deficiencias y como... qué es lo que tengo que trabajar de mi personalidad. (13) mejor elongación, mejor resistencia física, respiraba mejor, ese respirar mejor significa que dormía mejor, eh... era como eso. Respecto a las enfermedades, no, re bien poh, eh... yo creo que ni me he enfermado pero creo que está todo relacionado también con mi alimentación. Los mayores cambios que vi fue en la parte mental y esos cambios en la parte mental me llevaron a otros cambios a nivel eh... no sé si se puede decir como fisiológicos (14) me hice vegetariano y... y ahí también noté cambios fuertes, porque mantenerme vegetariano, yo creo que fue gracias al Kundalini Yoga (15) me resfrío mucho menos ahora igual, aunque los resfríos que me dan los controlo súper bien, me duran súper poquito. Igual antes yo era como achacoso y enfermizo.</p>	<p>h.- Para el entrevistado el yoga le ha permitido conocer debilidades personales y la forma de corregirlas. Además, le ha producido cambios en el plano mental que atribuye a la mejoría de su condición física, la regulación del ciclo circadiano y el aumento de la resistencia a enfermedades lo que se relaciona con sus nuevos hábitos alimentarios.</p>

<p>I.- (9) sólo dependía de mi practica el qué iba a pasar con mi vida (25) siento que mi piso o mi base, siento que fue yoga, siento que... que la herramienta que me va entregar cimientos sólidos y lo que construya va a tener sentido siempre que esté ligado a yoga. Ahora siento que me da la misma lo que me depara el futuro porque sé que todo va a estar bien. (30) es como el eje de mi vida. Ya es lo que le da significado a mi vida</p>	<p>i.- Para el entrevistado la práctica de Kundalini Yoga le ha dado significado a su vida, es un pilar fundamental que le brinda confianza y las herramientas para desenvolverse eficazmente en su diario vivir.</p>
<p>J.- (22) Ahora doy gracias por estar vivo. (29) tengo que aprovechar esta vida.</p>	<p>j.- El entrevistado le ha encontrado el sentido y el valor a su existencia, hoy vive sus experiencias con más entusiasmo y optimismo.</p>

6.2.3 Análisis Ideográfico. Discurso 2

La experiencia de la práctica del Kundalini Yoga constituye una técnica efectiva para desarrollar una actitud mental más positiva. Otorga las habilidades necesarias para superar episodios negativos como situaciones estresantes, ansiedad y depresión a través de cambios en el patrón de pensamiento, acción y desarrollo de la auto confianza. Además conlleva un cambio positivo relacionado con el mejoramiento de la condición física y adopción de hábitos saludables que influyen en la susceptibilidad a enfermedades.

6.3 Discurso 3

“A ver, en un comienzo yo empecé, o sea, sabía que había yoga en Valdivia y **(1)** a mí siempre me gustaron mucho los deportes y estaba como haciendo remo, salía a correr, y como que dije bueno, quizás el yoga es una buena experiencia deportiva y un día me encontré, ví a un instructor en una fotocopiadora y por su atuendo así, totalmente especial le pregunté si es que él era el profesor de yoga y me dijo ¡sí, yo soy!, le pregunté los horarios, me dijo y creo que fue un Martes que **(2)** fui a la primera clase y me sentí súper bien así como una experiencia como en el ámbito físico que era lo que yo buscaba porque no buscaba en un comienzo como... tanto la cosa espiritual. O sea igual como que sabía de qué se trataba y me llamaba la atención también, pero como que era más la cosa física y me sentí súper bien. **(3)** Hicimos una serie de ejercicios que era como para la... la creatividad y bueno, yo toco música y hace mucho tiempo que no componía nada nuevo yo y era la primera clase y llegué a mi casa y como que me salió del alma entonces como que yo dije ¡guau que loco! donde está funcionando todo esto y así como que seguí yendo, **(4)** me gustó súper harto, me costaba mucho la parte de la meditación en un comienzo. Siempre como que era ¡oye!, cuándo se va a acabar esto, sí, la mente andaba totalmente por todos lados y practiqué, eso fue el año 2002 practiqué como tres meses y después dejé de ir porque... como que me pasaron diferentes situaciones que tuve que dejar de ir y luego el 2003, en septiembre del 2003, conocí a un profesor de yoga acá en Valdivia que se había ido y bueno él ya no era profesor de yoga y tenía un estilo de vida nada de yóguico y lo único de yóguico que tenía es que seguía siendo vegetariano y... como que ahí me empezó a picar de nuevo el bichito y me hizo recordar lo que yo sentía cuando practicaba yoga y ahí empecé de nuevo poh' y como que **(5)** me dieron todas las ganas inmediatas de ser profesora y de hacer el curso de profesores. Fue así como guau súper radical. Y ahí me empecé a averiguar cómo lo hacía, las escuelas que había, que hay dos escuelas en Santiago y... finalmente, después de la entrevista en una de esas escuelas, eh... preferí como no hacerlo ese año y todo el 2004 practiqué yoga nada más. Pero harta yoga, como cuatro clases a la semana y ahí **(6)** empecé como a darme cuenta de todo lo que implicaba el estar practicando así como el cuerpo iba cambiando como la mente estaba más tranquila, ya no me costaba meditar, empecé como de a poquito a como beber del néctar así de... de la experiencia de practicar Kundalini Yoga.

(7) En el plano físico con la respiración, empecé a ser mucho más consciente de la respiración. No sé, como el profesor te va guiando y te va como hablando de cómo practicar los ejercicios de... de cuál es la importancia de la respiración, eh... de qué es lo que significa como en niveles físicos y sutiles que el aire tiene prana (elemento contenido en la molécula de O₂ que para los yoguis constituye la energía vital), **(8)** todo eso como que va entrando poco a poco a la mente y uno va en su vida cotidiana a realizar conscientemente todas estas cosas que son como teóricas en algún comienzo y no sé, vai en la micro y te vai preocupando de la respiración o cuando ya estás acostado en la noche y empiezas como a caer en el sueño, empiezas como a hacer mas lenta la respiración, te vas dando cuenta de cómo la capacidad pulmonar se va aumentando, ¿me entendí? Antes cuando no sé poh, había que inhalar y exhalar profundo en la clase, mi inhalación y exhalación eran relativamente cortas y **(9)** con el transcurso del tiempo tu vai viendo como tu capacidad pulmonar o de retención del aire adentro tuyo es mucho más larga porque ha medida de la práctica... la práctica hace al

maestro. Y el cuerpo se va acomodando. En elongación también; la diferencia del primer mes que empecé el 2004 con no sé poh el 5° mes era pero... ¡suprema! Y o sea no sé, al tener que tocarse lo pies antes yo llegaba a tocarme las rodilla así. Y a los 5 meses ya me tocaba la punta de los pies, entonces como que uno ¡guau! se va dando cuenta de verdad funciona y no es solamente estar estático en una posición y... y no hacer ningún esfuerzo con el cuerpo o sea el esfuerzo que uno hace es como que uno se va dando cuenta así es real.

A ver, **(10)** en el plano psicológico, por ejemplo en cuanto a la alimentación ha cambiado radicalmente. Yo antes comía todo tipo de carnes, huevo, o sea para mí un almuerzo por ejemplo aunque fuera liviano no podía ser sin un huevo o pollo o pavo con ensalada ya, para hacerlo más liviano y no comer arroz típico. **(11)** Ahora yo no como carne y ahora es impresionante como el cuerpo va... no sé el cuerpo y la mente va cambiando así como... como ya no, como que me siento que ya no estoy como tan... terrenal. O sea en un sentido soy capaz de hacer todas las actividades que requiere como moverse en el mundo real pero no estoy como con esas emociones tan terrenales así como antes no sé poh. Eh... no sé era celosa, o irascible y **(12)** ahora todas esas emociones puedo como en un momento llegar a sentirlas pero tengo la capacidad de controlarlas porque me doy cuenta conscientemente de que estoy a punto de explotar por ejemplo. La cosa de la alimentación uno cambia así y para la meditación sobre todo es súper diferente lo que uno logra, como el estado de profundidad que uno alcanza; cuando, cuando yo comía carne, o exceso de proteínas a ahora que no lo hago. **(13)** El estado de meditación, ahora me es mucho más fácil alcanzar un estado conciente en la meditación que estoy haciendo. Ahora hace poco hice una dieta que era durante 30 días sólo comer frutas, verduras y frutos secos. Nada más. Nada de lácteos, nada de legumbres y durante esos 30 días mientras hacía mis meditaciones, alcanzaba de verdad un estado muy profundo de meditación. Y las meditaciones, cada una de las meditaciones que hacía bueno, tenían un efecto específico, por eso yo la había elegido y por ejemplo había una meditación que estaba haciendo para borrar el karma del pasado y cuando empecé a hacer la dieta, la como, la sensación de la meditación era tan, tan profunda que terminaba llorando porque era como catártico el efecto que me estaba haciendo cada día que hacía la meditación.

Bueno yo antes, **(14)** bueno fumaba cigarro, fui drogadicta, así... yo considero, bueno fumaba dos pitos al día, súper harto y eso desde que yo tenía no sé 18 años y con el yoga no inmediatamente, no cuando empecé la práctica continua sino cuando el momento específico fue cuando... cuando me metí al curso para ser profesora. Ahí dije no voy a fumar más y no fumé más. Nunca más así de un día pa otro. Tuve la capacidad. Como que el yoga me dio como ese... ese apoyo, como ese bastón para poder dejar como ese hábito del que yo estaba consiente de que era dañino pero no era capaz de... de dejarlo a un lado. Podía tener voluntad pa muchas cosas pero pa eso no tenía la voluntad del espíritu de la planta de la marihuana me ganaba. **(15)** Mediante la meditación en mi vida se han producido unos cambios como a nivel mental y energético, no sé de que otra forma llamarlo, que se han desbloqueado muchas cosas de mi subconsciente y energéticas también. Por ejemplo tuve una relación de pareja de 9 años, viví 4 años con esa persona, y... en el transcurso del curso de profesores me di cuenta que realmente la relación que tenía como que no iba pa' ningún lado. Quizás antes era medianamente consciente de eso pero no tenía la fuerza y mi mente no estaba preparada como para tomar la decisión o asumir dentro de nuestra relación de pareja que... que como

pareja ya no funcionábamos más y luego del curso de profesores, como que tuve esa capacidad. **(16)** A mí me cambió radicalmente la vida después del curso de profesores más que cuando empecé a practicar harta yoga. Me dio el tiempo como para darme cuenta de quién era yo realmente y... y qué es lo que quería hacer yo con mi vida porque finalmente la vida es una y si estamos aquí para leasar, no sé poh, qué sentido tiene. Esa es una de la importancia del nombre espiritual (a grandes rasgos, es el nombre otorgado según reglas numerológicas). El como cuando te llega el nombre espiritual, en un comienzo a mí lo que me pasó es que lo encontré bonito, le encontré sentido en relación como a mi esencia, pero no me llegó a calar hondo tanto como me ha calado ahora. **(17)** Que ya como que estoy totalmente metida en el mundo del yoga. Como viviéndolo, practicándolo. Que es lo más importante al final porque uno puede leer mucho sobre filosofía yóguica, pero si uno no va practicando y experimentando cada uno de los cambios sutiles que te da el yoga nunca vas a poder comprender cabalmente qué es lo que implica llevar una vida. Para mí el conocer a mi maestro, el fue como el apoyo y la demostración de que el Kundalini Yoga era realmente como yo pensaba que era y no como lo que estaba viendo que era. Porque yo veía que era algo muy impersonal, muy frío, en que no... no sentí como el corazón abriéndose. **(18)** Cuando conocí a mi maestro fue como inmediatamente, como... ¡guau! Esta persona es como un ejemplo de vida, no sé verlo meditando así con una guitarra en la mano y cantando, cantar el eterno sol (canción con la cual se cierra la meditación) con guitarra, yo que amo la música pa mí fue, fue como... una flecha directa al tercer ojo. Que el abriera su casa para que nosotros fuéramos a meditar, era totalmente para mí como al revés de lo que me habían mostrado. **(19)** Pa' mí ha sido la mayor bendición de mi vida el haber conocido a mi maestro. **(20)** En el plano espiritual, ¡uh! también, cambios inmensos. Cuando chica bueno era católica, iba a misa y de una forma u otra, tenía una relación con Dios, rezaba en las noches, me gustaba esa sensación de que somos almas y estamos conectados a una energía universal. Pero en la adolescencia, tuve todo un proceso de desarraigo con la religión por mi colegio. Muchas reglas, muchas normas y me fui totalmente a lo opuesto pero igual sentía que éramos energía y que igual había que actuar bien en esta vida no porque vaya a haber un infierno y te van a chicotear en él sino porque sentía que era importante ser correcto en la vida. Ser bueno, sacar todo lo bueno que se tiene dentro de uno así como por la energía universal como por convivir con los demás seres. Seres en todo sentido: animales, etc. Siempre encontré muy cínico esa cosa de la religión católica eso de que es malo el aborto, como matar a un ser humano pero cuando hay un mosquito en verano no tienen problema con un zapato llegar y matarlo. Eso de que la vida de un ser humano es más importante que cualquier otra vida para mí es como que está en contra, finalmente todas las vidas son importantes. Y después de estar tanto tiempo desligada de la cosa espiritual, **(21)** con el yoga poco a poco a través de las meditaciones, es que son cambios tan sutiles los que uno va viviendo que uno ni siquiera es consiente cuando se van produciendo sino que vas sintiendo con el tiempo. Y ahora creo en la energía universal y creo que es necesario para los seres humanos creer en algo más allá de la realidad porque es efímera al final. **(22)** Para mí ahora, no tiene cabida vivir sin una creencia, tener patrones por los cuales guiarme. Pero en ese momento yo tenía mi propia religión. Pero la energía del ser humano es tan poderosa que creo que es mejor estar dentro de un grupo de personas que creen lo mismo y que siguen ciertas pautas. Me acuerdo que el día en que murió el Papa, sentí que la energía en Valdivia era otra y me di cuenta de que en el mundo había tanta gente orando, tanta gente de verdad abriendo sus corazones a la espiritualidad, abriéndose a su propio ser en fin de

elevanto esta alma que era la del Papa Juan Pablo, que la energía en el mundo era otra. A nivel a lo mejor muy sutil, pero yo como estaba despertando mis sentidos con el yoga pude darme cuenta.

(23) El yoga va trabajando dentro de diferentes ámbitos. En el sentido físico yo tuve una hernia lumbar y... con el yoga, la alimentación, la meditación yo ahora creo y tengo la confianza en esa creencia y expando mi energía mental y espiritual para sanar a otros y para sanarme a mi misma que ha dado resultados y resultados concretos. Estoy en un tratamiento quiropráctico con mi maestro para tratar mi hernia y estoy desde enero del 2005 y vengo recién llegando de Santiago de hacerme una Resonancia Magnética, y ya no tengo hernia, se me quitó la hernia porque mi maestro, con el tratamiento quiropráctico y como yo me la he estado cuidando, aparte de todas las indicaciones que me dio el médico, de lo que es la higiene postural. (24) Ha sido como toda una unión de cosas con las que he estado trabajando con las que me ha ayudado el tratamiento quiropráctico, que la hernia ya no está hacia fuera que es lo peligroso. El doctor cuando me vio dijo que estaba pero muy bien que ya mi hernia no está y que bueno que hubiera hecho el tratamiento con el quiropráctico. Creo que en el ambiente de la salud es tan importante confiar en la persona que te está tratando y yo confío totalmente en mi maestro. Además que el meditó no sé cuántos años para tener poder sanador en las manos. Entonces yo sé que cuando entrego mi estructura a las manos de mi maestro, sé que me va a sanar y bueno eso fue lo que sucedió. O sea así mismo como dice mi maestro: la magia no es nada más que acelerar el tiempo y el espacio. (25) Al final yo con un tratamiento de kinesiología o cuidándome hubiera logrado que esta hernia se retrajera en 5 años pero con la confianza con la fe con el tratamiento, con la preocupación que tengo ahora por mi cuerpo el proceso se aceleró. (26) En el plano mental uno empieza a tener conciencia de las cosas que te van sucediendo. Por ejemplo, yo antes soñaba muchísimo y ahora cuando sueño, tengo sueños lúcidos (sueños en los cuales la persona es consciente de que está soñando) o premonitorios. Y es impresionante cómo en algo que uno no toma en cuenta, ya se están produciendo cambios en el subconsciente gracias a la meditación y con el yoga físico. Bueno y (27) no es que ahora yo controle también todas mis emociones pero tengo un control mucho más profundo porque además tengo herramientas, tengo técnicas que si en un momento me siento angustiada yo ya sé que tengo ciertas herramientas para poder controlar eso porque si me peleo con tal persona, en vez de explotar, sé que es mejor tomarse un vaso de agua o hacer respiraciones largas y profundas antes de llegar al punto de explotar y hacer que tu energía se descalabre y provocar una confrontación con el otro. Siempre hay una forma de hacerle entender a las otras personas cuál es tu punto de vista y yo antes no tenía la mejor forma para hacerlo. Ahora tengo un poco de control sobre eso.

(28) Esto ha abarcado todos los ámbitos de mi vida, todos, todos. Mi relación con mi familia, mi alimentación, mi salud, mi estado físico, mi elongación, mis emociones, mi relación de pareja y en eso yo sé que si no hubiese tomado el camino del yoga a lo mejor todavía estaría como muchas personas que se casan y tienen hijos con una persona y están ahí porque es más cómodo, está en lo cotidiano. El yoga me dio la fuerza de decir que en realidad me doy cuenta, soy consciente de que esta persona no es la correcta para mí y no es porque esta persona sea mala todo lo contrario, pero la vida en conjunto no estaba llevando a ninguno de los dos a desarrollar su máximo potencial como persona. (29) Me dio a mí mucho soporte

cuando me separé de mi ex pareja, el tener la comunidad, el tener a mi maestro y a su esposa que me decían si Ud. quiere llorar o tiene tristeza aunque sean las 2 de la mañana puede llamarnos. (30) Ellos me mostraron que el yoga no es un trabajo sino un servicio. Y ahora siento el deber por así decirlo, de mostrar a las personas que quieran conocer porque para mí ha sido ¡tan maravilloso! un cambio tan radical y profundo en todos los ámbitos que yo ¡pucha!, feliz de que todo el mundo que quiera lo realice, tenga la posibilidad. Lo increíble también es que tú (31) con el desarrollo de la meditación puedes proyectar tus sueños y hacer que todo se dé para que se realicen como ya me ha pasado a mí. Y no es que uno tenga control sobre ello sino que finalmente la energía universal tiene su propia voluntad y lo que tenga que ser será como tenga que ser y no por eso voy a dejar de creer ni de tener fe porque comprendo que yo no tengo el dominio absoluto de todo. (32) Además, antes no estaba tan conectada con mi lado femenino y ahora es divertido porque la gente me ve y me dice estás hermosa, la gente siente que una está radiando otra cosa. Eso quiere decir que los cambios no sólo están dentro de mí sino que también se están reflejando hacia fuera. Es súper lindo todo lo que me ha pasado con el yoga.”

6.3.1 Cuadro de Reducción Fenomenológica. Discurso 3:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) a mi siempre me gustaron mucho los deportes y estaba como haciendo remo, salía a correr, y como que dije bueno quizás es yoga es una buena experiencia deportiva.	(1) Como me gustaban los deportes pensé que el yoga sería una buena experiencia deportiva.
(2) fui a la primera clase y me sentí súper bien así como una experiencia como en el ámbito físico que era lo que yo buscaba.	(2) En la primera clase me sentí bien porque era lo que buscaba en el plano físico.
(3) Hicimos una serie de ejercicios que era como para la... la creatividad y bueno, yo toco música y hace mucho tiempo que no componía nada nuevo yo y era la primera clase y llegué a mi casa y como que me salió del alma entonces como que yo dije ¡guau! Que loco donde está funcionando todo esto.	(3) En la primera clase hicimos ejercicios para estimular la creatividad. Hacía tiempo que no componía música, cuando llegué a mi casa hice algo que me salió del alma, me impresioné por los efectos de la clase.
(4) me gustó súper harto, me costaba mucho la parte de la meditación en un	(4) Al principio y aunque me gustó la meditación me costó, siempre pensaba en

<p>comienzo. Siempre como que era oye cuándo se va a acabar esto, sí, la mente andaba totalmente por todos lados y practiqué.</p>	<p>cuándo se acabaría. Mi mente divagaba pero seguí practicando.</p>
<p>(5) me dieron todas las ganas inmediatas de ser profesora y se hacer el curso de profesores.</p>	<p>(5) Inmediatamente sentí deseos de hacer el curso de profesores (de yoga).</p>
<p>(6) empecé como a darme cuenta de todo lo que implicaba el estar practicando así como el cuerpo iba cambiando como la mente estaba más tranquila, ya no me costaba meditar, empecé como de a poquito a como beber del néctar así de... de la experiencia de practicar Kundalini Yoga.</p>	<p>(6) Con la práctica noté cambios en mi cuerpo, más tranquilidad mental y concentración en la meditación; empecé a disfrutar de los beneficios del Kundalini Yoga.</p>
<p>(7) En el plano físico, con la respiración, empecé a ser mucho más consciente de la respiración.</p>	<p>(7) Empecé a tomar conciencia de mi respiración.</p>
<p>(8) todo eso como que va entrando poco a poco a la mente y uno va en su vida cotidiana a realizar conscientemente todas estas cosas que son como teóricas en algún comienzo y no sé, vai en la micro y te vai preocupando de la respiración o cuando ya estás acostado en la noche y empiezas como a caer en el sueño, empiezas como a hacer mas lenta la respiración, te vas dando cuenta de cómo la capacidad pulmonar se va aumentando.</p>	<p>(8) Al principio el conocimiento es teórico y se empieza a llevar a la práctica en el diario vivir, por ejemplo notas cómo te aumenta la capacidad pulmonar.</p>
<p>(9) con el transcurso del tiempo tu vai viendo como tu capacidad pulmonar o de retención del aire adentro tuyo es mucho más larga porque ha medida de la práctica... la práctica hace al maestro. Y el cuerpo se va acomodando. En elongación también; la diferencia del primer mes que empecé el 2004 con no sé poh el 5° mes era pero... ¡suprema! Y o sea no sé, al tener que tocarse lo pies antes yo llegaba a tocarme las rodilla así. Y a los 5 meses ya me tocaba la punta de los pies, entonces</p>	<p>(9) Con el tiempo y la práctica notas como mejora tu capacidad pulmonar y cómo tu cuerpo se va acomodando al cambio. También mejoró mucho mi elongación, uno piensa que esto (el yoga) funciona.</p>

como que uno ¡guau! se va dando cuenta de verdad funciona	
(10) en el plano psicológico, por ejemplo en cuanto a la alimentación a cambiado radicalmente.	(10) Psicológicamente, ha habido un cambio en como llevo mi alimentación.
(11) Ahora yo no como carne y ahora es impresionante como el cuerpo va... no sé el cuerpo y la mente va cambiando así como... como ya no, como que me siento que ya no estoy como tan... terrenal. O sea en un sentido soy capaz de hacer todas las actividades que requiere como moverse en el mundo real pero no estoy como con esas emociones tan terrenales así como antes no sé poh.	(11) Ahora no como carne y me impresiona como cambia el cuerpo y la mente. Puedo controlar mejor mis emociones.
(12) ahora todas esas emociones puedo como en un momento llegar a sentirlas pero tengo la capacidad de controlarlas porque me doy cuenta conscientemente de que estoy a punto de explotar	(12) Al tomar conciencia de mis emociones puedo tener la capacidad de controlarlas.
(13) El estado de meditación ahora me es mucho más fácil alcanzar un estado conciente en la meditación que estoy haciendo.	(13) Ahora me es más fácil concentrarme en la meditación.
(14) bueno fumaba cigarro, fui drogadicta, así... yo considero, bueno fumaba dos pitos al día, súper hartos y eso desde que yo tenía no sé 18 años y con el yoga no inmediatamente, no cuando empecé la práctica continua sino cuando el momento específico fue cuando... cuando me metí al curso para ser profesora. Ahí dije no voy a fumar más y no fumé más. Nunca más así de un día pa otro. Tuve la capacidad. Como que el yoga me dio como ese... ese apoyo, como ese bastón para poder dejar como ese hábito del que yo estaba	(14) Fumaba cigarros, considero que era drogadicta por la cantidad de marihuana que fumaba diariamente. Yo sabía que me hacía mal pero no tenía la voluntad para dejarla y el yoga durante el curso de profesores me dio el apoyo y la capacidad de dejar ese hábito, lo dejé de un día para otro.

