



Los yoguis supermusculosos  
Translated by Sarah Bolin

Los yoguis supermusculosos  
Me duelen las muñecas. Mis brazos están adoloridos. Me duele la espalda. Por la última media hora, mi cuerpo ha sido trenzado como nunca debió haber sido. ¿Quién tiene la culpa? El yoga.

Antes trenzarme, estaba indeciso sobre hacer yoga. Pensaba que heriría mi orgullo. Pero sabía que tenía que hacerlo. El profesor de mi clase de escritura

me y yo entramos una "experiencia nueva" con otro compañero de clase. En nuestra clase, hay más o menos diez muchachas y otro muchacho. Naturalmente, como los dos extraños del grupo, John y yo nos decidimos experimentar algo nuevo juntos. Como no sabíamos qué elegir como nuestra "experiencia nueva," nos pusimos de acuerdo en hacer yoga. Esa no fue mi opción preferida, pero la primera opción de pedicura era inadmisibile.

Antes de asistir a la clase de yoga, no pude evitar ensayar diferentes escenarios en mi mente. Estaba seguro que habría muchísimo estiramiento. El instructor probablemente sería una "hippie" anciana de voz suave. Imaginé una sala llena de mujeres en ropa deportiva de los años 80. Quizás hablen en "términos espirituales o metáforas".

"Esta pose se llama el mango del mono".

"Piensa en esta pose como si estuvieras dentro de una semilla..."

Para mí, el yoga siempre ha sido una cosa de mujeres. Los hombres levantan pesas. Eso es lo que hacen los muchachos. Las mujeres hacen Zumba y yoga. Son cosas de muchachas.

Yo creo que mi crianza en Puerto Rico ha influido en la manera en la que percibo cómo los hombres y las mujeres hacen ejercicio porque Puerto Rico tiene una cultura machista. Parte de mi crianza supone deportes. Yo he jugado baloncesto desde que tenía seis años. Es uno de los tres grandes deportes que se juegan en Puerto Rico. Debido a su contacto físico, las muchachas típicamente no lo juegan, especialmente en equipos oficiales; aunque, yo he visto a algunas muchachas disparar aros. Pero ver a una muchacha jugar en un equipo de baloncesto de hombres sería un espectáculo extraño y raro. Para mí esto sería la versión americana de dejar que una muchacha juegue en un equipo del fútbol americano. Pero eso no ocurre nunca, ¿verdad?

En la escuela secundaria y la escuela secundaria superior, yo también jugaba voleibol. A diferencia de los Estados Unidos, las muchachas y los muchachos tienen equipos de voleibol oficiales en Puerto Rico. El voleibol no se considera un deporte masculino. En realidad, es todo lo contrario. Resulta que el voleibol es un deporte que se estima mucho. Es lo mismo con el baloncesto. La yoga, por otro lado, no se considera ni como deporte ni como masculino.

Sin embargo, las preconcepciones mías no podrían prepararme para esta sesión del yoga. Después de llegar al Arkadelphia Health Club, John y yo entramos en una sala iluminada con velas. En la esquina opuesta un hombre descalzo se estiraba, su cara tocando el piso. Después de exhalar, él se puso de pie y se

nos acercó. Sin duda, este hombre era un fisiculturista. Él probablemente pesaba doscientas libras y podría levantar trescientas cincuenta libras o posiblemente más. Tenía los bíceps el tamaño de mi cabeza y los cuádriceps el tamaño de los troncos. Me preguntaba, "¿Qué hace este macho aquí? ¿No sabía él que las pesas y las barras están en otra sala?" Entonces, él nos preguntó mientras flexionaba, "¿Ustedes están aquí para la clase de yoga?" No pudimos hacer nada más que asentir. Al parecer, él era el instructor de yoga. Consiguí algunos papeles de una mesa y nos los entregó. Eran exenciones de responsabilidad. Confuso, yo miré a John, cuya cara llevaba una confusión similar, y pensé, "¿Y exactamente qué tipo de yoga vamos a hacer?" Nosotros no teníamos ninguna idea en qué nos habíamos metido.

Con una sala de tres machos normales, una chica goth, y un "hippie," este instructor fuerte empezó la sesión de yoga. Inmediatamente, comenzamos a estirar y probar los límites de nuestra flexibilidad y fuerza. Al rato, uno de los "yoguis" le preguntó al instructor cuando realmente íbamos a comenzar el yoga. Miré al instructor perplejo. "¿Qué hacíamos por los últimos diez minutos?" pensé. Él se rió y le dijo que esto era la yoga mezclado con Pilates. No me extraña que pareciera diferente a lo que yo imaginaba. Fue una clase híbrida.

Cada pose y movimiento requieren cantidades extremas de balance, concentración, y respiración. Antes de cada pose, comenzamos entrando en el "perro hacia abajo". En términos no-yogui, el perro hacia abajo implica colocar las manos y los pies en el suelo cuando levanta el trasero en el aire. Se utiliza como una pose de descanso entre otras poses, pero la encontré muy extenuante.

Yo había terminado de hacer un "tablón" cuando nosotros regresamos al perro hacia abajo, luego a un tablón del lado. A fin del tablón, se suponía que mirara abajo y colocara mis pies juntos. Entonces, necesitaba levantar las caderas, mientras mantenía la espalda recta. Tuve que apoyar mi cuerpo

superior con un brazo, mientras que extendía el otro hacia arriba, me apilé las piernas una encima de la otra. Fue difícil lograr la posición apropiada, y después de hacerlo la sostenía con mucha dificultad.

Las dos siguientes poses, "el cuervo" y "la grúa", eran más difíciles aún. Eran básicamente la misma pose, pero con algunas modificaciones. Necesitaba entrar en – lo que parece – la posición inicial para dar saltos. Después, presioné mis rodillas en mis tríceps. Con mis dedos de los pies empujé mis piernas fuera de la estera del yoga, equilibrándome sólo con mis brazos. Mientras intentaba realizar esta pose, dudaba si era posible de hacer. Mirando a mi instructor, me di cuenta de que ya se había encaramado a sí mismo sobre sus grandes brazos. ¿Cómo lo hacía? Creería que para este culturista tieso sería difícil realizar estas poses, pero se las arregló para hacer cada una. Era increíble, casi sobrehumano. Mientras tanto, John y yo no teníamos ninguna idea lo que hacíamos.

Después de cincuenta minutos de poses dolorosas, estoy desecho. Mis articulaciones están muy lastimadas. Y creo que si sigo yendo me dará artritis. Después de desenredar mi cuerpo de una pose en la que parecía "pretzel humano", miré a John. Puedo decir que quería salir de allí tanto como yo. Rápido y en silencio, escapamos.

Cuando regresamos a OBU, tuve que pensar en lo que equivocado que estaba sobre el yoga. No es nada fácil. En realidad, lo que desafió realmente fue mi propio machismo. Es un ejercicio agotador y extenuante. No hay nada relajado en el yoga. Aunque todavía no me gusta hacer yoga, ahora tengo una admiración más profunda para aquellos que lo hacen regularmente. Así que si el yoga es lo que le gusta, siga adelante y hágalo con orgullo. En cuanto a mí, pienso que la próxima cosa que voy a hacer es pagar por una pedicura.