<p>consiente de que era dañino pero no era capaz de... de dejarlo a un lado. Podía tener voluntad pa muchas cosas pero pa eso no tenía.</p>	
<p>(15) Mediante la meditación, en mi vida se han producido unos cambios como a nivel mental y energético</p>	<p>(15) La meditación me ha producido cambios en la mente y en mi energía.</p>
<p>(16) A mí me cambió radicalmente la vida después del curso de profesores más que cuando empecé a practicar harta yoga. Me dio el tiempo como para darme cuenta de quién era yo realmente y... y qué es lo que quería hacer yo con mi vida porque finalmente la vida es una y si estamos aquí para leasar, no sé poh, qué sentido tiene.</p>	<p>(16) El curso de profesores (de yoga) cambió radicalmente mi vida, me dio el espacio para saber quién soy y lo que quiero hacer con mi vida.</p>
<p>(17) Que ya como que estoy totalmente metida en el mundo del yoga. Como viviéndolo, practicándolo. Que es lo más importante al final.</p>	<p>(17) Ya he hecho del yoga un estilo de vida.</p>
<p>(18) Cuando conocí a mi maestro fue como inmediatamente, como... ¡guau! Esta persona es como un ejemplo de vida, no sé verlo meditando así con una guitarra en la mano y cantando, cantar el eterno sol con guitarra, yo que amo la música pa mí fue, fue como... una flecha directa al tercer ojo.</p>	<p>(18) Cuando conocí a mi maestro me impresionó, para mí es un ejemplo de vida y su música entró directamente a mi mente.</p>
<p>(19) Pa mi ha sido la mayor bendición de mi vida el haber conocido a mi maestro.</p>	<p>(19) Conocer a mi maestro ha sido una bendición en mi vida.</p>
<p>(20) En el plano espiritual, uh, también, cambios inmensos.</p>	<p>(20) En el plano espiritual tuve grandes cambios.</p>
<p>(21) con el yoga poco a poco a través de las meditaciones, es que son cambios tan sutiles los que uno va viviendo que uno ni siquiera es consiente cuando se van produciendo sino que vas sintiendo con el tiempo.</p>	<p>(21) A través de las meditaciones se van produciendo cambios inconscientes y se sienten con el tiempo.</p>

<p>(22) Para mí ahora, no tiene cabida vivir sin una creencia, tener patrones por los cuales guiarme.</p>	<p>(22) No podría vivir ahora sin tener una guía y una creencia espiritual.</p>
<p>(23) El yoga va trabajando dentro de diferentes ámbitos. En el sentido físico yo tuve una hernia lumbar y... con el yoga, la alimentación, la meditación yo ahora creo y tengo la confianza en esa creencia y expando mi energía mental y espiritual para sanar a otros y para sanarme a mi misma que ha dado resultados y resultados concretos.</p>	<p>(23) El yoga abarca diferentes dimensiones, en el plano físico me ayudó a corregir una hernia lumbar porque creo que me da la capacidad de autosanación.</p>
<p>(24) Ha sido como toda una unión de cosas con las que he estado trabajando con las que me ha ayudado el tratamiento quiropráctico, que la hernia ya no está hacia fuera que es lo peligroso.</p>	<p>(24) La unión de todas las terapias con las que he estado trabajando (yoga, médico y quiropráctico) hizo que la hernia se retrajera.</p>
<p>(25) Al final yo con un tratamiento de kinesiología o cuidándome hubiera logrado que esta hernia se retrajera en 5 años pero con la confianza con la fe con el tratamiento, con la preocupación que tengo ahora por mi cuerpo. El proceso se aceleró.</p>	<p>(25) El cuidado que le he dado a mi cuerpo y la confianza en el tratamiento aceleró el proceso de corrección de la hernia.</p>
<p>(26) En el plano mental, uno empieza a tener conciencia de las cosas que te van sucediendo. Por ejemplo yo antes soñaba muchísimo y ahora cuando sueño, tengo sueños lúcidos o premonitorios. Y es impresionante cómo en algo que uno no toma en cuenta, ya se están produciendo cambios en el subconsciente gracias a la meditación y con el yoga físico.</p>	<p>(26) En la parte mental se empieza a estar más consciente de los procesos. Por ejemplo, noté cambios en el tipo de sueños, eso se debe a que con la meditación y el yoga físico se van produciendo cambios en el subconsciente.</p>
<p>(27) no es que ahora yo controle también todas mis emociones pero tengo un control mucho más profundo porque además tengo herramientas, tengo técnicas que si en un momento me siento angustiada yo ya sé que tengo ciertas herramientas para poder controlar eso porque si me peleo con tal</p>	<p>(27) No tengo el control absoluto sobre mis emociones sino que ahora cuento con herramientas y técnicas para lograr un control más profundo, por ejemplo respirar largo y profundo si me siento angustiada.</p>

<p>persona, en vez de explotar, sé que es mejor tomarse un vaso de agua o hacer respiraciones largas y profundas antes de llegar al punto de explotar</p>	
<p>(28) Esto ha abarcado todos los ámbitos de mi vida, todos, todos. Mi relación con mi familia, mi alimentación, mi salud, mi estado físico, mi elongación, mis emociones, mi relación de pareja</p>	<p>(28) (El yoga) ha incluido absolutamente todas mis dimensiones.</p>
<p>(29) Me dio a mi mucho soporte cuando me separé de mi ex pareja, el tener la comunidad, el tener a mi maestro y a su esposa</p>	<p>(29) Cuando me separé de mi ex pareja el yoga, la comunidad y mi maestro fueron un gran soporte.</p>
<p>(30) Ellos me mostraron que el yoga no es un trabajo sino un servicio. Y ahora siento el deber por así decirlo de mostrar a las personas que quieran conocer porque para mi ha sido tan maravilloso un cambio tan radical y profundo en todos los ámbitos que yo pucha feliz de que todo el mundo que quiera lo realice, tenga la posibilidad.</p>	<p>(30) (Mi maestro y su esposa) me mostraron que el yoga es un servicio, siento que debo enseñarlo a quien quiera conocerlo porque para mí ha sido una experiencia fascinante, un cambio radical y profundo en todos los aspectos de mi vida.</p>
<p>(31) con el desarrollo de la meditación puedes proyectar tus sueños y hacer que todo se dé para que se realicen como ya me ha pasado a mí.</p>	<p>(31) La meditación te ayuda a proyectar y plasmar tus sueños.</p>
<p>(32) Además antes no estaba tan conectada con mi lado femenino y ahora es divertido porque la gente me ve y me dice estás hermosa, la gente siente que una está radiando otra cosa. Eso quiere decir que los cambios no solo están dentro de mí sino que también se están reflejando hacia fuera. Es súper lindo todo lo que me ha pasado con el yoga.</p>	<p>(32) Me conecté con mi feminidad, los demás me encuentran radiante y hermosa. Eso refleja que los cambios que ocurren dentro de uno se notan también por fuera. El yoga ha sido una experiencia hermosa.</p>

6.3.2 Cuadro de Convergencias. Discurso 3

CONVERGENCIAS	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
<p>A.- (1) a mi siempre me gustaron mucho los deportes y estaba como haciendo remo, salía a correr, y como que dije bueno quizás es yoga es una buena experiencia deportiva (2) fui a la primera clase y me sentí súper bien así como una experiencia como en el ámbito físico que era lo que yo buscaba (3) Hicimos una serie que era como para la... la creatividad y bueno, yo toco música y hace mucho tiempo que no componía nada nuevo yo y era la primera clase y llegué a mi casa y como que me salió del alma entonces como que yo dije ¡guau! Que loco donde está funcionando todo esto (4) me gustó súper harto, me costaba mucho la parte de la meditación en un comienzo. Siempre como que era oye cuándo se va a acabar esto, sí, la mente andaba totalmente por todos lados y practiqué</p>	<p>a.- La motivación de la entrevistada para practicar Kundalini Yoga, fue considerar que podría ser una buena experiencia para su desarrollo físico, lo que comprobó desde la primera clase. Logró estimular su creatividad inmediatamente sin embargo, le era difícil meditar porque no lograba mantener la atención.</p>
<p>B.- (6) empecé como a darme cuenta de todo lo que implicaba el estar practicando así como el cuerpo iba cambiando como la mente estaba más tranquila, ya no me costaba meditar, empecé como de a poquito a como beber del néctar así de... de la experiencia de practicar Kundalini Yoga. (7) En el plano físico, con la respiración, empecé a ser mucho más consciente de la respiración. (9) con el transcurso del tiempo tu vai viendo como tu capacidad pulmonar o de retención del aire adentro tuyo es mucho más larga porque ha medida de la práctica... la práctica hace al maestro. Y el cuerpo se va acomodando. En elongación también; la diferencia del primer mes que empecé el 2004 con no sé poh el 5º mes era pero... ¡suprema! Y o sea no sé, al tener que</p>	<p>b.- La entrevistada notó cambios en su patrón respiratorio, capacidad pulmonar y elongación. También en el plano mental, en su tranquilidad y concentración en la meditación. Estos cambios le demostraron que esta disciplina era efectiva.</p>

<p>tocarse lo pies antes yo llegaba a tocarme las rodilla así. Y a los 5 meses ya me tocaba la punta de los pies, entonces como que uno ¡guau! se va dando cuenta de verdad funciona</p>	
<p>C.- (8) todo eso como que va entrando poco a poco a la mente y uno va en su vida cotidiana a realizar conscientemente todas estas cosas que son como teóricas en algún comienzo y no sé, vai en la micro y te vai preocupando de la respiración o cuando ya estás acostado en la noche y empiezas como a caer en el sueño, empiezas como a hacer mas lenta la respiración, te vas dando cuenta de cómo la capacidad pulmonar se va aumentando.</p> <p>(26) En el plano mental, uno empieza a tener conciencia de las cosas que te van sucediendo. Por ejemplo yo antes soñaba muchísimo y ahora cuando sueño, tengo sueños lúcidos o premonitorios. Y es impresionante como en algo que uno no toma en cuenta, ya se están produciendo cambios en el subconsciente gracias a la meditación y con el yoga físico.</p>	<p>c.- Para la entrevistada el conocimiento teórico se va integrando gradualmente de manera consciente en la vida cotidiana además de irse percatando de los propios procesos de cambio.</p>
<p>D.- (23) El yoga va trabajando dentro de diferentes ámbitos. En el sentido físico yo tuve una hernia lumbar y... con el yoga, la alimentación, la meditación yo ahora creo y tengo la confianza en esa creencia y expando mi energía mental y espiritual para sanar a otros y para sanarme a mi misma que ha dado resultados y resultados concretos. (24) Ha sido como toda una unión de cosas con las que he estado trabajando con las que me ha ayudado el tratamiento quiropráctico, que la hernia ya no está hacia fuera que es lo peligroso. (25) Al final yo con un tratamiento de kinesiología o cuidándome hubiera logrado que esta hernia se retrajera en 5 años pero con la confianza con la fe con el</p>	<p>d.- Para ella, en su nueva forma de llevar su autocuidado, el yoga ha sido de ayuda en el proceso de corrección de una Hernia Lumbar y le ha permitido desarrollar la habilidad de autosanación.</p>

<p>tratamiento, con la preocupación que tengo ahora por mi cuerpo. El proceso se aceleró.</p>	
<p>E.- (10) en el plano psicológico, por ejemplo en cuanto a la alimentación a cambiado radicalmente. (11) Ahora yo no como carne y ahora es impresionante como el cuerpo va... no sé el cuerpo y la mente va cambiando así como... como ya no, como que me siento que ya no estoy como tan... terrenal. O sea en un sentido soy capaz de hacer todas las actividades que requiere como moverse en el mundo real pero no estoy como con esas emociones tan terrenales así como antes no sé poh. (12) ahora todas esas emociones puedo como en un momento llegar a sentirlas pero tengo la capacidad de controlarlas porque me doy cuenta conscientemente de que estoy a punto de explotar (27) no es que ahora yo controle también todas mis emociones pero tengo un control mucho más profundo porque además tengo herramientas, tengo técnicas que si en un momento me siento angustiada yo ya sé que tengo ciertas herramientas para poder controlar eso porque si me peleo con tal persona, en vez de explotar, sé que es mejor tomarse un vaso de agua o hacer respiraciones largas y profundas antes de llegar al punto de explotar</p>	<p>e.- La entrevistada atribuye al vegetarianismo cambios físicos y mentales, cambios en la calidad de sus emociones y capacidad de tener tanto conciencia como control de las emociones negativas mediante el uso de técnicas de relajación del yoga.</p>
<p>F.- (5) me dieron todas las ganas inmediatas de ser profesora y se hacer el curso de profesores. (14) bueno fumaba cigarro, fui drogadicta, así... yo considero, bueno fumaba dos pitos al día, súper harto y eso desde que yo tenía no sé 18 años y con el yoga no inmediatamente, no cuando empecé la práctica continua sino cuando el momento específico fue cuando... cuando me metí al curso para ser profesora. Ahí dije no voy a fumar más y no fumé más. Nunca más así de un día pa otro. Tuve la</p>	<p>f.- La entrevistada deseó ser instructora de yoga y en este proceso, su práctica le entregó la capacidad y la voluntad para superar su adicción a la marihuana en forma drástica y definitiva. Siente que este proceso también, le permitió una introspección profunda que le ha conducido a hacer cambios radicales en su vida. Por todo lo que el yoga ha significado, siente el deber de aportar estas enseñanzas a otras personas.</p>

<p>capacidad. Como que el yoga me dio como ese... ese apoyo, como ese bastón para poder dejar como ese hábito del que yo estaba consiente de que era dañino pero no era capaz de... de dejarlo a un lado. Podía tener voluntad pa muchas cosas pero pa eso no tenía. (16) A mí me cambió radicalmente la vida después del curso de profesores más que cuando empecé a practicar harta yoga. Me dio el tiempo como para darme cuenta de quién era yo realmente y... y qué es lo que quería hacer yo con mi vida porque finalmente la vida es una y si estamos aquí para lesear, no sé poh, qué sentido tiene. (30) Ellos me mostraron que el yoga no es un trabajo sino un servicio. Y ahora siento el deber por así decirlo de mostrar a las personas que quieran conocer porque para mí ha sido tan maravilloso un cambio tan radical y profundo en todos los ámbitos que yo pucha feliz de que todo el mundo que quiera lo realice, tenga la posibilidad.</p>	
<p>G.- (13) El estado de meditación ahora me es mucho más fácil alcanzar un estado conciente en la meditación que estoy haciendo. (15) Mediante la meditación, en mi vida se han producido unos cambios como a nivel mental y energético (21) con el yoga poco a poco a través de las meditaciones, es que son cambios tan sutiles los que uno va viviendo que uno ni siquiera es consiente cuando se van produciendo sino que vas sintiendo con el tiempo. (31) con el desarrollo de la meditación puedes proyectar tus sueños y hacer que todo se dé para que se realicen como ya me ha pasado a mí.</p>	<p>g.- Para la informante, la meditación le ha producido cambios a nivel mental y energético lo que ha descubierto con la práctica y el paso del tiempo. Además, el desarrollo de la meditación le da confianza para realizar su proyección.</p>
<p>H.- (20) En el plano espiritual, uh, también, cambios inmensos. (22) Para mí ahora, no tiene cabida vivir sin una creencia, tener patrones por los cuales</p>	<p>h.- Para la entrevistada es importante tener una creencia espiritual que la guíe en la vida.</p>

guiarme.	
<p>I.- (18) Cuando conocí a mi maestro fue como inmediatamente, como... ¡guau! Esta persona es como un ejemplo de vida, no sé verlo meditando así con una guitarra en la mano y cantando, cantar el eterno sol con guitarra, yo que amo la música pa mí fue, fue como... una flecha directa al tercer ojo. (19) Pa mi ha sido la mayor bendición de mi vida el haber conocido a mi maestro.</p>	<p>i.- Para la entrevistada fue muy importante conocer a su maestro espiritual al que considera una persona ejemplar.</p>
<p>J.- (28) Esto ha abarcado todos los ámbitos de mi vida, todos, todos. Mi relación con mi familia, mi alimentación, mi salud, mi estado físico, mi elongación, mis emociones, mi relación de pareja (29) Me dio a mi mucho soporte cuando me separé de mi ex pareja, el tener la comunidad, el tener a mi maestro y a su esposa</p>	<p>j.- Para la informante el yoga ha influido positivamente en todos los ámbitos de su vida: tanto en su dimensión física como en sus relaciones interpersonales. Además, ha significado un apoyo en situaciones de crisis personales.</p>
<p>K.- (17) Que ya como que estoy totalmente metida en el mundo del yoga. Como viviéndolo, practicándolo. Que es lo más importante al final. (32) Además antes no estaba tan conectada con mi lado femenino y ahora es divertido porque la gente me ve y me dice estás hermosa, la gente siente que una está radiando otra cosa. Eso quiere decir que los cambios no solo están dentro de mí sino que también se están reflejando hacia fuera. Es súper lindo todo lo que me ha pasado con el yoga.</p>	<p>k.- La informante siente que ha hecho de la disciplina del Kundalini Yoga un estilo de vida que le ha permitido reencontrarse con su feminidad y experimentar cambios positivos en sí misma.</p>

6.3.3 Análisis Ideográfico. Discurso 3

La experiencia de la práctica del Kundalini Yoga representa un método efectivo para lograr un bienestar general a partir de una mejor condición física y a su vez aporta elementos eficaces para el autocontrol emocional y el proceso de superación de una adicción. También, mediante el desarrollo de habilidades físicas y mentales constituye un coadyuvante en el tratamiento médico tradicional.

6.4 Discurso 4

“Yo creo que lo que me llevó a hacer Yoga a pesar de que yo en esa fecha no lo sabía, que se suponía que no tenía ningún problema en mi vida, que todo estaba bien supuestamente, (1) lo que me llevó a hacer yoga fue una inquietud, una ansiedad, una ansiedad sin que la pudiera describir yo, de qué se trata exactamente. Pero... es (2) un descontento digamos de algo, o ansiedad, o la añoranza de una situación de la cual yo no podía darme cuenta. Sin embargo ahora me doy cuenta de que era una añoranza de unión, o sea de juntarse con algo superior que yo soy agnóstica hasta hace toda mi vida, nunca he sido una persona que pueda haber creído en Dios por ejemplo, ni nunca tuve en mi vida un problema grave que me dijera de aquí en adelante o sea que se ha trastocado mi vida, ¡no! Sencillamente un día llegó a mi vida, yo vi un anuncio sin haber estado especialmente buscando nada, ese anuncio me llamó, como salir del diario pa’ afuera ¡bum! Siempre me acuerdo hasta el día de hoy que era un taller de respiración dictado por un instructor el año 2001. Ese taller de respiración que fue bastante especial el modo como llegué también, porque la dirección estaba mal pero de una manera u otra ese día tenía que ir, así que estuve en la clase como digo (3) un taller de respiración entonces hubo un cambio físico inmediato, un contacto o darse cuenta de que hay algo más de inmediato o sea ese mismo día y de ese mismo día yo no dejé más el yoga, eso significa julio 2001, en septiembre estaba en Rupanco (lugar de retiro en que se desarrollan actividades de ejercicios, sanación y meditación), en 4 días me hice vegetariana ese mismo fin de semana sin saber que me iba a hacer vegetariana porque yo echaba de menos la carne todo ese fin de semana, pero a la vuelta ya había dejado la carne y con varias tareas y una que me dio otro instructor, me dijo que tenía que quererme mucho, y (4) efectivamente creo que uno hace con el yoga que es empezar a valorarse a sí mismo que yo creo que no tenía a esa fecha y... (5) empezar a creerse el cuento de que uno es un ser especial, de que uno es un alma que... que está acá y que somos todos ¡tan importantes! y (6) esa ansiedad empezó a ser satisfecha, esa cosa rara que tenía como una inquietud y descontento, que siempre estuve descontenta, siempre estuve enojada con algo durante toda mi vida y eso no lo sabía. No lo sabía, no me daba cuenta. Los demás probablemente sí se daban cuenta pero yo estaba muy inquieta y... y yo siento eso que (7) el yoga ha traído a mi vida una paz, una tranquilidad y ya no lucho, no... deajo que las cosas sean como tienen que ser en el día o si van a ser a través de mi vida, no sé qué rumbo va a tomar esto pero, como que me he dejado ir. (8) Y desde que me he dejado ir, estoy contenta, estoy feliz. El 2001 como te digo empecé y dos años después, hice el curso de instructores en Santiago, en el ínter tanto un Tantra (trabajo de limpieza del subconsciente que libera a la persona de sus bloqueos y neurosis) y Talleres de Sat Nam Rasayan (método de sanación yóguica), todo muy rápido, todo muy, muy rápido. Y lo que yo siento, o sea yo, a esa fecha (9) cuando empecé a hacer yoga era una señora que estaba a punto de jubilar. O sea yo llevaba casi 20 años de trabajo, mis hijos grandes, me sentía que ya se había terminado mi finalidad en la vida, eh... físicamente muy mal, o sea no me podía agachar, no podía sentarme, me dolía la espalda, una viejita y en lo que pensaba era en terminar mi vida, o sea ya los cabros los hacía que terminaran sus estudios y mi vida estaba completa, se había terminado y chao. Se cerraba esa etapa y la vida porque yo no tenía otra esperanza como la tengo ahora de continuar, de que mi alma continuara. (10) Para mí había terminado y cerramos el cajón y la sra. Xx se iba no más. Pero (11) eso cambió dramáticamente desde que entiendo que soy algo más que una cosa física y eso... eso no ha

sido mental o sea nunca he estado preocupada ni de saber mucho de Kundalini Yoga, ni me he complicado la vida con las meditaciones, sencillamente hago lo que estamos haciendo, de forma súper como natural y sin cuestionarse nada. Yo vivo así tranquila, sin cuestionar y me ha cambiado mucho, mucho, mucho. (12) Físicamente me siento muy bien, anímicamente muy contenta, eh... no todos los días son iguales obviamente, no todos los días son súper alegres pero ni siquiera te diría que es alegría pero es algo así ¡guaaaa! Que es una paz, es como que sabes que estás en lo que tienes que estar y tengo la sensación de que voy desarrollándome, que voy progresando aunque no haga nada. O sea hay algo en mí que estaba huyendo y sabe que está llegando a algún lado y estoy tranquila. Pero como te digo (13) físicamente ha habido un cambio grande, entre medio, eh... no he podido saber si fue exactamente antes, un mes antes o meses después que estuve con Cáncer. Pero me parece mucho que fue antes, debe haber sido en esa época oscura en que yo no sabía muy bien qué es lo que pasaba conmigo y que toda mi vida... (14) se juntó todos los problemas y bueno revientan por alguna parte y obviamente todo esto me estaba conduciendo a un cambio pero yo no lo veía. O sea, seguía en esto de que estaba terminando mi vida. Pero felizmente igual, como fue muy junto con lo de yoga, eh... (15) yo tuve quimioterapia, fue bastante violenta, bastante rápido todo y por el cáncer que tenía a los ovarios, me hicieron una Histerectomía total con un bastante buen pronóstico pero igual, mi sangre estaba bien complicada. Y... sin embargo, (16) fue coincidente con esto, con encontrar yoga y... estoy súper bien ahora, justamente porque mi sistema defensivo ha estado impecable y el médico bastante también asombrado de mis cambios tan rápidos. Y hasta ahí estamos súper, (17) buena relación con mis hijos que nunca tuve. En mi trabajo hay un cambio grande porque nunca tuve, siempre sufría mucho antes de... digamos el día domingo en la mañana comenzaba a sufrir por los posibles problemas que iba a tener el día lunes y durante toda la semana. Súper complicado. Por mi profesión tengo... siempre fue muy complicada mi vida en ese aspecto porque de 80 alumnos, 2 mujeres durante seis años y medio, tuvimos que pelear mucho por poder salir y después en el trabajo también muchos problemas por el hecho de ser mujer y por lo tanto tenís que ya luchar y luchar y... eso te lleva a una situación en que tu estás muy... pendiente de ser no sé si la mejor pero tienes una responsabilidad muy grande, no sólo ante uno sino que ante todas las mujeres. Y (18) esa ansiedad me comía pero... ya no estoy ansiosa o sea creo que dimensiono mejor las cosas, la importancia que tiene cada cosa. Y... (19) la meditación es lo que ayuda, la meditación es lo que te da la tranquilidad y estar viviendo el presente, es lo bueno que uno puede vivir las situaciones reales y no las que tu te estás imaginando. Uno se imagina que va a tener 20 problemas durante la semana y de esos 20 uno fue real y te preocupaste demás poh. (20) Entonces esa capacidad uno no la tiene si no tiene meditación, si uno no tiene tranquilidad interna y además que en la pasada he ido encontrando algo que no sé lo que es pero yo sé que está. Me siento acompañada, no me siento sola. Yo era una persona que hacía los ejercicios por hacerlos porque me hacían bien físicamente, me hacían bien mentalmente sin embargo siempre estaba muy conectada. Siempre en el curso de instructores los primeros años me lo lloraba todo, todo, todo. Pero no podría describir con qué clase de emoción. Pero yo me lo lloraba todo. Desde la primera canción hasta la última. Ya no lloro tanto, pero... yo lo único que hago es sentir no más. (21) Todas las experiencias que vienen las acepto. Bueno y yo (22) sentía que mi vida era absolutamente fome. Yo me casé porque tuve que casarme, porque llegó el momento y así llegaron mis hijos y fui como una madre lejana. (23) Y con mi maestro, bueno, especialísimo. Mucha meditación, mucha guía, mucha... un cambio grande,

grande, grande. En mis hábitos, dejé de comer carne, dejé de fumar, aunque nunca fumé mucho, como un cigarro al mes. Pero lo violento fue dejar la carne. Por lo menos ya no me enfermo. Bueno, yo siempre tuve buena salud en general pero no sé ni que es un resfriado, ni sé lo que es caer en cama cuando yo una vez al año por lo menos me enfermaba. Pero igual estoy bien controlada porque también tengo tiroides, pero no he tenido ninguna complicación. Yo creo que era mucho mental y como se llama del aparato inmunológico. O será que las enfermedades tienen que ver más con la mente que no han seguido llegando. Yo creo que la gente más que yo se da cuenta de mi cambio. O sea (24) yo quizá ni siquiera me doy cuenta del cambio tanto como el resto de gente. Yo creo que mis hijos también se dan cuenta. Bueno, estuve noventa días haciendo una meditación súper heavy pa' abrir el corazón. Bueno, y de hecho ahí hay un cambio aunque todavía lo estoy trabajando, pero hay cambios fuertes.

(25) Físicamente el yoga ha sido muy claro para mí, mentalmente súper claro y espiritualmente o sea, es como... no podría vivir sin yoga ahora. Yo lo que he aprendido es lo importante que es la meditación que antes pa' mí eran los ejercicios no más y lo otro es como una entretención. (26) Yo nunca he tenido una relación muy fácil con la meditación, no era lo mío porque soy muy, muy hemisferio izquierdo siempre. Y de chica nunca imaginaba ni nada y por eso, la meditación pa' mí era como muy lejana y sin embargo, (27) sólo con los ejercicios he sentido cambios muy grandes y ahora con mi maestro mi mente ha cambiado hartito. Hay un espacio muy amplio, muy calmo. Pero hay hartito trabajo. Eso de estar con uno, que uno no sabe que existe, que hay una almita aquí adentro que es como un niño y que... además es como el papá y poder acogerse uno mismo y quererse que en mi caso más o menos era lo más difícil. (28) Yo me quiero, yo me miro en el espejo y me encuentro súper bien, yo antes me veía solo el pelo. Nunca veía mi cara, nunca. Siempre usaba colores grises, café y enojada conmigo y ahora siento un cambio, me pongo ropa y me siento súper bien. Cuando tu empiezas a quererte te das cuenta de que existen otras vidas y que tienes un norte que vas desarrollando, vas creciendo, y si no es en esta vida será en la otra. (29) Si a alguien le pasa algo malo a nuestro entender es una enseñanza. Es como que te pone en otro contexto. (30) Tengo tantas, tantas cosas, ganas de hacer cosas, viajar. Pero no hay ansiedad en eso. Quiero ir a la India por ejemplo, pero (31) ¡qué rico es tener expectativas de algo!, ganas de hacer algo y si no es ahora será después y todo esto en cinco años que no es nada, nada. Yo (32) voy a cumplir 50 años este año y no me siento para nada de 50. Ahora no tengo edad y creo que a medida que me vaya haciendo más viejita yo creo que voy a ser más bella, así lo siento. (33) En mi trabajo también se ha notado mucho. Siempre tenía problemas con otras oficinas de otras ciudades, peleaba y peleaba. Pero al final entendí que yo era parte del problema y cuando lo entendí y actué de otra manera, cuando yo acogí, cuando yo escuché y cuando yo vi de otra manera todo cambió. Yo no me daba cuenta que yo hacía mucho problema; yo creía que todos me hacían mucho problema a mí. (34) Ha sido un cambio grande en mi trabajo y todos están muy agradecidos. En mi familia, en mi trabajo y todo el mundo muy agradecido del yoga sin conocerlo."

6.4.1 Cuadro de Reducción Fenomenológica. Discurso 4:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) lo que me llevó a hacer yoga fue una inquietud, una ansiedad, una ansiedad sin que la pudiera describir yo, de qué se trata exactamente.	(1) Comencé a practicar Kundalini Yoga porque tenía una inquietud, una ansiedad, algo que no podía describir.
(2) un descontento digamos de algo, o ansiedad, o la añoranza de una situación de la cual yo no podía darme cuenta. Sin embargo ahora me doy cuenta de que era una añoranza de unión, o sea de juntarse con algo superior que yo soy agnóstica hasta hace toda mi vida, nunca he sido una persona que pueda haber creído en Dios	(2) Sentía descontento y una necesidad que ahora sé que era un deseo de unión con algo superior. Yo toda mi vida he sido agnóstica
(3) un taller de respiración entonces hubo un cambio físico inmediato, un contacto o darse cuenta de que hay algo más de inmediato o sea ese mismo día y de ese mismo día yo no dejé más el yoga	(3) Fui a un taller de respiración donde noté cambios físicos inmediatos y además, que hay algo superior. Desde ahí que practico yoga.
(4) efectivamente creo que uno hace con el yoga que es empezar a valorarse a si mismo	(4) Creo que con el yoga uno empieza a valorarse.
(5) empezar a creerse el cuento de que uno es un ser especial	(5) (Con el yoga) se empieza a asumir que uno es especial.
(6) esa ansiedad empezó a ser satisfecha, esa cosa rara que tenía como una inquietud y descontento, que siempre estuve descontenta, siempre estuve enojada con algo durante toda mi vida y eso no lo sabía. No lo sabía, no me daba cuenta.	(6) La sensación de ansiedad, inquietud, descontento y enojo que tuve durante toda mi vida empezó a calmarse.
(7) el yoga ha traído a mi vida una paz, una tranquilidad y ya no lucho, no... dejo que las cosas sean como tienen que ser en el día	(7) El yoga me ha dado paz y tranquilidad, dejo que las cosas sigan su curso.
(8) Y desde que me he dejado ir, estoy contenta, estoy feliz.	(8) Me siento feliz desde que no pongo resistencia.

<p>(9) cuando empecé a hacer yoga era una señora que estaba a punto de jubilar. O sea yo llevaba casi 20 años de trabajo, mis hijos grandes, me sentía que ya se había terminado mi finalidad en la vida, eh... físicamente muy mal, o sea no me podía agachar no podía sentarme, me dolía la espalda, una viejita y en lo que pensaba era en terminar mi vida, o sea ya los cabros los hacía que terminaran sus estudios y mi vida estaba completa, se había terminado y chao. Se cerraba esa etapa y la vida porque yo no tenía otra esperanza</p>	<p>(9) Cuando empecé a practicar yoga, estaba terminando mis etapas de trabajo y responsabilidad con mis hijos, sentía que ya no tenía otra finalidad en mi vida. Me sentía mal físicamente, como una viejita. Pensaba en terminar con todo porque no tenía otra esperanza que llenara mi vida.</p>
<p>(10) Para mí había terminado y cerramos el cajón y la Sra. Xx se iba no más.</p>	<p>(10) Para mí la vida se había terminado y me iba no más.</p>
<p>(11) eso cambió dramáticamente desde que entiendo que soy algo más que una cosa física y eso... eso no ha sido mental o sea nunca he estado preocupada ni de saber mucho de Kundalini Yoga, ni me he complicado la vida con las meditaciones, sencillamente hago lo que estamos haciendo, de forma súper como natural y sin cuestionarse nada. Yo vivo así tranquila, sin cuestionar y me ha cambiado mucho, mucho, mucho.</p>	<p>(11) Desde que entiendo que soy más que algo físico, mis pensamientos cambiaron dramáticamente. Practico yoga de manera muy natural, sin cuestionar nada, vivo tranquila y siento que he cambiado mucho.</p>
<p>(12) Físicamente me siento muy bien, anímicamente muy contenta, eh... no todos los día son iguales obviamente, no todos los días son súper alegres, pero ni siquiera te diría que es alegría pero es algo así ¡guaaaa! Que es una paz es como que sabes que estás en lo que tienes que estar y tengo la sensación de que voy desarrollándome, que voy progresando aunque no haga nada.</p>	<p>(12) Física y anímicamente me siento bien y contenta. Tengo la paz de saber que estoy en lo correcto y desarrollándome como persona.</p>
<p>(13) físicamente ha habido un cambio grande, entre medio, eh... no he podido saber si fue exactamente antes, un mes antes o meses después que estuve con</p>	<p>(13) Físicamente he tenido un cambio grande desde que estuve con cáncer.</p>

cáncer.	
(14) se juntó todos los problemas y bueno revientan por alguna parte y obviamente todo esto me estaba conduciendo a un cambio pero yo no lo veía. O sea, seguía en esto de que estaba terminando mi vida.	(14) Creo que los problemas se manifiestan en alguna parte, eso me estaba llevando a un cambio pero yo no lo veía.
(15) yo tuve quimioterapia, fue bastante violenta, bastante rápido todo y por el cáncer que tenía a los ovarios, me hicieron una histerectomía total con un bastante buen pronóstico pero igual, mi sangre estaba bien complicada.	(15) La quimioterapia fue muy violenta aunque me hicieron Histerectomía total mi sangre estaba complicada.
(16) fue coincidente con esto, con encontrar yoga y... estoy súper bien ahora justamente porque mi sistema defensivo ha estado impecable y el médico bastante también asombrado de mis cambios tan rápidos.	(16) Coincidente con esto (Cáncer) encontré el yoga, ahora mi sistema inmune ha estado bien.
(17) buena relación con mis hijos, que nunca tuve. En mi trabajo hay un cambio grande, porque nunca tuve, siempre sufría mucho antes de... digamos el día domingo en la mañana comenzaba a sufrir por los posibles problemas que iba a tener el día lunes	(17) Ahora tengo una buena relación con mis hijos, en mi trabajo también ha habido un cambio grande porque antes me preocupaba por los problemas que podrían presentarse.
(18) esa ansiedad me comía pero... ya no estoy ansiosa o sea creo que dimensiono mejor las cosas, la importancia que tiene cada cosa.	(18) La ansiedad me superaba, ahora le doy a las cosas sólo la importancia que tienen.
(19) la meditación es lo que ayuda, la meditación es lo que te da la tranquilidad y estar viviendo el presente, es lo bueno que uno puede vivir las situaciones reales y no las que tu te estás imaginando.	(19) La meditación es lo que ayuda, da tranquilidad para vivir lo real y no situaciones imaginarias.
(20) Entonces esa capacidad uno no la tiene si no tiene meditación, si uno tiene tranquilidad interna y además que en la pasada he ido encontrando algo que no sé	(20) La capacidad de vivir el presente te la da la meditación y la tranquilidad interna. Además, he ido descubriendo algo dentro de mí que me acompaña.

lo que es pero yo sé que está. Me siento acompañada, no me siento sola.	
(21) Todas las experiencias que vienen las acepto.	(21) No lucho contra lo que me sucede
(22) sentía que mi vida era absolutamente fome.	(22) Sentía que mi vida era muy aburrida.
(23) Y con mi maestro, bueno, especialísimo. Mucha meditación, mucha guía, mucha... un cambio grande, grande, grande. En mis hábitos, dejé de comer carne, dejé de fumar, aunque nunca fumé mucho, como un cigarro al mes. Pero lo violento fue dejar la carne. Por lo menos ya no me enfermo. Bueno yo siempre tuve buena salud en general, pero no sé ni que es un resfriado, ni sé lo que es caer en cama cuando yo una vez al año por lo menos me enfermaba. Pero igual estoy bien controlada porque también tengo tiroides, pero no he tenido ninguna complicación. Yo creo que era mucho, mental y como se llama del aparato inmunológico. O será que las enfermedades tienen que ver más con la mente, que no han seguido llegando.	(23) Con mi maestro ha sido un proceso muy especial porque me da la guía. He tenido grandes cambios en mis hábitos: dejé la carne y el cigarrillo. Ya no me enfermo, he fortalecido mi sistema inmune y creo que las enfermedades están relacionadas con la mente.
(24) yo quizá ni siquiera me doy cuenta del cambio tanto como el resto de gente.	(24) Creo que quienes me rodean son más conscientes de mi cambio.
(25) Físicamente el yoga ha sido muy claro para mí, mentalmente súper claro y espiritualmente, o sea, es como... no podría vivir sin yoga ahora. Yo lo que he aprendido es lo importante que es la meditación.	(25) El yoga ha sido mental y físicamente muy evidente y espiritualmente indispensable. He comprendido la importancia de la meditación.
(26) Yo nunca he tenido una relación muy fácil con la meditación, no era lo mío, porque soy muy, muy hemisferio izquierdo siempre	(26) Me era difícil meditar porque usaba más el hemisferio izquierdo (del cerebro) para todo.

<p>(27) sólo con los ejercicios he sentido cambios muy grandes y ahora con mi maestro mi mente ha cambiado hartito. Hay un espacio muy amplio, muy calmo.</p>	<p>(27) Con los ejercicios (del yoga) he notado cambios y ahora con la guía de mi maestro mi mente también ha cambiado. He encontrado un espacio amplio y calmo.</p>
<p>(28) Yo me quiero, yo me miro en el espejo y me encuentro súper bien yo antes me veía solo el pelo. Nunca veía mi cara, nunca. Siempre usaba colores grises, café y enojada conmigo y ahora siento un cambio, me pongo ropa y me siento súper bien. Cuando tu empiezas a quererte te das cuenta de que existen otras vidas y que tienes un norte que vas desarrollando, vas creciendo.</p>	<p>(28) Ahora me quiero a mí misma, me veo al espejo, me visto con otros colores y me siento bien. Cuando empiezas a valorarte tienes un norte y empiezas a desarrollarte.</p>
<p>(29) Si a alguien le pasa algo malo, a nuestro entender es una enseñanza. Es como que te pone en otro contexto.</p>	<p>(29) Lo negativo que sucede es una enseñanza para nosotros y eso te cambia de contexto.</p>
<p>(30) Tengo tantas, tantas cosas, ganas de hacer cosas, viajar. Pero no hay ansiedad en eso.</p>	<p>(30) Tengo ganas de hacer cosas pero no estoy apurada.</p>
<p>(31) que rico es tener expectativas de algo, ganas de hacer algo y si no es ahora será después y todo esto en cinco años que no es nada, nada.</p>	<p>(31) Es muy agradable tener expectativas y ganas. Todo esto lo he logrado en cinco años que para mí no son nada.</p>
<p>(32) voy a cumplir 50 años este año y no me siento para nada de 50. Ahora no tengo edad y creo que a medida que me vaya haciendo más viejita yo creo que voy a ser más bella. Así lo siento.</p>	<p>(32) No siento la edad que tengo, no siento mi edad y creo que a medida que vaya envejeciendo seré más bella.</p>
<p>(33) En mi trabajo también, se ha notado mucho. Siempre tenía problemas con otras oficinas de otras ciudades, peleaba y peleaba. Pero al final entendí que yo era parte del problema y cuando lo entendí y actué de otra manera, cuando yo acogí, cuando yo escuché y cuando yo vi de otra manera, todo cambió.</p>	<p>(33) En mi trabajo también ha sido evidente. Siempre peleaba, cuando entendí que yo era parte de eso y actué diferente, todo cambió.</p>
<p>(34) Ha sido un cambio grande en mi trabajo. Y todos están muy agradecidos. En</p>	<p>(34) Creo que por mis cambios como persona todos los que me rodean están</p>

mi familia, en mi trabajo y todo el mundo muy agradecido del yoga sin conocerlo.	agradecidos del yoga aunque no lo conozcan.
----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

6.4.2 Cuadro de Convergencias. Discurso 4

CONVERGENCIAS	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
<p>A.- (1) lo que me llevó a hacer yoga fue una inquietud, una ansiedad, una ansiedad sin que la pudiera describir yo, de qué se trata exactamente. (2) un descontento digamos de algo, o ansiedad, o la añoranza de una situación de la cual yo no podía darme cuenta. Sin embargo ahora me doy cuenta de que era una añoranza de unión, o sea de juntarse con algo superior que yo soy agnóstica hasta hace toda mi vida, nunca he sido una persona que pueda haber creído en Dios (3) un taller de respiración entonces hubo un cambio físico inmediato, un contacto o darse cuenta de que hay algo más de inmediato o sea ese mismo día y de ese mismo día yo no dejé más el yoga</p>	<p>a.- La motivación de la entrevistada para practicar Kundalini Yoga fue porque tenía ansiedad y un sentimiento de disconformidad con su vida. Al realizar Kundalini Yoga por primera vez observó un cambio físico inmediato y se percató pese a su condición agnóstica de una manifestación superior por lo que decidió no abandonar la práctica.</p>
<p>(9) cuando empecé a hacer yoga era una señora que estaba a punto de jubilar. O sea yo llevaba casi 20 años de trabajo, mis hijos grandes, me sentía que ya se había terminado mi finalidad en la vida, eh... físicamente muy mal, o sea no me podía agachar no podía sentarme, me dolía la espalda, una viejita y en lo que pensaba era en terminar mi vida, o sea ya los cabros los hacía que terminaran sus estudios y mi vida estaba completa, se había terminado y chao. Se cerraba esa etapa y la vida porque yo no tenía otra esperanza (10) Para mí había terminado y cerramos el cajón y la Sra. Xx se iba no más. (22) sentía que mi</p>	<p>Al momento de comenzar la práctica del Kundalini Yoga, la entrevistada se encontraba en un estado claramente depresivo debido al sentimiento de desesperanza y de estar terminando con las tareas de responsabilidad con su trabajo y sus hijos, disconformidad con su vida y malestares físicos propios de una persona de edad avanzada. Esta situación le llevó a pensar en terminar su vida al finalizar dichas tareas de responsabilidad.</p>

<p>vida era absolutamente fome.</p>	
<p>(11) eso cambió dramáticamente desde que entiendo que soy algo más que una cosa física y eso... eso no ha sido mental o sea nunca he estado preocupada ni de saber mucho de Kundalini Yoga, ni me he complicado la vida con las meditaciones, sencillamente hago lo que estamos haciendo, de forma súper como natural y sin cuestionarse nada. Yo vivo así tranquila, sin cuestionar y me ha cambiado mucho, mucho, mucho. (12) Físicamente me siento muy bien, anímicamente muy contenta, eh... no todos los día son iguales obviamente, no todos los días son súper alegres, pero ni siquiera te diría que es alegría pero es algo así ¡guaaaa! Que es una paz es como que sabes que estás en lo que tienes que estar y tengo la sensación de que voy desarrollándome, que voy progresando aunque no haga nada.</p>	<p>Con la práctica del Kundalini Yoga la informante cambió radicalmente su forma de pensar y sus negativas intensiones para su existencia, llevando la disciplina de manera sencilla y natural sin objetar, lo cual le ha permitido llevar una vida más tranquila, mejorar su condición física y estado de ánimo. Todo esto con la confianza en que está haciendo lo correcto para lograr un buen desarrollo personal.</p>
<p>(6) esa ansiedad empezó a ser satisfecha, esa cosa rara que tenía como una inquietud y descontento, que siempre estuve descontenta, siempre estuve enojada con algo durante toda mi vida y eso no lo sabía. No lo sabía, no me daba cuenta. (7) el yoga ha traído a mi vida una paz, una tranquilidad y ya no lucho, no... dejo que las cosas sea como tienen que ser en el día (8) Y desde que me he dejado ir, estoy contenta, estoy feliz. (21) Todas las experiencias que vienen las acepto. (29) Si a alguien le pasa algo malo, a nuestro entender es una enseñanza. Es como que te pone en otro contexto.</p>	<p>Para la informante, con la práctica del yoga comenzó a superar las emociones negativas y considera que el yoga le ha permitido enfrentar la vida de una forma más serena, viendo las dificultades desde otro paradigma. Esto le da el bienestar que antes estaba ausente.</p>
<p>(13) físicamente ha habido un cambio grande, entre medio, eh... no he podido saber si fue exactamente antes, un mes antes o meses después que estuve con cáncer. (14) se juntó todos los problemas y</p>	<p>La entrevistada poco antes de comenzar la práctica del yoga fue diagnosticada y tratada de un Cáncer de ovarios. Enfermedad que atribuye a su estado mental en esa época por lo que se sometió</p>

<p>bueno revientan por alguna parte y obviamente todo esto me estaba conduciendo a un cambio pero yo no lo veía. O sea, seguía en esto de que estaba terminando mi vida. (15) yo tuve quimioterapia, fue bastante violenta, bastante rápido todo y por el cáncer que tenía a los ovarios, me hicieron una histerectomía total con un bastante buen pronóstico pero igual, mi sangre estaba bien complicada. (16) fue coincidente con esto, con encontrar yoga y... estoy súper bien ahora justamente porque mi sistema defensivo ha estado impecable y el médico bastante también asombrado de mis cambios tan rápidos.</p>	<p>a una histerectomía completa y a una quimioterapia muy intensa. Al comenzar con la práctica del yoga experimentó rápidos avances en la recuperación de su sistema inmunológico el cual se ha mantenido hasta ahora.</p>
<p>(17) buena relación con mis hijos, que nunca tuve. En mi trabajo hay un cambio grande, porque nunca tuve, siempre sufría mucho antes de... digamos el día domingo en la mañana comenzaba a sufrir por los posibles problemas que iba a tener el día lunes (18) esa ansiedad me comía pero... ya no estoy ansiosa o sea creo que dimensiono mejor las cosas, la importancia que tiene cada cosa.</p>	<p>La entrevistada con la práctica del yoga mejoró la calidad de su relación con sus hijos y superó la ansiedad en su trabajo ya que es capaz de dimensionar correctamente la importancia de cada problema.</p>
<p>(19) la meditación es lo que ayuda, la meditación es lo que te da la tranquilidad y estar viviendo el presente, es lo bueno que uno puede vivir las situaciones reales y no las que tu te estás imaginando. (20) Entonces esa capacidad uno no la tiene si no tiene meditación, si uno tiene tranquilidad interna y además que en la pasada he ido encontrando algo que no sé lo que es pero yo sé que está. Me siento acompañada, no me siento sola. (25) Físicamente el yoga ha sido muy claro para mí, mentalmente súper claro y espiritualmente, o sea, es como... no podría vivir sin yoga ahora. Yo lo que he aprendido es lo importante que es la</p>	<p>Para ella, la meditación le ha entregado tranquilidad y objetividad en su desempeño diario. Ha comprendido la importancia de la meditación, sin embargo, no le es fácil meditar por la falta de desarrollo de las habilidades del hemisferio cerebral derecho.</p>

<p>meditación. (26) Yo nunca he tenido una relación muy fácil con la meditación, no era lo mío, porque soy muy, muy hemisferio izquierdo siempre</p>	
<p>(4) efectivamente creo que uno hace con el yoga que es empezar a valorarse a si mismo (5) empezar a creerse el cuento de que uno es un ser especial (28) Yo me quiero, yo me miro en el espejo y me encuentro súper bien yo antes me veía solo el pelo. Nunca veía mi cara, nunca. Siempre usaba colores grises, café y enojada conmigo y ahora siento un cambio, me pongo ropa y me siento súper bien. Cuando tu empiezas a quererte te das cuenta de que existen otras vidas y que tienes un norte que vas desarrollando, vas creciendo (32) voy a cumplir 50 años este año y no me siento para nada de 50. Ahora no tengo edad y creo que a medida que me vaya haciendo más viejita yo creo que voy a ser más bella. Así lo siento.</p>	<p>Para la entrevistada ha habido un cambio radical en su autoestima ya que considera que el Kundalini Yoga le ha enseñado a valorarse a si misma y en consecuencia se ha planteado nuevas metas para su vida y ve el envejecimiento con optimismo.</p>
<p>(23) Y con mi maestro, bueno, especialísimo. Mucha meditación, mucha guía, mucha... un cambio grande, grande, grande. En mis hábitos, dejé de comer carne, dejé de fumar, aunque nunca fumé mucho, como un cigarro al mes. Pero lo violento fue dejar la carne. Por lo menos ya no me enfermo. Bueno yo siempre tuve buena salud en general, pero no sé ni que es un resfriado, ni sé lo que es caer en cama cuando yo una vez al año por lo menos me enfermaba. Pero igual estoy bien controlada porque también tengo tiroides, pero no he tenido ninguna complicación. Yo creo que era mucho, mental y como se llama del aparato inmunológico. O será que las enfermedades tienen que ver más con la mente, que no han seguido llegando.</p>	<p>Para la entrevistada, con la guía de su maestro espiritual ha logrado adoptar hábitos saludables, controlar y evitar enfermedades ya que el estado mental está directamente relacionado con ellas. Esto la ha conducido a mejorar su calidad de vida.</p>

<p>(33) En mi trabajo también, se ha notado mucho. Siempre tenía problemas con otras oficinas de otras ciudades, peleaba y peleaba. Pero al final entendí que yo era parte del problema y cuando lo entendí y actué de otra manera, cuando yo acogí, cuando yo escuché y cuando yo vi de otra manera, todo cambió. (34) Ha sido un cambio grande en mi trabajo. Y todos están muy agradecidos. En mi familia, en mi trabajo y todo el mundo muy agradecido del yoga sin conocerlo. (24) yo quizá ni siquiera me doy cuenta del cambio tanto como el resto de gente.</p>	<p>Para la informante, el yoga le ha permitido un cambio de actitud en su trabajo en cuanto al afrontamiento y resolución de situaciones estresantes. Reconoce que para quienes le rodean su cambio ha sido más evidente que para ella misma.</p>
<p>(30) Tengo tantas, tantas cosas, ganas de hacer cosas, viajar. Pero no hay ansiedad en eso. (31) que rico es tener expectativas de algo, ganas de hacer algo y si no es ahora será después y todo esto en cinco años que no es nada, nada.</p>	<p>La entrevistada disfruta ahora el haber generado nuevas expectativas para esta etapa de su vida.</p>

6.4.3 Análisis Ideográfico. Discurso 4

La experiencia de la práctica del Kundalini Yoga representa una herramienta para dominar los pensamientos logrando limpiar la mente y por lo tanto, obtener la capacidad de cambiar o eliminar la emoción o pensamiento negativo. Esto influye en el afrontamiento individual eficaz tanto de situaciones estresantes como de las etapas de la vida misma. Además permite el desarrollo de la autoestima y la adquisición de hábitos para el bienestar físico y mental.

6.5 Discurso 5

“Inicialmente, (1) cuando salí del colegio, ahí empezaron a surgir inquietudes ¿cachai? Que... sobre la... la concepción del universo, qué es lo que era Dios, como que de a poco me empezaron a dar chispazos de inquietudes espirituales se podría decir. Que (2) se gatillaron se podría decir con la Cannabis sativa. Eh... como que de repente me iba en la volá y como que empezaba a cuestionarme cosas sobre la existencia de Dios o pa’ adónde iba yo y me fui mucho en la volá como mística así. Me sentía como muy hippie también, muy en la onda experimental con la mente ¿cachai? de compartir así con la gente igual de la de... experimentar con la felicidad, con la energía, con el espíritu positivo, con la paz, todo eso. Y... y en general bueno, con toda la India que se yo. Y bueno, llegué acá a Valdivia y empecé como a... (3) llegué abierto a cualquier cosa que tuviera relación con el tema espiritual o con cosas más bien orientales se podría decir. Y... la verdad es que no fue específicamente yo a buscar Kundalini Yoga, esta tendencia estaba relacionada con la onda espiritual cachai en sí misma como con cachai simplemente un día vi un letrero de tai chi, yo estaba en primero de anatomía y fui a cachar el tai- chi en el botánico porque me tincaba. Ya poh partí y una compañera me dice ah yo también quiero ir a cachar eso y ya poh vamos y en el camino empezamos a conversar y me dijo yo practico Kundalini Yoga, vamos a mi casa a practicar y fuimos a su casa e hicimos un Satanama Kirtan Kriya (tipo de meditación) y... fue súper doloroso, me dolía la espalda, como que incómodo. Es que era la primera vez que me sentaba en posición fácil, así media hora a cantar y fue cuático poh, olor a incienso Nag Champa como que me empezó como a cautivar algo no sé, y luego al segundo día practicamos una meditación y esa meditación yo la seguí practicando por 40 días que era para la falta de determinación. Y en ese trayecto, eh... no sé siento que (4) empecé a entrar como progresivamente en el terreno y un día hice el Tratakam (tipo de meditación muy poderosa) y ahí como que me di cuenta que me cambió algo, me hizo un swich, porque llegué a Temuco y bueno esa meditación la hice en la mañana con las velas así, (5) primera vez que me levantaba a las 5 de la mañana pa’ hacer algo así y noté un cambio en lo que la gente percibía de mí y de cómo yo me sentía también. Llegué a Temuco y unos compadres me decían oye pero estoy distinto, como más radiante no sé algo cachai y noté que algo tenía adentro cachai y como me había sentido cuando hacía esa meditación igual. Y bueno, (6) también me llamó la atención las sensaciones físicas que experimentaba, como la sensación de corriente en las manos, uno está como bien apegado como a lo sensorial inicialmente y... pero fue básicamente eso y paralelo a eso partiendo con esta práctica de Kundalini Yoga me salían otras inquietudes, como que empecé a buscar si como será el budismo, como será el zen, lo chamánico también me llamaba mucho la atención, siempre. El contacto con la tierra cachai, con las plantas eh... alucinógenas, que igual te llevan a un contacto, a estados de conciencia alterados, que en parte igual eran estados más sensitivos cachai y que te hacía sentir como era la energía, la comunicación con las plantas, era toda una onda así que me comprobaba, me corroboraba que en el fondo nosotros no éramos solamente cuerpo y mente poh’. Y... entonces bueno, (7) de a poco me fui dando cuenta del proceso de limpieza física que me iba generando el Kundalini Yoga. Empecé con dejar el cigarrillo, yo era bien carretero en primero y empecé a dejar de fumar cigarrillo al toque. Eh... y siempre bueno, practiqué con esta compañera cachai y no sé, con ella hice el primer sadhana y ahí también fueron sensaciones muy especiales cachai porque eran como nos encerramos en su casa con otras amigas y ahí practicamos meditación

en la noche, nos levantamos a las 5 de la mañana y después seguíamos haciendo otras cosas y como que para mí era como estar en un estado atemporal así, tomando té yogui (infusión de varios ingredientes muy común entre los yoguis), era toda una onda, así que me cambió poh ¿cachai? Y... y bueno, **(8)** fui sufriendo este proceso como de limpieza y empecé a adquirir un hábito de vida más saludable también, que fue progresivo, como que no quería meterme tanta toxina, decidí cambiar mis hábitos alimenticios progresivamente cachai, ya no me sentía tan a fin con las carnes, como que algo me... no sé, fue un proceso de limpieza como te digo. Y eso **(9)** fue creando como las bases para un proceso de tomar un poco más de consciencia poh. Eh... bueno de ahí, empecé a sentir como más confianza con el tema de la... de cómo enfrentar los problemas en el ámbito académico, como de cómo focalizarme mejor también, como que fueron todas cosas que empezaban a aparecer y... era todo muy progresivo, como que yo nunca experimenté algo drástico, brusco. Yo como que... seguí con una práctica constante no más, siempre fui constante en esto aunque nunca fui de tirarme dos horas y media en una práctica sino que 11 minutos pero todos los días cachai. Bueno y **(10)** así fui conociendo otros grupos y ahí empecé a cachar también la energía grupal que se genera cuando se está en el Kundalini, el tipo de inquietudes que se generaban y hacia dónde apuntaban las personas que practicaban esto también, que en el fondo salían de lo banal, salían de las preocupaciones cotidianas y me empecé a dar cuenta como de eso, del sustento que te puede dar una comunidad y estar vibrando en la misma onda más allá del punto intelectual. Bueno y después... eh... **(11)** empiezan a confrontarse las cosas, todos tus defectos en el fondo, empieza a haber una limpieza mental, el subconsciente que de alguna forma se te manifiesta y te impacta... cachai y eso lo empezai como a ver más tangible eh... y a buscar los caminos para salir delante de eso y sobreponerte a eso y a la vez también ocupar herramientas del Kundalini para superar esos estados de ansiedad, de inseguridad, que a mí me venían mucho y de hecho hasta el día de hoy un poco. Eh... no se como que hasta el día de hoy la verdad, notorio. **(12)** Obviamente noto un cambio de cómo era yo antes de empezar esto a como estoy ahora. Pero... no sé, no sé si como te pudiera decir... he notado un cambio en el cuento valórico que... en cuanto a la relación con las demás personas, a no juzgar a las demás personas por lo que eran que yo antes tendía mucho a juzgarlos como en personas interesantes, personas poco interesantes cachai muy por el lado intelectual y como que **(13)** empecé a aceptar a todos como ya a una cosa mucho más fraternal, un amor incondicional hacia el resto, hacia el mundo eh... bueno muy relacionado con el tema de la medicina también, de aceptar a todos como son y no hacer diferencias en cuanto al trato por ejemplo, mi calidad de atención por cada persona. Por ejemplo la otra vez lo comprobé cuando no sé poh' atendí a algún niño o a una señora que no sé a lo mejor más acomodada entonces mi calidad era buena en cuanto al trato pero también así mi calidad fue buena cuando atendí un alcohólico que más encima llegó borracho a la atención. Igual mi atención fue buena hacia él, fue de la misma calidad. Aunque igual a veces ando más de mala y reconozco que no soy tan cordial pero bueno, **(14)** pero es básicamente de la consciencia de tu rol en este mundo, tu rol con las personas, de... empiezan a aparecer también ahora eh... la proyección y la determinación de a qué etapa vai a seguir ahora cachai. Vai a seguir siempre como un aprendiz o vai a empezar a tomar las riendas de ti también empezar a transmitir las enseñanzas. Y en eso siento que estoy ahora. En que si doy el paso pa' seguir adelante y desarrollar no me gusta decir la maestría, pero desarrollar las cualidades de elevar a las demás personas cachai. Siempre eh sentí que es algo que está implícito en mí. Tengo harta consciencia de que tengo una energía, tengo una buena

aura cachai, de que de esa forma creo que puedo hacer sentir bien a las personas estando al lado de ellas y... y potenciar esas cualidades ¿cachai? Bueno y (15) la tarea que me dio mi maestro me ha acelerado mucho el proceso de seguir el camino de la rectitud, es como que mi conciencia está como una policía que no me deja irme por el camino chueco y que todos los días, cada segundo me está confrontando y de repente es incómodo. Igual ante esto (16) siento que la práctica es como un sostén que te puede afirmar en esta era que si no, si no estai agarrao a algo, a una disciplina espiritual, te va a comer el sistema, la locura que está reinando y... y entonces esa desición de seguir en esa disciplina es la que te confronta cachai? mmm... como te podría decir y el estado también de... (17) cuando asumo una práctica más constante, más profunda se podría decir, es como el estado de bienestar que me va generando también. Como de sentirme netamente conectado con las enseñanzas y me hace seguir adelante. Bueno, (18) definitivamente ha habido cambios sutiles que tu los experimentas cuando estás con otras personas sobre todo y la forma en como tu también te relacionas con las otras personas y te dai cuenta cómo ellos te percibían a ti. Pa' mí los aspectos de mi vida soy normal cachai? soy vegetariano, la forma en como me relaciono con los demás o como soy es natural. Pero cuando tu ves como los demás te van percibiendo a ti, te dai cuenta de los cambios que se han producido. Que te encuentran no sé entre comillas especial o bueno. Eh... así es como uno va notando los cambios que te han ido ocurriendo. (19) En el plano físico también, el hecho de llevar esta práctica me ha llevado a tener un estado de mejor resistencia mental, eh... física al estrés, bueno un mejor estado de salud también y algo bien concreto que ya casi no me resfrío. Eh... buena resistencia física, buena resistencia en general a los problemas, como de salir adelante, como de sacar un poco el guerrero interno que a veces está medio opacao y mentalmente como que... adquirir como la paz y la neutralidad de actuar en determinadas situaciones en que necesitas actuar concretamente y con... decididamente. Em... a pesar de que mucho, la mayoría del tiempo uno flaquea en esos aspectos, pero al menos tienes la noción de por dónde tienes que ir actuando. Bueno y pa' qué decir de lo que es la energía grupal. El sentimiento de devoción cachai, de atisbos como de experimentar el todo, atisbos y como... como a través de la energía uno puede elevarse o que una persona a través de su energía te eleve y te haga dejar de sentir el dolor, el cansancio, la fatiga ¿cachai? que (20) de repente en la práctica de un ejercicio, una respiración te renuevas cachai. Cambia tu estado mental, cambia la fatiga que puedas estar teniendo y empieza a aparecer un estado más de optimismo como de visión, de proyección, se te borra la negatividad. Son como herramientas muy precisas que si las podís aprovechar te van a ser muy útiles. (21) Determinado cuáles son los aspectos de tu vida que tienes que trabajar, si estás consciente de eso, la herramienta para trabajar ese defecto va a estar ahí y tú ves como la aprovechas. Es muy importante la constancia, como tu lo trabajes y la profundidad con que tu la trabajes. En el fondo es eso como... uno que trabaja con la parte de la salud te hace como tomar conciencia de que tienes una hora que la puedes ocupar y que tiene beneficios para las demás personas y para ti mismo y tener conciencia de eso es bueno y comprobar que va teniendo efecto te va a comprobar tu confianza y en el fondo la capacidad de ir adquiriendo nuevas habilidades también. De que ya no sea algo como en el aire sino que sea algo concreto que tú puedas manejar. (22) Los cambios que sé que he tenido lo sé porque ves por ejemplo cómo siguen tus amigos y cómo sigues tu con otro estilo de vida, otros pensamientos, otros objetivos, otras metas, otras visiones, te dai cuenta de que sí hay un cambio y que yo no sé si ese cambio se hubiese dado si yo no hubiese practicado Kundalini Yoga, el proceso de revolucionar tu ciclo vital.”

6.5.1 Cuadro de Reducción Fenomenológica. Discurso 5:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) cuando salí del colegio, ahí empezaron a surgir inquietudes ¿cachai? Que... sobre la... la concepción del universo, qué es lo que era Dios, como que de a poco me empezaron a dar chispazos de inquietudes espirituales	(1) Cuando salí del colegio empecé a tener inquietudes espirituales.
(2) se gatillaron se podría decir con la Cannabis sativa.	(2) (Las inquietudes) comenzaron con el uso de marihuana.
(3) llegué abierto a cualquier cosa que tuviera relación con el tema espiritual o con cosas más bien orientales se podría decir. Y... la verdad es que no fue específicamente yo a buscar Kundalini Yoga	(3) Estaba abierto a cualquier cosa relacionada con la espiritualidad.
(4) empecé a entrar como progresivamente en el terreno y un día hice el Tratakam y ahí como que me di cuenta que me cambió algo, me hizo un swich	(4) Me interioricé paulatinamente en el yoga y después de hacer el Tratakam noté que algo había cambiado en mí.
(5) primera vez que me levantaba a las 5 de la mañana pa hacer algo así y noté un cambio en lo que la gente percibía de mí y de cómo yo me sentía también.	(5) (En el Tratakam) me levanté por primera vez de madrugada y observé un cambio en cómo la gente me percibía y yo me sentía.
(6) también me llamó la atención las sensaciones físicas que experimentaba como la sensación de corriente en las manos, uno está como bien apegado como a lo sensorial inicialmente	(6) Me interesaron las sensaciones físicas que esa meditación me produjo.
(7) de a poco me fui dando cuenta del proceso de limpieza física que me iba generando el Kundalini Yoga. Empecé con dejar el cigarrillo, yo era bien carretero en primero y empecé a dejar de fumar cigarrillo al toque.	(7) Me fui dando cuenta de la limpieza física que me generaba el yoga y dejé el cigarrillo.
(8) fui sufriendo este proceso como de	(8) Al pasar por el proceso de limpieza

<p>limpieza y empecé a adquirir un hábito de vida más saludable también que fue progresivo como que no quería meterme tanta toxina, decidí cambiar mis hábitos alimenticios progresivamente cachai, ya no me sentía tan a fin con las carnes, como que algo me... no sé, fue un proceso de limpieza como te digo.</p>	<p>adquirí hábitos de vida saludable, a evitar toxinas y cambiar mi alimentación.</p>
<p>(9) fue creando como las bases para un proceso de tomar un poco más de consciencia poh. Eh... bueno de ahí, empecé a sentir como más confianza con el tema de la... de cómo enfrentar los problemas en el ámbito académico, como de cómo focalizarme mejor también, como que fueron todas cosas que empezaban a aparecer y... era todo muy progresivo como que yo nunca experimenté algo drástico, brusco.</p>	<p>(9) (El yoga) me creó las bases para tomar consciencia y confianza para afrontar problemas en mis estudios y enfocarme mejor. Fue un proceso gradual.</p>
<p>(10) así fui conociendo otros grupos y ahí empecé a cachar también la energía grupal que se genera cuando se está en el Kundalini, el tipo de inquietudes que se generaban y hacia donde apuntaban las personas que practicaban esto también, que en el fondo, salían de lo banal, salían de las preocupaciones cotidianas y me empecé a dar cuenta como de eso, del sustento que te puede dar una comunidad y estar vibrando en la misma onda más allá del punto intelectual.</p>	<p>(10) Conocí otra gente, con inquietudes y objetivos que salían de lo superficial y noté el sustento que te puede dar estar con personas con más puntos en común.</p>
<p>(11) empiezan a confrontarse las cosas, todos tus defectos en el fondo, empieza a haber una limpieza mental, el subconsciente que de alguna forma se te manifiesta y te impacta... cachai y eso lo empezai como a ver más tangible eh... y a buscar los caminos para salir delante de eso y sobreponerte a eso y a la vez también ocupar herramientas del Kundalini para superar esos estados de ansiedad, de</p>	<p>(11) Empiezas a ver tus defectos y a hacer una limpieza mental. Comienzas a buscar la forma de superarlos y a ocupar herramientas del Kundalini Yoga para sobreponerse a la ansiedad e inseguridad.</p>

<p>inseguridad que a mí me venían mucho y de hecho hasta el día de hoy un poco.</p>	
<p>(12) Obviamente noto un cambio de cómo era yo antes de empezar esto a como estoy ahora. Pero... no sé, no sé si como te pudiera decir... he notado un cambio en el cuento valórico que... en cuanto a la relación con las demás personas, a no juzgar a las demás personas por lo que eran</p>	<p>El cambio que he tenido es evidente para mí en cuanto a mis valores, mis relaciones interpersonales y los juicios que hacía de las demás personas.</p>
<p>(13) empecé a aceptar a todos como ya a una cosa mucho más fraternal, un amor incondicional hacia el resto, hacia el mundo</p>	<p>Empecé a aceptar a los demás con fraternidad y amor hacia todos.</p>
<p>(14) Pero es básicamente de la conciencia de tu rol en este mundo, tu rol con las personas, de... empiezan a aparecer también ahora eh... la proyección y la determinación de a qué etapa vai a seguir ahora cachai. Vai a seguir siempre como un aprendiz o vai a empezar a tomar las riendas de tú también empezar a transmitir las enseñanzas. Y en eso siento que estoy ahora.</p>	<p>He empezado a analizar mi rol en este mundo: si es que quiero ser siempre un alumno o si quiero transmitir las enseñanzas (del Kundalini Yoga).</p>
<p>(15) la tarea que me dio mi maestro me ha acelerado mucho el proceso de seguir el camino de la rectitud es como que mi conciencia está como una policía que no me deja irme por el camino chueco y que todos los días cada segundo me está confrontando.</p>	<p>Mi maestro me dio una tarea para ser un hombre recto y aunque es difícil sostenerla esa tarea está siempre presente.</p>
<p>(16) siento que la práctica es como un sostén que te puede afirmar en esta era que si no, si no estai agarrao a algo, a una disciplina espiritual, te va a comer el sistema, la locura que está reinando</p>	<p>Siento que la práctica (del yoga) te da el sostén para que no te envuelva el sistema y su locura.</p>
<p>(17) cuando asumo una práctica más constante, más profunda se podría decir, es como el estado de bienestar que me va</p>	<p>Cuando practico con más rigurosidad siento el bienestar que me genera (el yoga).</p>

generando también.	
(18) definitivamente ha habido cambios sutiles que tu los experimentas cuando estás con otras personas sobre todo y la forma en como tu también te relacionas con las otras personas y te dai cuenta cómo ellos te percibían a ti.	Claramente los cambios sutiles los notas cuando estás con más personas; en tu relación con ellos y cómo te perciben.
(19) En el plano físico también, el hecho de llevar esta practica me ha llevado a tener un estado de mejor resistencia mental, eh... física al estrés, bueno un mejor estado de salud también y algo bien concreto que ya casi no me resfrío. Eh... buena resistencia física, buena resistencia en general a los problemas como de salir adelante, como de sacar un poco el guerrero interno que a veces esta medio opacao y mentalmente como que... adquirir como la paz y la neutralidad de actuar en determinadas situaciones en que necesitas actuar concretamente y con... decididamente.	El en plano físico, la práctica (del yoga) me ha dado mejor resistencia física y mental al estrés y mejor estado de salud. También me ha dado la fortaleza para salir adelante y mentalmente me ha dado paz y neutralidad para actuar con desición ante situaciones especiales.
(20) de repente en la práctica de un ejercicio, una respiración te renuevas cachai. Cambia tu estado mental, cambia la fatiga que puedas estar teniendo y empieza a aparecer un estado más de optimismo como de visión, de proyección, se te borra la negatividad. Son como herramientas muy precisas que si las podís aprovechar te van a ser muy útiles.	En la práctica de un ejercicio o respiración te renuevas porque cambia tu estado mental, la sensación de fatiga y negatividad y surge un estado de más optimismo y proyección. Son herramientas muy precisas que te pueden ser útiles.
(21) Determinado cuales son los aspectos de tu vida que tienes que trabajar, si estás consciente de eso, la herramienta para trabajar ese defecto va a estar ahí y tú ves como la aprovechas. Es muy importante la constancia como tu lo trabajes y la profundidad con que tu la trabajes.	Cuando determinas los aspectos de tu vida que debes trabajar, puedes tomar las herramientas (del yoga) y el resultado va a depender de la constancia y profundidad con que trabajes.
(22) Los cambios que sé que he tenido lo sé porque ves por ejemplo cómo siguen tus	Sé que he tenido cambios al compararme con mis amigos y veo cómo he adoptado

amigos y como sigues tu con otro estilo de vida, otros pensamientos, otros objetivos, otras metas, otras visiones, te dai cuenta de que sí hay un cambio y que yo no sé si ese cambio se hubiese dado si yo no hubiese practicado Kundalini Yoga, el proceso de revolucionar tu ciclo vital	otro estilo de vida, pensamientos y objetivos. No creo que esto se haya producido sin la práctica de Kundalini Yoga. Creo que revoluciona tu ciclo vital.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6.5.2 Cuadro de Convergencias. Discurso 5:

CONVERGENCIAS	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
A.- (1) cuando salí del colegio, ahí empezaron a surgir inquietudes ¿cachai? Que... sobre la... la concepción del universo, qué es lo que era Dios, como que de a poco me empezaron a dar chispazos de inquietudes espirituales (2) se gatillaron se podría decir con la Cannabis sativa. (3) llegué abierto a cualquier cosa que tuviera relación con el tema espiritual o con cosas más bien orientales se podría decir. Y... la verdad es que no fue específicamente yo a buscar Kundalini Yoga	a.-Al entrevistado le surgieron inquietudes espirituales en un período de transición entre el colegio y la universidad a partir de la experiencia del consumo de marihuana.
(4) empecé a entrar como progresivamente en el terreno y un día hice el Tratakam y ahí como que me di cuenta que me cambió algo, me hizo un swich (5) primera vez que me levantaba a las 5 de la mañana pa hacer algo así y noté un cambio en lo que la gente percibía de mi y de cómo yo me sentía también. (6) también me llamó la atención las sensaciones físicas que experimentaba como la sensación de corriente en las manos, uno está como bien apegado como a lo sensorial inicialmente (10) así fui conociendo otros grupos y ahí empecé a cachar también la energía grupal	La motivación que hizo seguir al entrevistado en la práctica del Kundalini Yoga fueron las sensaciones físicas y mentales que le dio el entrar en una meditación profunda, cambios y percepciones que fueron proyectados y que también sintieron aquellos que lo rodeaban en ese momento. Además el integrarse a un grupo de pertenencia con ideas y objetivos a fines le dio sustento a su disciplina personal.

<p>que se genera cuando se está en el Kundalini, el tipo de inquietudes que se generaban y hacia donde apuntaban las personas que practicaban esto también, que en el fondo, salían de lo banal, salían de las preocupaciones cotidianas y me empecé a dar cuenta como de eso, del sustento que te puede dar una comunidad y estar vibrando en la misma onda más allá del punto intelectual.</p>	
<p>(7) de a poco me fui dando cuenta del proceso de limpieza física que me iba generando el Kundalini Yoga. Empecé con dejar el cigarrillo, yo era bien carretero en primero y empecé a dejar de fumar cigarrillo al toque. (8) fui sufriendo este proceso como de limpieza y empecé a adquirir un hábito de vida más saludable también que fue progresivo como que no quería meterme tanta toxina, decidí cambiar mis hábitos alimenticios progresivamente cachai, ya no me sentía tan a fin con las carnes, como que algo me... no sé, fue un proceso de limpieza como te digo.</p>	<p>Para el entrevistado, Kundalini Yoga le permitió hacer una limpieza en el plano mental y físico dejando hábitos nocivos drásticamente y a su vez adquiriendo hábitos de vida más saludables.</p>
<p>(9) fue creando como las bases para un proceso de tomar un poco más de consciencia poh. Eh... bueno de ahí, empecé a sentir como más confianza con el tema de la... de cómo enfrentar los problemas en el ámbito académico, como de cómo focalizarme mejor también, como que fueron todas cosas que empezaban a aparecer y... era todo muy progresivo como que yo nunca experimenté algo drástico, brusco. (12) Obviamente noto un cambio de cómo era yo antes de empezar esto a como estoy ahora. Pero... no sé, no sé si como te pudiera decir... he notado un cambio en el cuento valórico que... en cuanto a la relación con las demás personas, a no juzgar a las demás personas</p>	<p>Para el informante, con la práctica de Kundalini Yoga adquirió gradualmente las habilidades para un afrontamiento individual eficaz en situaciones de estrés académico y personal. También ha observado un cambio a nivel valórico y en la forma de relacionarse con otras personas las cuales han evidenciado su proceso de cambio incluso antes que él mismo.</p>

<p>por lo que eran (13) empecé a aceptar a todos como ya a una cosa mucho más fraternal, un amor incondicional hacia el resto, hacia el mundo(18) definitivamente ha habido cambios sutiles que tu los experimentas cuando estás con otras personas sobre todo y la forma en como tu también te relacionas con las otras personas y te dai cuenta cómo ellos te percibían a ti. (22) Los cambios que sé que he tenido lo sé porque ves por ejemplo cómo siguen tus amigos y como sigues tu con otro estilo de vida, otros pensamientos, otros objetivos, otras metas, otras visones, te dai cuenta de que sí hay un cambio y que yo no sé si ese cambio se hubiese dado si yo no hubiese practicado Kundalini Yoga, el proceso de revolucionar tu ciclo vital</p>	
<p>(17) cuando asumo una práctica más constante, más profunda se podría decir, es como el estado de bienestar que me va generando también. (19) En el plano físico también, el hecho de llevar esta practica me ha llevado a tener un estado de mejor resistencia mental, eh... física al estrés, bueno un mejor estado de salud también y algo bien concreto que ya casi no me resfrío. Eh... buena resistencia física, buena resistencia en general a los problemas como de salir adelante, como de sacar un poco el guerrero interno que a veces esta medio opacao y mentalmente como que... adquirir como la paz y la neutralidad de actuar en determinadas situaciones en que necesitas actuar concretamente y con... decididamente. (20) de repente en la práctica de un ejercicio, una respiración te renuevas cachai. Cambia tu estado mental, cambia la fatiga que puedas estar teniendo y empieza a aparecer un estado más de optimismo</p>	<p>El entrevistado siente bienestar proporcional a la intensidad de su práctica de yoga. Bienestar que incluye mejor resistencia física y mental al estrés, mejor calidad del sistema inmune, tranquilidad y neutralidad ante situaciones determinantes y además, durante la ejecución de los ejercicios cambia el estado mental y la sensación de cansancio a un estado más positivo.</p>

<p>como de visión, de proyección, se te borra la negatividad. Son como herramientas muy precisas que si las podís aprovechar te van a ser muy útiles.</p>	
<p>(11) empiezan a confrontarse las cosas, todos tus defectos en el fondo, empieza a haber una limpieza mental, el subconsciente que de alguna forma se te manifiesta y te impacta... cachai y eso lo empezai como a ver más tangible eh... y a buscar los caminos para salir delante de eso y sobreponerte a eso y a la vez también ocupar herramientas del Kundalini para superar esos estados de ansiedad, de inseguridad que a mí me venían mucho y de hecho hasta el día de hoy un poco. (16) siento que la práctica es como un sostén que te puede afirmar en esta era que si no, si no estai agarrao a algo, a una disciplina espiritual, te va a comer el sistema, la locura que está reinando</p>	<p>Para él, el proceso de cambio que le ha inducido la práctica del yoga le ha mostrado sus deficiencias en el plano mental y de comportamiento, pero también le ha mostrado las herramientas con que cuenta para superar estos aspectos, dándole una base para mantenerse centrado.</p>
<p>(14) Pero es básicamente de la conciencia de tu rol en este mundo, tu rol con las personas, de... empiezan a aparecer también ahora eh... la proyección y la determinación de a qué etapa vai a seguir ahora cachai. Vai a seguir siempre como un aprendiz o vai a empezar a tomar las riendas de tú también empezar a transmitir las enseñanzas. Y en eso siento que estoy ahora. (21) Determinado cuales son los aspectos de tu vida que tienes que trabajar, si estás consciente de eso, la herramienta para trabajar ese defecto va a estar ahí y tú ves como la aprovechas. Es muy importante la constancia como tu lo trabajas y la profundidad con que tu la trabajas. (15) la tarea que me dio mi maestro me ha acelerado mucho el proceso de seguir el camino de la rectitud es como que mi conciencia está como una policía que no me deja irme por el camino chueco</p>	<p>El informante, al momento de la entrevista está viviendo un proceso de introspección relacionado en cómo va a llevar la disciplina y para esto está tomando conciencia de cuáles son sus falencias con la claridad de que tiene las herramientas necesarias y depende de su trabajo en sí mismo el cómo las va a superar. Para esto ha recibido la guía de su maestro espiritual, lecciones que son muy directas y profundas que impiden su abatimiento ante el proceso de su crecimiento interno.</p>

y que todos los días cada segundo me está confrontando.	
---------------------------------------------------------	--

6.5.3 Análisis Ideográfico Discurso 5

La experiencia de la práctica del Kundalini Yoga representa una oportunidad para el autoconocimiento otorgando claridad y consistencia en las decisiones a las cuales se vea enfrentada la persona, disminuyendo así, la carga de ansiedad y estrés que pudieran estar contenidas en tales situaciones. Además, contribuye al proceso de limpieza mental y física en cuanto a la adquisición de un estilo de vida más saludable.

6.6 Discurso 6

“Bueno, creo que yo no soy el más representativo del común de las personas pero que en realidad **(1)** mi motivación ya venía de antes y no por Kundalini Yoga sino por meditar. Y simplemente fue que lo necesitaba o sea **(2)** mi espíritu simplemente me gritaba desde adentro siéntate a meditar por favor. Entonces simplemente un día le hice caso a mi espíritu a lo que me decía y me senté a meditar. Sin ayuda externa a alguien que me dijera cómo hacerlo o sea simplemente algo que todas las personas sabemos hacer es simplemente sentarte y mirar dentro de ti. Y lo hice. Ahora desde qué sucedió desde ese momento al llegar a Kundalini Yoga. Bueno está el maestro espiritual que se presenta cuando es el momento y se presenta una sola vez y... simplemente fue ahí cuando apareció. **(3)** Yo no buscaba nada en Kundalini Yoga ni en la meditación. Sólo era lo que yo necesitaba hacer, era lo que yo quería hacer no tanto buscar beneficios sino que era una acción diaria que yo tenía que hacer como lavarme los dientes o... asear mi casa. Entonces vi en un aviso una foto de Guru Govind Singh (10° y último Gurú de la religión Sikh) meditando y como yo estaba meditando y él estaba meditando, esto es lo mío dije yo. Entonces llegué ahí y la gente hacía simplemente lo que yo ya estaba haciendo pero en grupo entonces me sentí como en casa. Pero no es que alguien me haya dicho oye, Kundalini Yoga es bueno, te va a hacer bien, no. Simplemente era porque **(4)** yo necesitaba meditar y todo mi ser me lo exigía. Bueno, cuando empecé a practicar, en el cuerpo físico, yo antes hacía artes marciales entonces tenía igual buena flexibilidad y era súper exigente. En cambio Kundalini Yoga te exige pero hasta cierto punto solamente. Pero, por ejemplo **(5)** la respiración de Kundalini Yoga es otro mundo o sea no se puede comparar con lo que es un arte marcial. **(6)** El cambio fue inmediato, todo mejoraba, solamente mejora, mejora en mi nivel de energía, en mi relación con las personas, en los hábitos, en el estado de alerta. **(7)** Desde el punto de vista mental, yo sané eh... trastorno bipolar con Kundalini Yoga. A ese nivel digamos de sanación. Y muchas otras cosas que quizás yo no me he dado ni cuenta pero eso es lo más tangible que te puedo decir. O sea a mi **(8)** me diagnosticaron trastorno bipolar del tipo I y... yo le he sanado con Kundalini Yoga y por qué te digo que lo he sanado, porque no he tenido crisis desde hace mucho tiempo ya. Desde que estoy practicando. Bueno hay otros beneficios como la fuerza de voluntad. **(9)** La fuerza de voluntad es tremenda. Simplemente no... no te para nadie. Tú haces algo sin importar digamos que te sea difícil o que tu creas que no puedas lograrlo, simplemente vas por ello y lo consigues. Y en cualquier tipo de actividad. Y las barreras que tu ego y tu mente te ponía ya no existen y tu ser se convierte en un ser ilimitado ya nadie te puede decir tú no puedes hacer esto porque en realidad tú sabes que puedes. Y aparte **(10)** he eliminado bueno, hábitos negativos aunque nunca fumé cigarro ni tomé alcohol porque nunca me gustó. **(11)** Concuerdo con el uso de la cannabis con algunos colegas pero fíjate que cuando empecé a hacer Yoga he... simplemente se te quitan las ganas de todo. Tarde o temprano no quieres seguir. Y tampoco es una abstinencia, o sea a sufrirla, no. **(12)** Simplemente poco a poco se te quitan las ganas de cualquier mal hábito que tengas. **(13)** He adquirido muchos hábitos positivos, o sea no te podría nombrar todos. Por ejemplo, te conviertes en una persona no nueva pero simplemente vas descubriendo hasta dónde puedes llegar. Y eso es lo que fundamentalmente yo busco en el Yoga. Es la conexión con Dios. Es poder llegar a Él. Y eso es lo que yo busco, ese es el fin del

Yoga. No porque tenga un problema o que sé yo sino porque quiero mi conexión con el infinito y eso es lo que todos buscamos y algunos no se dan cuenta pero es así.

Bueno, **(14)** he podido manejar tremenda cantidad de estrés producto de la universidad, una práctica diaria de Kundalini Yoga, **(15)** poder tomar decisiones bajo mucha presión o responder a exámenes difíciles cuando tienes el tiempo limitado e incluso porque hay gente que exige más de la cuenta, o sea nadie quiere poner buenas notas, por lo menos en nuestro caso y... bueno **(16)** gracias a este manejo de estrés uno realmente puede focalizarse bajo estos niveles de presión que para mí fueron extremos. Y en cuanto a relaciones interpersonales uno tiende a deshacerse, no a rechazar gente sino que simplemente esta gente que a lo mejor no es bueno para uno de acuerdo a los objetivos que uno tiene simplemente ya no te buscan. Al final **(17)** hay un cambio completo a nivel de tu familia, de tu pareja, de tus amistades, eh... tus profesores, compañeros de trabajo, te ven distinto y la gente que te busca sabe por qué te busca y sabe en qué tu puedes servirles a ellos. Pero yo **(18)** creo que el mejor efecto es el poder de sanación de uno mismo, el poder eh... desarrollarlo y permitir que uno mismo se sane y no recurrir a medicamentos, o sea está bien recurrir a ellos pero yo los dejaría como última opción. Yo por lo menos motivaría a la gente a que ella misma se sane. Ahora si eso no es posible, bueno está la medicina alternativa como yo le llamaría y no a lo que le llaman medicina alternativa a la que no es alternativa. En el fondo **(19)** la medicina alternativa es la alternativa a tu cuerpo mismo que es como la primera opción para mí. Otro efecto positivo es, bueno, haber, no es tan fácil porque hay muchas cosas que decir. Eh... y por un lado está la espiritualidad y **(20)** el camino de la espiritualidad está lleno de bendiciones. Se te presentan mejores oportunidades en la vida. Puede haber un juicio escéptico en ese sentido pero en realidad ocurre. Toda tu vida digamos, va estar llena de, de eventos positivos pero también de algunos negativos porque la vida no puede ser todo el tiempo color de rosa. Pero **(21)** realmente te llegan muchas bendiciones, muchos regalos, mucho amor. Es importante. Lo más importante es lo que te dije, la sanación y tienes un caso particular específico. El asunto estrés también. Hay otras cosas también un poco difícil de explicar con palabras. Como la intuición y otro tipo de cosas. Sí los beneficios físicos, sí. **(22)** Es un estado de bienestar general y felicidad diaria. He visto en otras personas, en alumnos como su vida va cambiando, como su familia los ve cambiar. **(23)** Empiezas a tomar conciencia de tu cuerpo, de cómo cuidarlo, de cómo le estás haciendo daño a tu cuerpo y de cómo sanarlo también. Kundalini Yoga te da la fuerza, el valor, la voluntad de tomar la acción y tú sabes que es la acción correcta, entonces lo haces. Cosa que antes nunca hubiera hecho, vas creando un karma positivo.

Bueno, simplemente empecé a meditar porque necesitaba a Dios y un día me di cuenta de que simplemente no lo tenía y quería buscarlo ya, al tiro. Y siempre ha estado ahí pero uno no lo nota, no se da cuenta o no quiere darse cuenta, anda apurado o qué se yo. Entonces simplemente me di el tiempo para buscarlo y lo encontré. Y no es difícil para nada, es simplemente sentarte y escuchar. Bueno **(24)** podría hablarte del balance emocional, mejoras tu digestión, mejoras tu sueño, el descanso es más profundo. No te deprimas, no te estresas, eres feliz, no tiras mala onda a la gente, eres mucho más sensible, no te dejas pasar a llevar por la gente, buscas la verdad siempre, y la gente te empieza a querer no por lo que tienes sino porque las puedes elevar. Y tú también te sientes feliz por poder servir para eso.

Poder dar a otros. Eso es bueno. **(25)** La gente se sana, se sana de adiciones, se sana de trastornos, se sana de dolencias. La psoriasis, sí. **(26)** Tenía psoriasis en la cara y se me quitó, en los codos y se me quitó, en las piernas y también se me quitó. Eso no se cura fácil. Yo probé con muchos ungüentos, fui a dermatólogos y simplemente no podía curarme hasta que empecé a practicar Yoga y se me quitó porque **(27)** el Yoga equilibra todos tus sistemas y la psoriasis es un desequilibrio, es nervioso, pero con Kundalini Yoga ya no eres más nervioso. Eres muy calmo, muy tranquilo, muy apacible. Pero eso no quiere decir que tú reprimas tus emociones, pero siempre en un equilibrio y **(28)** con Kundalini Yoga tu balance te lleva a la sanación. Yo me vi beneficiado por eso. Si un paciente infartado hubiera practicado Yoga desde que entró al colegio, créeme que nunca hubiera terminado infartado. Pero el problema es que cuidan más a su auto y ellos no se cuidan, y por la conciencia. Si tú elevas la conciencia de la gente, esa gente va a tener más cuidado y no van a parar en casos extremos. Las emociones de la persona a lo largo del tiempo producen estos finales. **(29)** El desbalance es lo que te produce un efecto en el cuerpo y se manifiesta en una enfermedad y con Kundalini Yoga tú puedes fortalecer tu sistema de defensa. Yo por ejemplo **(30)** no me resfrío nunca. Y nunca estoy enfermo, me considero sano. Pero antes no era así, antes me enfermaba, consultaba al médico. En las cosas que te gustaban hacer, **(31)** potencias tus habilidades. Al final la consciencia es la que manda y llega un momento en que tu conciencia es tan fuerte que simplemente tu no puedes pensarla, no te deja, aunque quieras algo no puedes porque tu conciencia no lo autoriza, así de fuerte es tu conciencia con Kundalini Yoga, no puedes contra ella. Eso es un beneficio bastante tangible. La conciencia es la que te permite tomar la decisión correcta y no equivocarte, si escuchas a tu mente y no a tu intuición, te equivocas, siempre. Cuando aprendes a vivir a través de tu intuición y no de tu mente, no caes en karma. Gracias a esta intuición que Kundalini Yoga te desarrolla, tú puedes pasar a través de eso. Tu intuición es como tu ángel de la guarda, te guía por el camino seguro y por donde te conviene. Mira, **(32)** desde que empecé a hacer Yoga, mi situación económica se fue pa arriba, tremendo. Simplemente porque tú te abres las posibilidades. Con Kundalini Yoga desbloqueas absolutamente todo. También hay una parte devocional y con Kundalini Yoga te lleva a experimentarlo por completo, no significa que te vas a hacer Sikh (5ª religión más grande del mundo que reconoce a un solo Creador que sustenta a todas las personas y religiones), pero todo sale desde tu corazón. Y estos beneficios los tienes desde la primera clase. Una vez me preguntaron qué era Kundalini Yoga y yo le dije no tengo idea pero me siento increíble. Llevaba como dos clases. Lo más importante es tu propia experiencia de vida que vas a tener. Tu cuerpo te va a acompañar durante toda tu vida pero en buenas condiciones, y eso es súper importante poh. O sea ningún médico te va a poner un cuerpo nuevo para que tú te sientas bien y si te van a dar algo es cuando tú ya estás enfermo ya poh. Con Kundalini Yoga tú puedes prevenir todo eso. **(33)** Mejor vivir de la mejor manera posible, y uno es feliz cuando se siente cómodo en su cuerpo, cuando uno siente cómo en su cuerpo es feliz y cuando uno no está cómodo en su cuerpo empiezan los problemas. La negatividad aflora. Cuando te sientes mal, andas de mal humor y tu actitud hacia el resto es más fuerte también. **(34)** Kundalini Yoga te ayuda a cumplir tu objetivo de realización de tu espíritu que es mucho más importante que lo que a ti te enseñan cuando una persona está internada. **(35)** Otro beneficio con el Yoga es la palabra, una persona que practica Kundalini Yoga tiene más penetración en la mente de otras personas. El discurso es más potente, hablas desde otro plano y simplemente te van a poner atención porque tu aura es más extensa y habla por ti. Tú miras al tercer ojo de la

persona y no va a poder cerrarse. **(36)** Uno realmente aprende a focalizarse. Tú sabes cuando alguien te está mintiendo, te pones tan perceptivo que captas todo de la otra persona. Es como una ayuda de autoprotección ante un medio hostil. Sabes en quien puedes confiar y en quien no y entonces simplemente no tomas riesgos. Bueno y cuando trabajas con personas es importante. **(37)** Cuando haces Kundalini Yoga eres más feliz, más amable, tratas mejor, la relación ya no es agresiva. Por eso la gente va a empezar a buscar Kundalini Yoga porque es el método más rápido y efectivo. **(38)** Te da las herramientas para controlar las cosas y los que no las tengan van a colapsar y ya están colapsando. **(39)** Kundalini Yoga te da una identidad propia y auténtica. Y eso te da una tranquilidad, una calma y el parar de la búsqueda de algo, ya no buscas modelos ni tendencias porque simplemente estás bien y vives tu vida. **(40)** Ya no hay inseguridad, estás contento, sin miedo, estable, no necesitas experimentar nada. Por eso nadie te puede imponer algo que tú realmente no eres. **(41)** Confías en ti, no dudas, tus emociones están estables y eso se manifiesta positivamente en tu cuerpo. **(42)** Kundalini Yoga es la experiencia, no te pueden decir cómo es. La persona que lea esto lo tiene que experimentar para ver lo que te estoy diciendo.”

6.6.1 Cuadro de Reducción Fenomenológica. Discurso 6:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) mi motivación ya venía de antes y no por Kundalini Yoga sino por meditar.	(1) Mi motivación era meditar.
(2) mi espíritu simplemente me gritaba desde adentro siéntate a meditar por favor.	(2) Sentía la necesidad imperiosa de sentarme a meditar.
(3) Yo no buscaba nada en Kundalini Yoga ni en la meditación. Sólo era lo que yo necesitaba hacer, era lo que yo quería hacer no tanto buscar beneficios sino que era una acción diaria que yo tenía que hacer	(3) No buscaba nada en especial. Sólo sabía que necesitaba meditar.
(4) yo necesitaba meditar y todo mi ser me lo exigía.	(4) Todo mi ser me pedía meditar
(5) la respiración de Kundalini Yoga es otro mundo o sea no se puede comparar con lo que es un arte marcial.	(5) La respiración en Kundalini Yoga es especial e incomparable
(6) El cambio fue inmediato, todo mejoraba, solamente mejora, mejora en mi	(6) Los cambios fueron inmediatos, mejoré mi nivel de energía, mis relaciones

nivel de energía, en mi relación con las personas, en los hábitos, en el estado de alerta.	con los demás, mis hábitos y estado de alerta.
(7) Desde el punto de vista mental, yo sané eh... trastorno bipolar con Kundalini Yoga. A ese nivel digamos de sanación.	(7) Sané mi trastorno bipolar con Kundalini Yoga.
(8) me diagnosticaron trastorno bipolar del tipo I y... yo le he sanado con Kundalini Yoga y por qué te digo que lo he sanado, porque no he tenido crisis desde hace mucho tiempo ya. Desde que estoy practicando.	(8) Te digo que he sanado el trastorno bipolar porque desde que practico Kundalini Yoga no he tenido crisis.
(9) La fuerza de voluntad es tremenda. Simplemente no... no te para nadie.	(9) (Kundalini Yoga) te da una gran fuerza de voluntad. Eres imparable.
(10) he eliminado bueno, hábitos negativos	(10) He eliminado hábitos negativos.
(11) Concuero con el uso de la cannabis con algunos colegas pero fíjate que cuando empecé a hacer Yoga he... simplemente se te quitan las ganas de todo. Tarde o temprano no quieres seguir.	(11) Usaba cannabis sativa pero cuando empecé a hacer Kundalini Yoga se me quitaron las ganas de seguir.
(12) Simplemente poco a poco se te quitan las ganas de cualquier mal hábito que tengas.	(12) Poco a poco dejas cualquier mal hábito
(13) He adquirido muchos hábitos positivos	(13) Adquirí hábitos positivos
(14) he podido manejar tremenda cantidad de estrés	(14) He podido controlar mucho estrés
(15) poder tomar decisiones bajo mucha presión o responder a exámenes difíciles	(15) He podido tomar decisiones y responder satisfactoriamente bajo mucha presión.
(16) gracias a este manejo de estrés uno realmente puede focalizarse bajo estos niveles de presión que para mí fueron	(16) Gracias a este control del estrés he podido focalizarme bajo niveles de presión extremos.

extremos.	
(17) hay un cambio completo a nivel de tu familia, de tu pareja, de tus amistades, eh... tus profesores, compañeros de trabajo, te ven distinto	(17) Hay un cambio completo en todas tus relaciones. Los demás te ven distinto.
(18) creo que el mejor efecto es el poder de sanación de uno mismo, el poder eh... desarrollarlo y permitir que uno mismo se sane y no recurrir a medicamentos, o sea está bien recurrir a ellos pero yo los dejaría como última opción.	(18) Creo que el mejor beneficio es el poder de autosanación y no recurrir a medicamentos que para mí son la última opción.
(19) la medicina alternativa es la alternativa a tu cuerpo mismo que es como la primera opción para mí.	(19) El cuerpo mismo es la primera opción de medicina para mí.
(20) el camino de la espiritualidad está lleno de bendiciones. Se te presentan mejores oportunidades en la vida.	(20) Este camino (del Yoga) está lleno de bendiciones y oportunidades.
(21) realmente te llegan muchas bendiciones, muchos regalos, mucho amor. Es importante.	(21) Llegan muchas bendiciones, regalos y amor. Es importante
(22) Es un estado de bienestar general y felicidad diaria.	(22) (Kundalini Yoga) da un estado de bienestar general y felicidad.
(23) Empiezas a tomar conciencia de tu cuerpo, de cómo cuidarlo, de cómo le estás haciendo daño a tu cuerpo y de cómo sanarlo también. Kundalini Yoga te da la fuerza, el valor, la voluntad de tomar la acción y tú sabes que es la acción correcta, entonces lo haces.	(23) Empiezas a tomar conciencia de tu cuerpo, de qué le estás haciendo y de cómo sanarlo. Kundalini Yoga te da las herramientas para hacer lo correcto.
(24) podría hablarte del balance emocional, mejoras tu digestión, mejoras tu sueño, el descanso es más profundo. No te deprimes, no te estresas, eres feliz, no tiras mala onda a la gente, eres muchos más sensible, no te dejas pasar a llevar por la gente, buscas la verdad siempre	(24) Hay un balance emocional, en la digestión, y el descanso es mejor. No te deprimes ni estresas, eres feliz, no deseas mal a la gente, eres más sensible, eres más

(25) La gente se sana, se sana de adiciones, se sana de trastornos, se sana de dolencias.	(25) (Con Kundalini Yoga) las personas se sanan de diferentes problemas de salud.
(26) Tenía psoriasis en la cara y se me quitó, en los codos y se me quitó, en las piernas y también se me quitó.	(26) (Con la práctica de Kundalini Yoga) sané la psoriasis que tenía en la cara, codos y piernas.
(27) el Yoga equilibra todos tus sistemas y la psoriasis es un desequilibrio, es nervioso, pero con Kundalini Yoga ya no eres más nervioso. Eres muy calmo, muy tranquilo, muy apacible.	(27) La psoriasis es un desequilibrio nervioso, el Yoga equilibra todos tus sistemas por lo tanto ya no eres nervioso sino calmo, tranquilo y muy apacible.
(28) con Kundalini Yoga tu balance te lleva a la sanación.	(28) El balance que logras con Kundalini Yoga te lleva a la sanación.
(29) El desbalance es lo que te produce un efecto en el cuerpo y se manifiesta en una enfermedad y con Kundalini Yoga tú puedes fortalecer tu sistema de defensa.	(29) El desbalance se manifiesta en enfermedad y con Kundalini Yoga puedes fortalecer tu sistema defensivo.
(30) no me resfrío nunca. Y nunca estoy enfermo, me considero sano.	(30) Me considero una persona sana.
(31) potencias tus habilidades	(31) Desarrollas las habilidades que tienes.
(32) desde que empecé a hacer Yoga, mi situación económica se fue pa arriba, tremendo. Simplemente porque tú te abres las posibilidades. Con Kundalini Yoga desbloqueas absolutamente todo.	(32) Kundalini Yoga te desbloquea, te abre a las posibilidades y a la prosperidad.
(33) Mejor vivir de la mejor manera posible, y uno es feliz cuando se siente cómodo en su cuerpo, cuando uno siente cómo en su cuerpo es feliz	(33) Es mejor vivir de la mejor forma posible y uno es feliz cuando está cómodo consigo mismo.
(34) Kundalini Yoga te ayuda a cumplir tu objetivo de realización de tu espíritu	(34) Kundalini Yoga te ayuda a llegar a la autorrealización.
(35) Otro beneficio con el Yoga es la palabra, una persona que practica	(35) Con Kundalini Yoga desarrollas la palabra ya que logras penetrar en la mente

Kundalini Yoga tiene más penetración en la mente de otras personas.	de las personas.
(36) Uno realmente aprende a focalizarse. Tú sabes cuando alguien te está mintiendo, te pones tan perceptivo que captas todo de la otra persona. Es como una ayuda de autoprotección ante un medio hostil. Sabes en quien puedes confiar y en quien no y entonces simplemente no tomas riesgos.	(36) Uno aprende a enfocarse, te pones muy perceptivo, sabes en quien confiar y en quien no, no te arriesgas. Es una autoprotección en un medio hostil.
(37) Cuando haces Kundalini Yoga eres más feliz, más amable, tratas mejor, la relación ya no es agresiva.	(37) Con la práctica de Kundalini Yoga eres más feliz, amable y dejas de ser agresivo.
(38) Te da las herramientas para controlar las cosas	(38) (Kundalini Yoga) da las herramientas para controlar las cosas.
(39) Kundalini Yoga te da una identidad propia y auténtica. Y eso te da una tranquilidad, una calma y el parar de la búsqueda de algo	(39) Kundalini Yoga te da autenticidad y por lo tanto, tranquilidad ya que dejas de buscar una identidad.
(40) Ya no hay inseguridad, estás contento, sin miedo, estable, no necesitas experimentar nada.	(40) (Con Kundalini Yoga) eres más seguro, contento y estable. No necesitas experimentar nada.
(41) Confías en ti, no dudas, tus emociones están estables y eso se manifiesta positivamente en tu cuerpo.	(41) (Con Kundalini Yoga) desarrollas la autoconfianza, la estabilidad emocional lo cual tiene un efecto positivo en tu cuerpo.
(42) Kundalini Yoga es la experiencia, no te pueden decir cómo es.	(42) Kundalini Yoga se debe experimentar para saber cómo es.

6.6.2 Cuadro de Convergencias. Discurso 6:

CONVERGENCIAS	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
<p>A.- (1) mi motivación ya venía de antes y no por Kundalini Yoga sino por meditar. (2) mi espíritu simplemente me gritaba desde adentro siéntate a meditar por favor. (3) Yo no buscaba nada en Kundalini Yoga ni en la meditación. Sólo era lo que yo necesitaba hacer, era lo que yo quería hacer no tanto buscar beneficios sino que era una acción diaria que yo tenía que hacer (4) yo necesitaba meditar y todo mi ser me lo exigía. (5) la respiración de Kundalini Yoga es otro mundo o sea no se puede comparar con lo que es un arte marcial.</p>	<p>a.- La motivación del entrevistado para practicar Kundalini Yoga fue que esta disciplina le daba la oportunidad de satisfacer su imperiosa necesidad de meditar, centrarse en sí mismo, calmar y clarificar su mente; la que debe practicar diariamente.</p>
<p>B.- (6) El cambio fue inmediato, todo mejoraba, solamente mejora, mejora en mi nivel de energía, en mi relación con las personas, en los hábitos, en el estado de alerta. (9) La fuerza de voluntad es tremenda. Simplemente no... no te para nadie. (10) he eliminado bueno, hábitos negativos (11) Concuero con el uso de la cannabis con algunos colegas pero fíjate que cuando empecé a hacer yoga he... simplemente se te quitan las ganas de todo. Tarde o temprano no quieres seguir. (12) Simplemente poco a poco se te quitan las ganas de cualquier mal hábito que tengas. (13) He adquirido muchos hábitos positivos (23) Empiezas a tomar conciencia de tu cuerpo, de cómo cuidarlo, de cómo le estás haciendo daño a tu cuerpo y de cómo sanarlo también. Kundalini Yoga te da la fuerza, el valor, la voluntad de tomar la acción y tú sabes que es la acción correcta, entonces lo haces. (33) Mejor vivir de la mejor manera posible, y uno es feliz cuando se siente cómodo en su cuerpo, cuando uno siente cómo en su</p>	<p>b.- Para el entrevistado, los cambios positivos que obtuvo con la práctica del Kundalini Yoga fueron inmediatos y se manifestaron en toda su dimensión humana. Pudo desarrollar su fuerza de voluntad, que le permitió cambiar hábitos negativos y adquirir positivos, una vez que tomó conciencia de su autocuidado y su responsabilidad. Para él sentirse cómodo en su cuerpo constituye un motivo de felicidad.</p>

cuerpo es feliz	
<p>C.- (7) Desde el punto de vista mental, yo sané eh... trastorno bipolar con Kundalini Yoga. A ese nivel digamos de sanación. (8) me diagnosticaron trastorno bipolar del tipo I y... yo le he sanado con Kundalini Yoga y por qué te digo que lo he sanado porque no he tenido crisis desde hace mucho tiempo ya. Desde que estoy practicando.</p>	<p>c.- El entrevistado atribuye a la práctica de Kundalini Yoga la total superación de su Trastorno Bipolar tipo I, dado que no ha presentado nuevas crisis.</p>
<p>D.- (14) he podido manejar tremenda cantidad de estrés (15) poder tomar decisiones bajo mucha presión o responder a exámenes difíciles (16) gracias a este manejo de estrés uno realmente puede focalizarse bajo estos niveles de presión que para mí fueron extremos. (38) Te da las herramientas para controlar las cosas</p>	<p>d.- Con las herramientas de la práctica de Kundalini Yoga, el informante ha desarrollado su capacidad de afrontamiento individual eficaz ante situaciones de alto estrés y logrando calma mental para tomar las más óptimas decisiones.</p>
<p>E.- (18) creo que el mejor efecto es el poder de sanación de uno mismo, el poder eh... desarrollarlo y permitir que uno mismo se sane y no recurrir a medicamentos, o sea está bien recurrir a ellos pero yo los dejaría como última opción. (19) la medicina alternativa es la alternativa a tu cuerpo mismo que es como la primera opción para mí. (25) La gente se sana, se sana de adiciones, se sana de trastornos, se sana de dolencias. (26) Tenía psoriasis en la cara y se me quitó, en los codos y se me quitó, en las piernas y también se me quitó. (27) el yoga equilibra todos tus sistemas y la psoriasis es un desequilibrio, es nervioso, pero con Kundalini Yoga ya no eres más nervioso. Eres muy calmo, muy tranquilo, muy apacible. (28) con Kundalini Yoga tu balance te lleva a la sanación. (29) El desbalance es lo que te produce un efecto en el cuerpo y se manifiesta en una enfermedad y con Kundalini Yoga tú</p>	<p>e.- Para el entrevistado, Kundalini Yoga le ha permitido desarrollar la capacidad de sanarse a sí mismo sin ayuda de tratamientos médicos convencionales. Para él, la primera medicina es la que puede ejercer su cuerpo sobre sí mismo y que el estado de enfermedad es producto de un desequilibrio en diversos niveles del ser humano y con ésta práctica se logra reestablecer para lograr un estado saludable. Además, el informante considera que Kundalini Yoga fue una herramienta eficaz para superar la Psoriasis nerviosa que presentaba, ya que logró equilibrio de su sistema nervioso sintiéndose calmo y tranquilo.</p>

<p>puedes fortalecer tu sistema de defensa. (30) no me resfrío nunca. Y nunca estoy enfermo, me considero sano.</p>	
<p>F.- (20) el camino de la espiritualidad está lleno de bendiciones. Se te presentan mejores oportunidades en la vida. (21) realmente te llegan muchas bendiciones, muchos regalos, mucho amor. Es importante. (32) desde que empecé a hacer yoga, mi situación económica se fue pa arriba, tremendo. Simplemente porque tú te abres las posibilidades. Con Kundalini Yoga desbloqueas absolutamente todo. (34) Kundalini Yoga te ayuda a cumplir tu objetivo de realización de tu espíritu</p>	<p>f.- Para el entrevistado con la práctica de Kundalini Yoga se le han presentado mejores oportunidades en todos los aspectos. Lo atribuye a su actitud más positiva hacia la vida.</p>
<p>G.- (17) hay un cambio completo a nivel de tu familia, de tu pareja, de tus amistades, eh... tus profesores, compañeros de trabajo, te ven distinto (24) podría hablarte del balance emocional, mejoras tu digestión, mejoras tu sueño, el descanso es más profundo. No te deprimas, no te estresas, eres feliz, no tiras mala onda a la gente, eres muchos más sensible, no te dejas pasar a llevar por la gente, buscas la verdad siempre. (31) potencias tus habilidades (39) Kundalini Yoga te da una identidad propia y auténtica. Y eso te da una tranquilidad, una calma y el parar de la búsqueda de algo (40) Ya no hay inseguridad, estás contento, sin miedo, estable, no necesitas experimentar nada. (41) Confías en ti, no dudas, tus emociones están estables y eso se manifiesta positivamente en tu cuerpo.</p>	<p>g.- El entrevistado observó un cambio positivo en todas las dimensiones de su ser y en la forma de ver y vivir su vida. Para él, Kundalini Yoga le ha permitido desarrollar sus habilidades y encontrar su propia y auténtica identidad. Esto le ha dado seguridad, confianza en sí mismo y estabilidad emocional, lo cual ha tenido un efecto positivo en su dimensión física.</p>
<p>H.- (35) Otro beneficio con el yoga es la palabra, una persona que practica Kundalini Yoga tiene más penetración en la mente de otras personas. (36) Uno realmente aprende a focalizarse. Tú sabes</p>	<p>h.- Para el informante, Kundalini Yoga le ha dado capacidad de mejorar su discurso y lograr la atención de los oyentes. También la de intuir y prever riesgos a los que pueda verse enfrentado.</p>

<p>cuando alguien te está mintiendo, te pones tan perceptivo que captas todo de la otra persona. Es como una ayuda de autoprotección ante un medio hostil. Sabes en quien puedes confiar y en quien no y entonces simplemente no tomas riesgos.</p>	
<p>I.- (22) Es un estado de bienestar general y felicidad diaria. (37) Cuando haces Kundalini Yoga eres más feliz, más amable, tratas mejor, la relación ya no es agresiva. (42) Kundalini Yoga es la experiencia, no te pueden decir cómo es.</p>	<p>i.- La práctica de Kundalini Yoga le ha brindado al informante un estado de felicidad y bienestar multidimensional que sólo se puede vivenciar realizándola.</p>

6.6.3 Análisis Ideográfico Discurso 6:

La experiencia de la práctica de Kundalini Yoga constituye un medio para profundizar en el autoconocimiento y adquirir conciencia de la responsabilidad sobre el autocuidado, para lo cual, el desarrollo de la voluntad con el propósito de cambiar hábitos perjudiciales y la adquisición de hábitos de vida más positivos desde la dieta hasta la actitud con la que se vive, son fundamentales para lograr fortalecer la tendencia innata del cuerpo y la mente a buscar y encontrar alivio en sí mismo. La experiencia de esta disciplina y los cambios positivos que se adquieren con ella, conducen hacia un estado de felicidad y bienestar multidimensional.

6.7 Discurso 7

(1) “Empecé a practicar Kundalini Yoga por la tristeza. Mucha tristeza y como inseguridad, el autoestima por el suelo. Y lo que me ayudó fue una amiga mía de chica que llevaba harto tiempo en Kundalini y ella me empezó a invitar y en realidad a clases de primera no fui sino que me invitaba a meditar con ella, me dio una kriya para que hiciera y justo me dio una serie de ejercicios que es como para la depresión me acuerdo. (2) No estaba con depresión pero sí muy triste y... porque fue en el año que me titulé, fue como todo el primer semestre pero lo mejor que me pasó en la vida. Estaba titulada, había nacido mi sobrina y era como lo máximo y el segundo semestre fue como un shock completamente porque trabajando todo lo que hacía antes porque el tiempo de la tesis era así como bacán porque podía hacer todo y entré a trabajar, no podía hacer todo con mis amigos y a veces me daba mucha rabia no ser dueña de mi tiempo, eso me daba lata y... ya claro (3) tenía mi corazón así como muy como tirando pa’ todos lados, no sabía lo que quería, estaba así como a la vida no más. (4) Cuando llegué al punto de que siempre como lo que quieres es tener tu título, ser profesional, como que todos dicen que es lo más bacán, lo tienes y te das cuenta de que es todo por lo que habías luchado por tanto tiempo y ya ¡qué viene después de eso!. ¿Cachai? no tenía más motivaciones. Claro, estaba mi sobrina que era lo que me levantaba todos los días pero era mi sobrina y es hija de mi hermana cachai y entonces por mucho que yo la quiera y la ame con todo mi corazón, siempre ella está con su mamá. Entonces es eso. Y... y a lo primero que fui a un taller antiestrés de dos días y el primer día dicen si vas a una clase de yoga y no te gusta no vuelves nunca y si te gusta nunca lo dejas; yo creo que es verdad. (5) El taller fue bueno porque hice ejercicio pero pa’ mí fue terrible, doloroso físicamente, tengo problemas de elongación en las piernas y fue pero físicamente horrible, doloroso a morir. Yo dije: y la gente ¿cómo viene a esto si es terrible?, a puro sufrir, la posición fácil ¡era terrible!, no podía, me dolía todo, todo. (6) La segunda etapa del taller fue de sanación y sabes que sentí algo que nunca había sentido en mi vida y que nunca he vuelto a sentir. Era como que me iba, era la sensación como que algo de mí se estaba yendo en ese momento, fue como impactante, súper fuerte todo. Y bueno (7) yo estaba en una época muy sensible, todo era a flor de piel, muy visceral. Bueno y ahí empecé, hasta ahora y (8) ha sido un proceso igual súper lento. Esto fue hace tres años. Y fue como que (9) con cada clase di un paso, pero lento, lento. Es un proceso heavy y de a poco empecé en clases y de a poco fui cambiando algunos hábitos. Me acuerdo que el instructor de yoga dijo que no es que te propongas dejar algo sino que inconcientemente vas dejando cosas. Y a mí (10) lo más importante que me pasó es que yo era adicta al café. No sé, en la Universidad me tomaba como cinco cafés al día y en mi tesis diez. Todo el día café. Tenía frío, café. Tenía calor, café. No podía vivir sin café. Y con harta azúcar y bien cargado. Y bueno fui a ese taller y el instructor dijo que durante los siguientes cuarenta días iban a haber cambios en uno. Y sabes que, (11) fue al otro día que no quise tomar más café. Yo no fue porque yo dijera me hace mal o algo así, sino que no me dio ganas no más. Y sin ninguna explicación si ni siquiera me lo propuse po’. Igual después me han dado ganas de tomar y si quiero tomar tomo pero un café a la semana o al mes. Entonces igual (12) fueron cosas que me fueron marcando y que yo veía respuestas al tiro. Tú ves al tiro cambios en tí y eso fue lo que más me llamó la atención. Y sin buscar nada. (13) Si tu vas entregada sin intelectualizar todo, te das cuenta que todo tiene explicación pero es con el tiempo que entiendes todas las cosas que te están pasando. Pero yo como que (14) me entregué caleta porque vi que tenía efectos

súper rápidos en mí. Me ayudó también con lo otro. O sea (15) el motivo por el que entré a hacer yoga pasó a segundo plano. Ya sentía más seguridad, como que descubrí que podía dejar todo y que fluyera. Entregarme no más a seguir mi vida como yo pensaba que tenía que ser. Y escuchar mucho mi corazón.

Bueno, yo era igual bien carretera. Todo el tiempo que estuve en la U, igual en el colegio era como bien perna y (16) en la U fue el destape máximo o sea todo el copete y toda la droga pero en el último año que es el más penca de mi carrera y no tenía tiempo para nada dije ¡ya! ahora el tiempo que tenga lo voy a usar en lo que realmente quiera y así entré también a danza afro y descubrí que habían cosas súper bacanes. (17) De a poco vas dejando, vas cambiando algunos hábitos por otros, yo como vi cambios tan rápidos en mí que me hizo cuestionar hartas cosas y en ese momento yo era muy católica y todas las cosas que ahora había logrado entender en 25 años no lo hice y no podía compatibilizar. Aunque estaba súper metida con la Pastoral Universitaria, iglesia pero por otra parte, el fin de semana daba jugo, carreteando, doble vida po'. En ningún momento yo tranzaba mi carrete por mi vida espiritual. Lo otro es que (18) he aprendido ahora con esto, a tener más compasión y eso nunca lo había sentido. Más tolerancia.

Bueno y (19) en mis hábitos aparte del café, bueno, dejé la carne y los embutidos, yo ya no los comía por un ramo en la U y dije, nunca más en mi vida como estas cuestiones. (20) Tampoco en el yoga te dicen no comas carne pero yo ya no me sentía a gusto comiendo carne y me daba hasta cosa y después dejé el pollo y este año ya dejé de comer todo tipo de animales. Y me ha ayudado en la digestión. Y también ahora (21) tengo el hábito de meditar todos los días. Y si algún día no lo hiciera yo creo que se echa de menos.

(22) En la parte física he experimentado hartos cambios, muchos cambios. Yo cuando era chica quería ser bailarina y no pude porque tenía problemas a los tendones y me acuerdo que me dijeron que los tenía cortos pero no me hicieron tratamiento y tenía seis años e incluso me eximieron de Educación Física y nunca entendí porqué el médico no me dio un tratamiento. Y por eso también (23) en mi primera clase de yoga sufrí mucho, en las piernas un dolor tremendo y desde ahí hasta ahora ha sido un cambio pero tremendo, todavía hay cosas que no puedo hacer de hecho, pero sí hago cosas que en mi vida pensé que podría hacer. Imagínate que pa' mí tocarme los dedos de los pies era un dolor terrible, sacrificio pero ahora lo puedo hacer y pienso que si hubiera hecho ejercicios cuando era chica no habría tenido este problema. (24) Es eso, ir logrado cosas. Cosas que de repente son simples pero para mí han sido grandes logros cachai? y aparte desde que mejoré mi dieta me siento mucho más liviana igual. La piel distinta como más suave, mucho más suave. Yo siempre sufría de granos en los brazos y ahora no, tenía súper áspero y ya no. (25) Todo relacionado con la dieta y con los ejercicios igual. Más elongación, te sientes más liviana y te das cuenta de cada detalle de tu cuerpo, cosas que no te habías dado cuenta antes. Darte cuenta que tu cuerpo es parte tuya también y claro uno se arregla, se pinta, el pelo y por dentro tenís la escoba cachai. Mejoró harto la digestión, yo siempre tuve mala digestión y el mejor laxante para mí era tener pruebas.

(26) Me enfermo menos y no es talla sino que es verdad, yo no lo asimilaba mucho aunque nunca fui muy enfermiza. De hecho (27) el año pasado no me resfrié nunca y este año

estuve resfriada un sólo día con congestión y todo más encima me tocó trabajar turno largo y llegué a la casa e hice un jarrón de jengibre con té, miel y limón. Esa noche transpiré a morir y al otro día amanecí con nada, ni un síntoma, así como si nunca hubiera pasado nada. **(28)** Siempre asocio la enfermedad con problemas como de la mente. Y yo ese día había estado enrollada por tonteras. Y **(29)** enrollarse de gusto en la vida es como perder el tiempo en el fondo. Y sobre todo asocio los problemas psiquiátricos, depresivos y todo eso con rollos. Pero se sicomatizan demasiado los rollos, se hacen físicos y de hecho yo veo que la mayoría de la gente que está enferma también tiene muchos rollos en su cabeza, el estrés. Igual yoga me ha ayudado con eso. Pero igual me estreso con situaciones puntuales cuando tengo que atender mucha gente, te están llamando de Santiago, los chicos me preguntan cosas, igual me agota. Pero es sólo un momento y no es que mi vida sea estresada y preocupada. Son sólo lapsus. **(30)** Tengo las herramientas para no caer en el estrés y por eso me hace bien meditar sobre todo cuando llego del trabajo porque llego a la casa con toda la cabeza llena de números y meditar me hace separar las cosas. Y por eso mismo **(31)** creo que ayuda a la autosanación desde que evitas que algo te afecte en la parte mental.

(32) Hago Kundalini Yoga porque es parte de mi vida. Mi vida gira en torno a ella y me he dado cuenta de eso porque de cualquier tema que hable con otra persona siempre termino hablando de yoga”.

6.7.1 Cuadro de Reducción Fenomenológica. Discurso 7:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) Empecé a practicar Kundalini Yoga por la tristeza. Mucha tristeza y como inseguridad, el autoestima por el suelo.	(1) Me motivó a practicar Kundalini Yoga la tristeza, inseguridad y baja autoestima que tenía.
(2) No estaba con depresión pero sí muy triste y... porque fue en el año que me titulé, fue como todo el primer semestre pero lo mejor que me pasó en la vida. Estaba titulada, había nacido mi sobrina y era como lo máximo y el segundo semestre fue como un shock completamente porque trabajando todo lo que hacía antes porque el tiempo de la tesis era así como bacán porque podía hacer todo y entré a trabajar, no podía hacer todo con mis amigos y a veces me daba mucha rabia no ser dueña de mi	(2) Estaba triste porque había entrado a trabajar y me daba rabia y lata no ser dueña de mi tiempo, aunque me había titulado y había nacido mi sobrina que era lo mejor que me había pasado

tiempo, eso me daba lata	
(3) tenía mi corazón así como muy como tirando pa todos lados, no sabía lo que quería, estaba así como a la vida no más.	(3) No tenía claro lo que quería para mi vida.
(4) Cuando llegué al punto de que siempre como lo que quieres es tener tu título, ser profesional, como que todos dicen que es lo más bacán, lo tienes y te das cuenta de que es todo por lo que habías luchado por tanto tiempo y ya qué viene después de eso. ¿Cachai? no tenía más motivaciones.	(4) Cuando cumplí una gran meta di cuenta que no tenía más motivaciones en mi vida.
(5) El taller fue bueno porque hice ejercicio pero pa mi fue terrible, doloroso físicamente, tengo problemas de elongación en las piernas y fue pero físicamente horrible, doloroso a morir.	(5) (El primer taller de yoga) fue bueno por el ejercicio pero doloroso porque tengo problemas de elongación.
(6) La segunda etapa del taller fue de sanación y sabes que sentí algo que nunca había sentido en mi vida y que nunca he vuelto a sentir. Era como que me iba, era la sensación como que algo de mí se estaba yendo en ese momento, fue como impactante, súper fuerte todo.	(6) En la etapa del taller de sanación (yóguica) tuve la sensación que algo estaba saliendo de mí. Fue impactante, súper fuerte.
(7) yo estaba en una época muy sensible, todo era a flor de piel, muy visceral.	(7) Yo estaba muy sensible.
(8) ha sido un proceso igual súper lento.	(8) El proceso (en el yoga) ha sido muy lento.
(9) con cada clase di un paso, pero lento, lento. Es un proceso heavy y de a poco empecé en clases y de a poco fui cambiando algunos hábitos.	(9) Con cada clase (de yoga) daba un paso. Es un proceso lento y cambié algunos hábitos.
(10) lo más importante que me pasó es que yo era adicta al café.	(10) Lo más importante es que era adicta al café.
(11) fue al otro día que no quise tomar más café.	(11) (Después del taller de yoga) no quise tomar más café.
(12) fueron cosas que me fueron	(12) Veía respuestas muy rápido, fue lo

<p>marcando y que yo veía respuestas al tiro. Tú ves al tiro cambios en ti y eso fue lo que más me llamó la atención. Y sin buscar nada.</p>	<p>que más llamó mi atención.</p>
<p>(13) Si tu vas entregada, sin intelectualizar todo, te das cuenta que todo tiene explicación pero es con el tiempo que entiendes todas las cosas que te están pasando.</p>	<p>(13) Si vas sin resistencia, sin intelectualizar, con el tiempo le encuentras explicación a tus procesos.</p>
<p>(14) me entregué caleta porque vi que tenía efectos súper rápidos en mí.</p>	<p>(14) Confié (en el yoga) porque rápidamente vi efectos en mí.</p>
<p>(15) el motivo por el que entré a hacer yoga pasó a segundo plano. Ya sentía más seguridad, como que descubrí que podía dejar todo y que fluyera. Entregarme no más a seguir mi vida como yo pensaba que tenía que ser. Y escuchar mucho mi corazón.</p>	<p>(15) La tristeza pasó a segundo plano. Sentía más seguridad y confianza en mí y en cómo sentía que debía seguir mi vida.</p>
<p>(16) en la U fue el destape máximo o sea todo el copete y toda la droga</p>	<p>Cuando entré a la universidad tomé alcohol y usé drogas.</p>
<p>(17) De a poco vas dejando, vas cambiando algunos hábitos por otros yo como vi cambios tan rápidos en mí que me hizo cuestionar hartas cosas y en ese momento yo era muy católica y todas las cosas que ahora había logrado entender, en 25 años no lo hice y no podía compatibilizar.</p>	<p>De a poco fui cambiando mis hábitos, al ver resultados tan rápidamente cuestioné mi credo católico porque las cosas que no había logrado entender en toda mi vida las estaba entendiendo con el yoga.</p>
<p>(18) he aprendido ahora, con esto, a tener más compasión y eso nunca lo había sentido. Más tolerancia.</p>	<p>(Con Kundalini Yoga) he aprendido a ser más compasiva y tolerante.</p>
<p>(19) en mis hábitos, aparte del café, bueno, dejé la carne</p>	<p>Dejé de tomar café y comer carne.</p>
<p>(20) Tampoco en el yoga te dicen no comas carne pero yo ya no me sentía a gusto comiendo carne y me daba hasta cosa y después dejé el pollo y este año ya</p>	<p>En el yoga no te imponen los cambios pero ya no me gustaba comer ningún tipo de carne, eso me ha ayudado en la digestión.</p>

dejé de comer todo tipo de animales. Y me ha ayudado en la digestión.	
(21) tengo el hábito de meditar todos los días. Y si algún día no lo hiciera yo creo que se echa de menos.	Medito diariamente y creo que lo extrañaría si un día no lo hiciera.
(22) En la parte física he experimentado hartos cambios, muchos cambios.	He experimentado muchos cambios físicos.
(23) en mi primera clase de yoga sufrí mucho, en las piernas un dolor tremendo y desde ahí hasta ahora ha sido un cambio pero tremendo, todavía hay cosas que no puedo hacer de hecho pero si hago cosas que en mi vida pensé que podría hacer. Imagínate que pa mí tocarme los dedos de los pies era un dolor terrible sacrificio pero ahora lo puedo hacer	Mi primera clase fue muy dolorosa pero ha habido cambios, hago cosas que jamás creí que podría hacer.
(24) Es eso, ir logrado cosas. Cosas que de repente son simples pero para mí han sido grandes logros cachai? y a parte desde que mejoré mi dieta me siento mucho más liviana igual. La piel distinta como más suave, mucho más suave.	He ido logrando cosas. Simples, pero para mí son grandes logros. Con la mejora de mi dieta me siento más liviana y la piel más suave.
(25) Todo relacionado con la dieta y con los ejercicios igual. Más elongación, te sientes más liviana y te das cuenta de cada detalle de tu cuerpo, cosas que no te habías dado cuenta antes. Darte cuenta que tu cuerpo es parte tuya también y claro uno se arregla, se pinta, el pelo y por dentro tenís la escoba cachai. Mejoró harto la digestión, yo siempre tuve mala digestión	Todos los cambios están relacionados con la dieta y los ejercicios (del yoga). Tengo más elongación, más conciencia de que a mi cuerpo no sólo debo arreglarlo por fuera. Mejoró mi digestión.
(26) Me enfermo menos y no es talla sino que es verdad	Francamente, me enfermo menos.
(27) el año pasado no me resfrié nunca y este año estuve resfriada un solo día	El año pasado no me resfrié y este año me duró sólo un día.

(28) Siempre asocio la enfermedad con problemas como de la mente.	Creo que la enfermedad tiene que ver con problemas en la mente.
(29) enrollarse de gusto en la vida es como perder el tiempo en el fondo. Y sobre todo asocio los problemas psiquiátricos, depresivos y todo eso con rollos. Pero se psicomatizan demasiado los rollos, se hacen físicos y de hecho yo veo que la mayoría de la gente que está enferma también tiene muchos rollos en su cabeza. El estrés. Igual yoga me ha ayudado con eso.	Complicarse a propósito es perder el tiempo, lo relaciono con trastornos psiquiátricos. Las personas sicomatizan problemas mentales y estrés, el yoga me ha ayudado.
(30) Tengo las herramientas para no caer en el estrés y por eso me hace bien meditar sobre todo cuando llego del trabajo porque llego a la casa con toda la cabeza llena de números y meditar me hace separar las cosas.	Tengo las herramientas para afrontar el estrés, me hace bien meditar después del trabajo porque me ayuda a separar las cosas.
(31) creo que ayuda a la autosanación desde que evitas que algo te afecte en la parte mental.	Creo que (el yoga) ayuda a la autosanación, porque evita los problemas mentales.
(32) Hago Kundalini Yoga porque es parte de mi vida. Mi vida gira en torno a ella.	Kundalini Yoga es parte de mi vida y mi vida gira en torno al yoga.

6.7.2 Cuadro de Convergencias. Discurso 7:

CONVERGENCIAS	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
A.- (1) Empecé a practicar Kundalini Yoga por la tristeza. Mucha tristeza y como inseguridad, el autoestima por el suelo. (2) No estaba con depresión pero sí muy triste y... porque fue en el año que me titulé, fue como todo el primer semestre pero lo mejor que me pasó en la	a.- La motivación de la entrevistada para practicar Kundalini Yoga fue la sensación paradójica de tristeza, inseguridad y baja autoestima. Había finalizado sus estudios de educación superior y en la etapa laboral, no encontraba espacios para sí misma, ni tenía metas personales para el

<p>vida. Estaba titulada, había nacido mi sobrina y era como lo máximo y el segundo semestre fue como un shock completamente porque trabajando todo lo que hacía antes porque el tiempo de la tesis era así como bacán porque podía hacer todo y entré a trabajar, no podía hacer todo con mis amigos y a veces me daba mucha rabia no ser dueña de mi tiempo, eso me daba lata (3) tenía mi corazón así como muy como tirando pa todos lados, no sabía lo que quería, estaba así como a la vida no más. (4) Cuando llegué al punto de que siempre como lo que quieres es tener tu título, ser profesional, como que todos dicen que es lo más bacán, lo tienes y te das cuenta de que es todo por lo que habías luchado por tanto tiempo y ya qué viene después de eso. ¿Cachai? no tenía más motivaciones (7) yo estaba en una época muy sensible, todo era a flor de piel, muy visceral.</p>	<p>futuro.</p>
<p>B.- (5) El taller fue bueno porque hice ejercicio pero pa mi fue terrible, doloroso físicamente, tengo problemas de elongación en las piernas y fue pero físicamente horrible, doloroso a morir. (6) La segunda etapa del taller fue de sanación y sabes que sentí algo que nunca había sentido en mi vida y que nunca he vuelto a sentir. Era como que me iba, era la sensación como que algo de mí se estaba yendo en ese momento, fue como impactante, súper fuerte todo.</p>	<p>b.- Para la entrevistada, el inicio de la práctica del yoga representó una experiencia física dolorosa, en el plano psicológico experimentó alivio al proceso negativo que estaba viviendo.</p>
<p>C.- (8) ha sido un proceso igual súper lento. (9) con cada clase di un paso, pero lento, lento. Es un proceso heavy y de a poco empecé en clases y de a poco fui cambiando algunos hábitos. (10) lo más importante que me pasó es que yo era adicta al café. (11) fue al otro día que no quise tomar más café. (16) en la U fue el</p>	<p>c.- La entrevistada antes de practicar Kundalini Yoga se encontraba bajo lo que ella considera adicción a la cafeína, hábito alcohólico y consumo de drogas. Desde el primer encuentro se anuló su deseo por la cafeína y con la práctica regular ha ido cambiando sus hábitos negativos. Actualmente, consume dieta vegetariana,</p>

<p>destape máximo o sea todo el copete y toda la droga. (17) De a poco vas dejando, vas cambiando algunos hábitos por otros yo como vi cambios tan rápidos en mí que me hizo cuestionar hartas cosas y en ese momento yo era muy católica y todas las cosas que ahora había logrado entender, en 25 años no lo hice y no podía compatibilizar. (19) en mis hábitos, aparte del café, bueno, dejé la carne (20) Tampoco en el yoga te dicen no comas carne pero yo ya no me sentía a gusto comiendo carne y me daba hasta cosa y después dejé el pollo y este año ya dejé de comer todo tipo de animales. Y me ha ayudado en la digestión. (21) tengo el hábito de meditar todos los días. Y si algún día no lo hiciera yo creo que se echa de menos.</p>	<p>ha mejorado su proceso digestivo y diariamente realiza meditación como una forma de encontrar el espacio para centrarse en sí misma.</p>
<p>D.- (22) En la parte física he experimentado hartos cambios, muchos cambios. (23) en mi primera clase de yoga sufrí mucho, en las piernas un dolor tremendo y desde ahí hasta ahora ha sido un cambio pero tremendo, todavía hay cosas que no puedo hacer de hecho pero si hago cosas que en mi vida pensé que podría hacer. Imagínate que pa mí tocarme los dedos de los pies era un dolor terrible sacrificio pero ahora lo puedo hacer (24) Es eso, ir logrado cosas. Cosas que de repente son simples pero para mí han sido grandes logros cachai? y a parte desde que mejoré mi dieta me siento mucho más liviana igual. La piel distinta como más suave, mucho más suave. (25) Todo relacionado con la dieta y con los ejercicios igual. Más elongación, te sientes más liviana y te das cuenta de cada detalle de tu cuerpo, cosas que no te habías dado cuenta antes. Darte cuenta que tu cuerpo es parte tuya también y claro uno se arregla, se pinta, el pelo y por</p>	<p>d.- Con la práctica de Kundalini Yoga la entrevistada ha experimentado cambios físicos importantes, aumento significativo de su capacidad de elongación, beneficios en su digestión, la calidad de la piel, que relaciona estrechamente con la dieta y los ejercicios del yoga, ha tomado conciencia de su cuerpo y sus necesidades.</p>

dentro tenís la escoba cachai. Mejoró harto la digestión, yo siempre tuve mala digestión	
E.- (12) fueron cosas que me fueron marcando y que yo veía respuestas al tiro. Tú ves al tiro cambios en ti y eso fue lo que más me llamó la atención. Y sin buscar nada. (13) Si tu vas entregada, sin intelectualizar todo, te das cuenta que todo tiene explicación pero es con el tiempo que entiendes todas las cosas que te están pasando. (14) me entregué caleta porque vi que tenía efectos súper rápidos en mí.	e.- Los cambios concretos que la entrevistada fue experimentando la impulsaron a confiar en la práctica del Kundalini Yoga aún sin intelectualizar los procesos.
F.- (26) Me enfermo menos y no es talla sino que es verdad (27) el año pasado no me resfrié nunca y este año estuve resfriada un solo día (28) Siempre asocio la enfermedad con problemas como de la mente. (29) enrollarse de gusto en la vida es como perder el tiempo en el fondo. Y sobre todo asocio los problemas psiquiátricos, depresivos y todo eso con rollos. Pero se psicomatizan demasiado los rollos, se hacen físicos y de hecho yo veo que la mayoría de la gente que está enferma también tiene muchos rollos en su cabeza. El estrés. Igual yoga me ha ayudado con eso. (30) Tengo las herramientas para no caer en el estrés y por eso me hace bien meditar sobre todo cuando llego del trabajo porque llego a la casa con toda la cabeza llena de números y meditar me hace separar las cosas. (31) creo que ayuda a la autosanación desde que evitas que algo te afecte en la parte mental.	f.- Para ella, Kundalini Yoga ha fortalecido su sistema inmunológico, cree que hay una relación directamente proporcional entre enfermedad y alteración de la mente a partir de estados de estrés, lo que ha logrado controlar efectivamente mediante la meditación. Considera que el Kundalini Yoga ayuda en el proceso de autosanación, ya que entrega herramientas para mantener una integridad desde el plano mental y psicológico.
G.- (15) el motivo por el que entré a hacer yoga pasó a segundo plano. Ya sentía más seguridad, como que descubrí que podía dejar todo y que fluyera. Entregarme no más a seguir mi vida como yo pensaba	g.- Para la entrevistada, los sentimientos de tristeza, inseguridad y baja autoestima fueron superadas con la práctica del yoga. Recobró la confianza en sí misma, en su toma de decisión y aprendió a escucharse.

<p>que tenía que ser. Y escuchar mucho mi corazón. (18) he aprendido ahora, con esto, a tener más compasión y eso nunca lo había sentido. Más tolerancia. (32) Hago Kundalini Yoga porque es parte de mi vida. Mi vida gira en torno a ella</p>	<p>También, ha desarrollado compasión, tolerancia y Kundalini Yoga se ha convertido en un estilo de vida.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6.7.3 Análisis Ideográfico. Discurso 7:

La experiencia de la práctica de Kundalini Yoga representa una herramienta para corregir estados anímicos negativos, superar adicciones, desarrollar habilidades físicas y adquirir hábitos de vida saludables a partir de una práctica consciente que otorga la debida importancia al cuerpo, la mente y sus procesos.

7. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA DE KUNDALINI YOGA PARA EL BIENESTAR MULTIDIMENSIONAL

Durante la búsqueda de las respuestas a mis interrogantes, me fue posible comprender a través de los sentimientos y reflexiones que iban surgiendo en el transcurso del análisis, el significado que puede llegar a tener vivenciar la experiencia de la práctica de Kundalini Yoga, cuya visión para cada persona es interesantemente diferente, pero sin embargo, hay muchas convergencias de fondo entre los entrevistados.

7.1 Conociendo las motivaciones

Es interesante descubrir los motivos que llevaron a estas personas a comprometerse con una disciplina como el yoga, ya que todos tienen un comienzo distinto, etapas del ciclo vital diferente, personalidades particulares, pero que en realidad, Kundalini Yoga les da un común denominador: la posibilidad de vivir una vida sana y feliz.

Hay quienes han experimentado el caos en su vida y logran ser concientes de ello, buscando de alguna manera, un método para poner orden y quietud en todos los aspectos de su vida.

“Yo llegué por.... Por falta de armonía interior. Entonces, en cierta medida la falta de armonía desequilibra. Entonces, no había un buen equilibrio de mi parte emocional, ni en mi parte mental, ni en la parte física, ni en la parte espiritual.” (D. 1)

*“Mi espíritu simplemente me gritaba desde adentro siéntate a meditar por favor.”
(D. 6)*

Hay quienes buscan una forma no invasiva de afrontar situaciones estresantes, los estados ansiosos y anímicos negativos problemas tan comunes en estos tiempos pero que sin embargo, estas personas no desean seguir experimentando y buscan conciente o inconcientemente una vía de escape y una herramienta que les permita vivir sin estas limitantes.

“Por mejorar un aspecto de mi vida que era, porque yo sabía que era un poco ansioso, eh... soy eh... o era eh... ¿qué palabra usar correcta? eh... Ansioso nervioso.”

“Nunca tenía como buenas herramientas pa’ afrontar algunas situaciones estresantes de mi vida.” (D. 2)

“Lo que me llevó a hacer yoga fue una inquietud, una ansiedad, una ansiedad sin que la pudiera describir yo, de qué se trata exactamente.” (D. 4)

“Empecé a practicar Kundalini Yoga por la tristeza. Mucha tristeza y como inseguridad, el autoestima por el suelo.” (D. 7)

También, en esta disciplina hay quienes buscan respuestas y satisfacción a necesidades espirituales que no han podido encontrar en religiones autoritarias o preestablecidas.

“Cuando salí del colegio, ahí empezaron a surgir inquietudes ¿cachai? Que... sobre la... la concepción del universo, qué es lo que era Dios, como que de a poco me empezaron a dar chispazos de inquietudes espirituales” (D. 5)

O simplemente, hay quienes buscan mejorar su condición física

“A mí siempre me gustaron mucho los deportes y estaba como haciendo remo, salía a correr y como que dije, bueno quizás el yoga es una buena experiencia deportiva.” (D. 3)

7.2 El proceso de experimentar los cambios

Con la práctica de Kundalini Yoga (el yoga de la conciencia) se van produciendo cambios graduales, lentos y muy sutiles en todos los ámbitos de quien lo practica. Estos procesos no son imperativos, la misma práctica lleva a ellos, ya que los primeros cambios ocurren en el plano mental y por lo tanto, éstos logran inscribirse en el estilo de vida.

“A través de este camino he ido dando pasos, pequeños pasos pero seguros, estables, no es nada acelerado muy por el contrario, son pasos muy armónicos, muy graduales y todos estos pasos tienen relación con un cambio radical en mi vida.” (D. 1)

“Los cambios al principio son un poco imperceptibles” (D. 2)

“...Todo eso como que va entrando poco a poco a la mente y uno va en su vida cotidiana a realizar conscientemente todas estas cosas que son como teóricas en algún comienzo...”

“Con el yoga poco a poco a través de las meditaciones, es que son cambios tan sutiles los que uno va viviendo que uno ni siquiera es consciente cuando se van produciendo sino que vas sintiendo con el tiempo.” (D. 3)

“Yo quizá ni siquiera me doy cuenta del cambio tanto como el resto de gente.” (D. 4)

“Definitivamente ha habido cambios sutiles que tu los experimentas cuando estás con otras personas sobre todo y la forma en como tú también te relacionas con las otras personas y te dai cuenta cómo ellos te percibían a ti.” (D. 5)

“Con cada clase di un paso, pero lento, lento. Es un proceso heavy y de a poco empecé en clases y de a poco fui cambiando algunos hábitos.” (D. 7)

Sin embargo, ciertos cambios se pueden percibir desde la primera experiencia de yoga y es en este momento cuando generalmente la persona decide si lo va a volver a experimentar.

“Fui a la primera clase y me sentí súper bien, así como una experiencia como en el ámbito físico que era lo que yo buscaba.” (D. 3)

“Un taller de respiración (primera clase) entonces hubo un cambio físico inmediato, un contacto o darse cuenta de que hay algo más de inmediato o sea, ese mismo día y de ese mismo día yo no dejé más el yoga” (D. 4)

“Primera vez que me levantaba a las 5 de la mañana pa’ hacer algo así y noté un cambio en lo que la gente percibía de mí y de cómo yo me sentía también.” (D. 5)

“El cambio fue inmediato, todo mejoraba, solamente mejora, mejora en mi nivel de energía, en mi relación con las personas, en los hábitos, en el estado de alerta.” (D. 6)

“Fueron cosas que me fueron marcando y que yo veía respuestas al tiro. Tú ves al tiro cambios en ti y eso fue lo que más me llamó la atención. Y sin buscar nada”. (D. 7)

7.3 Adquiriendo hábitos para un nuevo estilo de vida

Durante la práctica de esta disciplina se logra un desarrollo del centro de voluntad conciente de quien lo practica. Es por esto, que los hábitos negativos e incluso adicciones se logran erradicar y cambiar por hábitos positivos sin que esto sea un proceso difícil ni tortuoso.

“La meditación puede desarrollar un centro, un centro de voluntad conciente”

“Te entrega nuevas herramientas y al entregarte nuevos hábitos obviamente tu sacas hábitos de ti, eliminas patrones antiguos e incorporas cosas más sanas como una dieta más sana, como una actividad física, como eh... como un enfoque mental diferente y todo eso te vuelve más receptivo a... a tu propia naturaleza.” (D. 1)

“Bueno fumaba cigarro, fui drogadicta, así... yo considero, bueno fumaba dos pitos al día, súper hartos y eso desde que yo tenía no sé 18 años...”

... Tuve la capacidad. Como que el yoga me dio como ese... ese apoyo, como ese bastón para poder dejar como ese hábito del que yo estaba consciente de que era dañino pero no era capaz de... de dejarlo a un lado...” (D. 3)

“Fui sufriendo este proceso como de limpieza y empecé a adquirir un hábito de vida más saludable también, que fue progresivo como que no quería meterme tanta toxina, decidí cambiar mis hábitos alimenticios progresivamente cachai, ya no me sentía tan afín con las carnes, como que algo me... no sé, fue un proceso de limpieza como te digo.”(D. 5)

“Simplemente poco a poco se te quitan las ganas de cualquier mal hábito que tengas.” (D. 6)

“De a poco vas dejando, vas cambiando algunos hábitos por otros...” (D. 7)

7.4 Descubriendo cambios físicos

La práctica física de Kundalini Yoga muestra efectos rápidamente en la capacidad de elongación y en la capacidad respiratoria. Efectos tales como el fortalecimiento del sistema inmune, regulación del proceso digestivo y capacidad aeróbica, se van trabajando a medida en que se progresa en la disciplina.

“En la parte física ayuda, te da un “punch”. (D.1)

“Mejor elongación, mejor resistencia física, respiraba mejor, ese respirar mejor significa que dormía mejor, eh... era como eso. Respecto a las enfermedades, no, re bien poh, eh... yo creo que ni me he enfermado...” (D.2)

“Con el transcurso del tiempo tu vai viendo como tu capacidad pulmonar o de retención del aire adentro tuyo es mucho más larga porque a medida de la práctica... la práctica hace al maestro. Y el cuerpo se va acomodando. En elongación también; la diferencia del primer mes que empecé el 2004 con no sé poh’ el 5º mes era pero... ¡suprema!...” (D.3)

“Físicamente ha habido un cambio grande...” (D.4)

“...El hecho de llevar esta práctica me ha llevado a tener un estado de mejor resistencia mental, eh... física al estrés, bueno un mejor estado de salud también y algo bien concreto que ya casi no me resfrío...” (D. 5)

“No me resfrío nunca. Y nunca estoy enfermo, me considero sano.” (D. 6)

“En la parte física he experimentado hartos cambios, muchos cambios”. (D. 7)

“Me enfermo menos y no es talla sino que es verdad” (D.7)

7.5 Superando problemas de salud

La práctica de Kundalini Yoga produce un equilibrio en los planos físico y mental ya que activa ciertos neuroquímicos cerebrales que controlan la actividad mental, metabólica y celular. A partir de esto, hay un mejor estado anímico y por consiguiente, una mejor respuesta a los procesos de transición de la enfermedad hacia la salud. De aquí nace el concepto de autosanación como la capacidad propia del cuerpo para superar los problemas físicos y mentales que lo aquejan.

“Toda dolencia que tenga una persona en la parte física, al final siempre es por un desequilibrio en algún otro plano.” (D. 1)

“Pa’ mí el yoga abarca el tema de la depresión porque hizo un cambio tan grande en mi vida que pasó a agarrar también eso, aunque mi depresión estaba relacionada con desesperanza del mundo, de mi futuro pero a nivel como de vacío.” (D. 2)

“El yoga va trabajando dentro de diferentes ámbitos. En el sentido físico yo tuve una Hernia Lumbar y... con el yoga, la alimentación, la meditación yo ahora creo y tengo la confianza en esa creencia y expando mi energía mental y espiritual para sanar a otros y para sanarme a mí misma que ha dado resultados y resultados concretos.” (D. 3)

“Fue coincidente con esto (el tratamiento de quimioterapia), con encontrar yoga y... estoy súper bien ahora, justamente porque mi sistema defensivo ha estado impecable y el médico bastante también asombrado de mis cambios tan rápidos.” (D. 4).

“Me diagnosticaron Trastorno Bipolar del tipo I y... yo le he sanado con Kundalini Yoga y porqué te digo que lo he sanado porque no he tenido crisis desde hace mucho tiempo ya. Desde que estoy practicando. ”

“Creo que el mejor efecto es el poder de sanación de uno mismo, el poder eh... desarrollarlo y permitir que uno mismo se sane y no recurrir a medicamentos o sea, está bien recurrir a ellos pero yo los dejaría como última opción.”

“La medicina alternativa es la alternativa a tu cuerpo mismo que es como la primera opción para mí.”

“Tenía Psoriasis en la cara y se me quitó, en los codos y se me quitó, en las piernas y también se me quitó.”

“El yoga equilibra todos tus sistemas y la psoriasis es un desequilibrio, es nervioso, pero con Kundalini Yoga ya no eres más nervioso. Eres muy calmo, muy tranquilo, muy apacible.” (D. 6)

“Creo que ayuda a la autosanación desde que evitas que algo te afecte en la parte mental.” (D. 7)

7.6 Potenciando el ser humano

Con la práctica de la meditación, la persona descubre que puede hacer cambios en su plano mental. De este punto comienza un trabajo de profunda introspección, potenciando lo positivo que haya dentro de sí y por consiguiente, esta persona adquiere la capacidad de relacionarse mejor, afrontar la vida desde otra perspectiva mucho más constructiva y sana.

“Me ha generado conciencia de lo que estoy haciendo, me ha generado una reflexión profunda de que es lo que quiero lograr como individuo.” (D. 1)

“Me ha ayudado para darme cuenta de cuáles son mis deficiencias y como... qué es lo que tengo que trabajar de mi personalidad.” (D. 2)

“En mi trabajo también, se ha notado mucho. Siempre tenía problemas con otras oficinas de otras ciudades, peleaba y peleaba. Pero al final entendí que yo era parte del problema y cuando lo entendí y actué de otra manera, cuando yo acogí, cuando yo escuché y cuando yo vi de otra manera, todo cambió.” (D. 4)

“Obviamente noto un cambio de cómo era yo antes de empezar esto a como estoy ahora. Pero... no sé, no sé si como te pudiera decir... he notado un cambio en el cuento valórico que... en cuanto a la relación con las demás personas, a no juzgar a las demás personas por lo que eran.” (D. 5)

“Cuando haces Kundalini Yoga eres más feliz, más amable, tratas mejor, la relación ya no es agresiva.” (D. 6)

“He aprendido ahora con esto, a tener más compasión y eso nunca lo había sentido. Más tolerancia.” (D. 7)

7.7 Respirando largo y profundo

La práctica regular de Kundalini Yoga entrega herramientas eficaces para afrontar el estrés de tal forma que la persona logra otorgarle la dimensión real al problema y obtiene la capacidad de pensar con más claridad, aún bajo mucha presión y por lo tanto, como uno de los beneficios importantes de esta disciplina, se logra evitar enfermedades relacionadas con este factor.

“Aprender a darle a las cosas la importancia que tienen. Todo con su valor no más y eso te baja la ansiedad por la vida.” (D. 2)

*“...tengo herramientas, tengo técnicas que si en un momento me siento angustiada yo ya sé que tengo ciertas herramientas para poder controlar eso...
...sé que es mejor tomarse un vaso de agua o hacer respiraciones largas y profundas antes de llegar al punto de explotar”. (D.3)*

“Esa ansiedad me comía pero... ya no estoy ansiosa o sea, creo que dimensiono mejor las cosas, la importancia que tiene cada cosa.” (D. 4)

“...empecé a sentir como más confianza con el tema de la... de cómo enfrentar los problemas en el ámbito académico, como de cómo focalizarme mejor también...” (D. 5)

“He podido manejar tremenda cantidad de estrés”

“Poder tomar decisiones bajo mucha presión o responder a exámenes difíciles”

“Gracias a este manejo de estrés uno realmente puede focalizarse bajo estos niveles de presión que para mí fueron extremos.” (D. 6)

“Tengo las herramientas para no caer en el estrés y por eso me hace bien meditar sobre todo cuando llego del trabajo porque llego a la casa con toda la cabeza llena de números y meditar me hace separar las cosas.” (D. 7)

7.8 Reencontrándose con la espiritualidad

Como ya se ha mencionado, la palabra yoga significa unión con la divinidad y en este aspecto de la dimensión humana, la práctica de esta disciplina conduce también a llenar el vacío espiritual de quien busca a su divinidad sin arbitrariedades, encontrándolo dentro de sí mismo y en todo lo que le rodea. Esta dimensión resulta ser mucho más importante de lo que actualmente se considera.

“En el plano espiritual, bueno, esa es la mejor parte porque es la parte que personalmente uno entra buscando pero es la más difícil de dar prueba, de dar testimonio o de dar elementos contundentes que certifiquen que ah yo logré esto y esto otro con Kundalini Yoga.” (D. 1)

“Mi mayor cambio ha sido a nivel espiritual. Veo lo divino en las cosas y cambió mi visión del mundo material. Y de ahí cambia todo porque tienes esperanza.”

“Y ahí es cuando cayó algo importante en mi vida que me hizo experimentar la parte espiritual, llenó todo, que mi vida ahora tiene sentido.” (D. 2)

“Para mí, ahora no tiene cabida vivir sin una creencia, tener patrones por los cuales guiarme.” (D. 3)

7.9 El significado de Kundalini Yoga en la vida.

Kundalini Yoga afecta positivamente todos los ámbitos del ser humano y esto es algo muy concreto para quien lo practica y todo su entorno. Plantea una nueva forma de vivir y ver la vida desde una perspectiva más calma y feliz, produciendo en el individuo un estado de bienestar general que convierte a esta disciplina en un elemento fundamental para la vida.

“Justamente crear una vida más plena, crear una vida con otro horizonte de vida, una vida con más alegría, una vida con más ganas, una vida con más belleza.” (D. 1)

“Siento que mi piso o mi base, siento que fue yoga, siento que... que la herramienta que me va a entregar cimientos sólidos y lo que construya va a tener sentido siempre que esté ligado a yoga. Ahora siento que me da la misma lo que me depara el futuro porque sé que todo va a estar bien.”

“Es como el eje de mi vida. Ya es lo que le da significado a mi vida...” (D. 2)

“Esto ha abarcado todos los ámbitos de mi vida, todos, todos. Mi relación con mi familia, mi alimentación, mi salud, mi estado físico, mi elongación, mis emociones, mi relación de pareja” (D. 3)

“El yoga ha traído a mi vida una paz, una tranquilidad y ya no lucho, no... dejo que las cosas sea como tienen que ser en el día” (D. 4)

“Cuando asumo una práctica más constante, más profunda se podría decir, es como el estado de bienestar que me va generando también.” (D. 5)

“No te deprimes, no te estresas, eres feliz, no tiras mala onda a la gente, eres mucho más sensible, no te dejas pasar a llevar por la gente, buscas la verdad siempre”

“Hay un cambio completo a nivel de tu familia, de tu pareja, de tus amistades, eh... tus profesores, compañeros de trabajo, te ven distinto”

“Es un estado de bienestar general y felicidad diaria.” (D. 6)

“Hago Kundalini Yoga porque es parte de mi vida. Mi vida gira en torno a ella” (D.7)

8. CONSIDERACIONES FINALES

Quienes en su vida tienen la oportunidad de practicar Kundalini Yoga y adoptar esta disciplina como parte de su diario vivir, lo hacen conducidos por distintas motivaciones personales cuyo origen está en el agitado mundo en que vivimos, donde el ser humano ha sido fragmentado perdiendo así la armonía en todos sus planos, muchas veces llevándolo a la infelicidad y por consiguiente a la enfermedad. Estas personas en un momento, lograron abstraerse y mirar a su alrededor preguntándose si acaso eran felices y sanos. Así, comienza una búsqueda de algo que les ayude a experimentar planos que ni ellos mismos conocían y que pueden utilizar a su favor. Es por esto, que las formas en cómo llegaron al Kundalini Yoga son variadas como por ejemplo, el deseo de poner quietud y equilibrio en sus vidas, la falta de herramientas para afrontar el estrés diario, necesidad de experimentar la espiritualidad sin pertenecer a un religión determinada, o como es sabido, lograr un mejor estado físico. Sin embargo, todos tienen un trasfondo en común: lograr el bienestar multidimensional. Pero, ¿por qué el Kundalini Yoga? Porque con Kundalini Yoga se trabajan todos los planos del individuo, provocando cambios en la conciencia que llevan voluntaria y conscientemente a originar modificaciones en su estilo de vida, a partir de que la persona toma responsabilidad total en su autocuidado.

Las transformaciones que se van experimentando, comienzan con una práctica regular con la que se producen cambios, primero en el plano mental del individuo, donde éste se hace conciente de su estilo de vida y hacia dónde va con esto. Dicho proceso da las bases para provocar modificaciones, que al principio son graduales y muy sutiles, pero que al final, generan un gran impacto en la calidad de vida. Para esto, es importante que la persona cuente con una fuerza de voluntad inquebrantable para sostener los cambios y en este ámbito, la práctica de Kundalini Yoga desarrolla un centro de voluntad consciente, que no sólo sirve para el cambio de hábitos negativos sino también, para la consecución de metas y por tanto, el desarrollo de un autoconcepto positivo en la persona.

Los cambios físicos son muy claros para quienes practican Kundalini Yoga, ya que al realizar ejercicios en los cuales hay posturas estáticas tanto como ejercicios aeróbicos, crean una mayor resistencia muscular, respiratoria, cardiovascular, nerviosa y mental, produciendo un impacto positivo en la salud en general, considerando también, que los aleja del sedentarismo que como sabemos, es uno de los factores de riesgo más importantes para gran parte de las enfermedades, cumpliendo así un rol preventivo. Esto se acompaña de una mejor percepción de sí mismo relacionado con el rejuvenecimiento del plano físico y con la superación de enfermedades vinculadas con la calidad del sistema nervioso.

Otro aspecto muy importante, es la nueva visión de vida que se va creando a través de la adopción de un estilo de vida yóguico, mucho más consciente de los procesos personales y que invitan a verse desde afuera para conocer cuáles son las propias falencias. Es por esto, que estas personas se preocupan por mejorar aquellos aspectos de su personalidad que les son

desagradables y que no constituyen una forma de crecimiento personal. Además, desarrollan formas de visualizar situaciones adversas como oportunidades de aprender una lección para su vida y también, al vivir en el presente, bajan el nivel de ansiedad por el futuro, otorgándole a las dificultades solamente el valor real que tienen. Este aspecto es especialmente observado en quienes trabajan o rodean a quien practica Kundalini Yoga, provocando un impacto positivo en su entorno, reduciendo las confrontaciones de índole personal, resolviendo los problemas de una forma más calma y neutral, disminuyendo por lo tanto la carga de estrés y mejorando el ambiente en que se encuentran. En este ámbito, Kundalini Yoga entrega simples pero muy poderosas herramientas para manejar el estrés, como son las técnicas de respiración fácilmente aplicables en cualquier momento o lugar, dando a la persona una sensación de resistencia e invulnerabilidad nerviosa, ya que cuenta con herramientas efectivas para manejar ciertas situaciones que pudieran percibirse como amenazantes.

Y en el plano espiritual, la meditación en un determinado mantra o sonido, abre las puertas para experimentar la espiritualidad inherente al ser humano, en donde éste encuentra un espacio en el que no hay arbitrariedades de credo, sino sólo la posibilidad de experimentar un contacto con su divinidad dentro de sí mismo y como los mismos entrevistados relatan, llenar un vacío, para luego crear una vida con más esperanza y belleza.

Es así como la práctica de Kundalini Yoga se vuelve una herramienta indispensable para el bienestar general de la persona, que lo lleva incluso a constituirse en un estilo de vida y no sólo una práctica anexa a la rutina. Esto es muy interesante para Enfermería, ya que estas personas conocen otro modelo para lograr un autocuidado, que abarca todas las dimensiones del ser y que ha demostrado ser efectivo en la prevención y en el proceso salud / enfermedad y por lo tanto, es interesante observar empíricamente una vez más, que la calidad de vida está en directa relación con la calidad de afrontamiento individual y la unificación de todos los planos del ser humano. Para la/el Enfermera/o, como profesional y ser humano, puede resultar fundamental integrar en su formación y práctica los conceptos relativos al yoga y su método de sanación, ya que definitivamente, dentro de las prácticas alternativas para la prevención y la restauración de la salud, el yoga, es una de las disciplinas más practicadas en Occidente. De aquí parte la necesidad creciente de renovar conocimientos relativos a las alternativas a la medicina convencional y por supuesto, a conocer la multidimensión humana, que es posible desarrollar cada una de sus áreas y con lo cual, podemos lograr la real humanización en la atención de Enfermería.

BIBLIOGRAFÍA

- **AURIOL, B.** (2005). “El Yoga ante la ciencia”. Conferencia pronunciada ante el “Grez” de Foix (Francia)
- **BERNARDY, L** (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study, *BMJ*. 2001 December 22; 323(7327): 1446:1449. Mencionado en conferencia por Auriol, B. Original no consultado.
- **BHAJAN, Y.** (2000). “Elimine el Estrés con Kundalini Yoga”. Trad. por Guru Nam Singh. 4º ed. México. Ed. Nam Publishers.
- **BHAJAN, Y.** (2003). “Las Enseñanzas de Yogui Bhajan. El poder de la palabra hablada”. Trad por Pritam Pal Singh Khalsa. 2º ed. USA. Ed. Nam Publishers.
- **BIRKEL DA,** (2000) (School of Physical Education, Ball State University, Muncie, USA), Hatha yoga: improved vital capacity of college students, *Altern Ther Health Med*. 2000 Nov;6(6):55-63. Mencionado en conferencia por Auriol, B. Original no consultado.
- **COLEGIO DE ENFERMERAS DE CHILE.** (2006). “Reglamento para el ejercicio de las prácticas medicas alternativas como profesiones auxiliares de la salud y de los recintos en que estas se realizan”. Visitado el 22 de Abril de 2006. Disponible en sitio web: http://www.enfermeriaalternativa.cl/pdf/medicina_alternativa.pdf
- **ENFERMERÍA YOGA.** (2006). “¿Qué es la Enfermería Yoga? Visitado el 12 de Abril del 2006. Disponible en sitio web: <http://www.yoganursing.org>
- **GASCA, G.** (2000) “Situación legal de la medicina naturista en Europa” *Rev. Medicina Naturista* 2000 N° 2
- **GUYTON, A.** (1998) “Tratado de Fisiología Médica”. México. Ed. McGraw Hill.
- **KHALSA, G.** 2003. “Kundalini Yoga tal como lo enseña Yogui Bhajan”. Barcelona. Ed. Alas. 135 Pág.
- **KHALSA, H.** 2006. “En la búsqueda del Samadhi”. *Rev. Uno mismo* N° 196. Chile.
- **LYOTARD, J.** (1960). “La fenomenología”. Traducida por Aida Aienson. 4º Ed. Argentina, Ed. Universitaria de Buenos Aires.

- **MAKWANA K,** (2002)(Department of Physiology, M.G.M. Medical College, Indore), Effect of short term yoga practice on ventilatory function tests, Indian J Physiol Pharmacol. 1988 Jul-Sep;32(3):202-8. Mencionado en conferencia por Auriol, B. Original no consultado.
- **MARRIER, A.** (1994) “Modelos y teorías de Enfermería”. 3º Edición. Ed. Mosby Doyma libros.
- **NARAYAN, R.** (1990)Department of Physiology, Goa Medical College, Bambolim, Santa Cruz, Quantitative evaluation of muscle relaxation induced by Kundalini Yoga with the help of EMG integrator, Indian J Physiol Pharmacol. 1990 Oct;34(4):279-81. Mencionado en conferencia por Auriol, B. Original no consultado.
- **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.** (2006). “Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002 – 2005”. Visitado el 25 de Abril del 2006. Disponible en sitio web: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/estrategia_de_la_oms_sobre_medicina_tradicional.pdf
- **SINGH, P.**(1995) “Sanación Multidimensional del ser”. Barcelona. Ed. Alas.
- **WOOD, C.** (1997) “change and perceptions of vitality: a comparison of the effects of relaxation, visualization and yoga “, J R Soc Med. 1993 May;86(5):254-8. Mencionado en conferencia por Auriol, B. Original no consultado.

ANEXO

Acta de consentimiento informado

Yo..... , he sido debidamente informado por la Srta. Carla Cayupi Cuevas, alumna de la Universidad Austral de Chile, acerca de la entrevista que se me hará, con fines de realizar su Tesis de Licenciatura en Enfermería. He recibido explicaciones claras acerca del propósito y forma en que se realizará la entrevista, habiendo tenido ocasión de aclarar las dudas que me han surgido.

Manifiesto que he entendido y otorgo mi consentimiento para que sea efectuada y utilizada esta entrevista en el documento de Tesis.

Comprendo que mi participación es voluntaria y puedo retirarme en cualquier momento. Además, la información otorgada será confidencial y se mantendrá en el anonimato.

Para que así conste, firmo el presente documento.

Firma Entrevistado

Firma Tesista

Fecha: