

# Yoga de los abrazos



*Ha dado vueltas en el mundo físico, profesional y emocional. Ha hecho raíces en el Yoga, creando Parinaama Yoga y la Fundación del mismo nombre. El que remite a los abrazos, a la inclusión y a una inobjetable función social. Una práctica que ha logrado prevenir y rehabilitar adicciones en escuelas y penales de México. Una maestra que abraza con su luz y su sabiduría.*

**Por Sandra López Maidana\***

**A**nn Moxey llegó a Argentina el 10 de noviembre, y sigue volviendo desde hace tres años en línea a lo que está realizando en México con la *Fundación Parinaama*, invitada a dar la segunda parte de un entrenamiento de 200 horas de *Parinaama Yoga* en Mar del Plata. También clases magistrales en Capital Federal y en provincia de Buenos Aires.

## Fundacional

Cuenta Ann: *“La fundación va por dos caminos. Dar clases de Parinaama Yoga, entrenar como maestros de Yoga a los internos de los penales y formar profesores por fuera. También estamos viendo formas de cooperar con programas de prevención y de rehabilitación con el mismo modelo en otros lados. Con esa idea vine acá para dar el entrenamiento que lleva 3 años.*

*Actualmente este programa se autosustenta porque hay internos que ya son maestros y que tienen sentencias muy largas, algunos de 40 años y dan clases adentro a sus compañeros, lo que me permite estar acá. Además por un problema de seguridad hemos dejado de ir porque se estaba poniendo muy difícil entrar a los penales. Se está resolviendo esta situación de violencia, pero lo genial fue que ya teníamos una cantidad de internos que ya estaban formados como para seguir dando las clases a los otros internos”.*

## Regalar el poder (o no)

*“Fui a Capital y Buenos Aires a dar clases magistrales sobre Tantra. Tengo la bendición de haber encontrado uno de los capos, estudiar con uno de los grandes filósofos de la corriente tántrica de Yoga, el profesor Douglas Brooks. Incorporo esa filosofía a las clases de hatha Yoga a través de los mitos, una de ellas fue sobre las 3 diosas: Kali, Saraswati y Lalita,*



## [ Ann Moxey ]

que es Lakshmi pero en Tantra, que es un poco más guerrera, pero es también de la abundancia, la belleza, la vida. Y otra sobre las doctrinas tántricas.

Y ahora me tienes acá en Mar del Plata donde el tiempo se me pasa volando, la paso divino, me atienden muy bien. El entrenamiento de Parinaame se realiza en el muy bonito estudio de Romana Miccio. Para este entrenamiento es requisito tener un mínimo de 3 años de práctica de Yoga porque requiere un compromiso, han descubierto este increíble instrumento que tenemos. Vinieron profesionales, odontólogos, psicólogas y profesionales de alto vuelo que me da mucho gusto que esto lo aprovechen porque hay adicción al estrés, al mal humor, cuadros de depresión, todo lo que significa regalar tu poder a otro. Eso es muy tantra, es recuperar tu poder y saberlo manejar. Ser Yara-naika, ser un pequeño Príncipe sobre ti mismo, es muy fuerte, porque Tantra es fuerte. Entonces buscar a través de parada de manos, caídas hacia atrás, desde Pincha mayurasana, hacia Viparita dandasana y tipos de secuencias que te llevan al límite pero te mega empoderan porque confrontas al miedo y sales en un estado alterado de consciencia, básicamente (risas). Eso estamos buscando, generar los químicos desde adentro hacia afuera para que la gente se deje de drogar y de meterse porquerías en el organismo!"

### Integrar, abrazar

"Cada día vivimos en una sociedad más dependiente. Del celular, del facebook, del textear, de la codependencia, regalar nuestro poder a la pareja, a la relación tóxica. Nos responsabilizamos bien poco y Tantra dice 'La verdadera libertad existe sólo cuando te responsabilizas'. En la humanidad cada vez estamos

más separados, viviendo en nuestras casas muy conectados virtualmente, pero con menos comunicación real. Tantra habla de eso, es muy incluyente. Tantra quiere decir red energética. Por eso vamos a los penales desde hace 14 años, para incluir. Parí, que significa abrazar, a todas las partes de la sociedad,



## + Una vida de transformaciones

Ann Moxey nació en Argentina y se formó como periodista. Viajó y estuvo detrás de las trincheras de conflictos armados en el mundo como cronista de guerra para canales de noticias. Adicta a la adrenalina, a fuerza de cansancio necesitó buscar otro camino. Llegó a Yoga y creó Parinaama Yoga o el Yoga de las transformaciones, desarrollado para tratar el estrés y las adicciones. Viviendo en México sus alumnos fueron chicos en situación de calle y luego internos de penales de alta seguridad. Hace dos años comenzó a venir a Argentina, tanto a Capital como a Mar del Plata para brindar entrenamientos. Desde esos días está empezando a volver, y muchos la estamos esperando.

porque somos parte de una gran red. A través de la ciencia cuántica se habla de un gran caldo energético donde nos encontramos interconectados porque somos pura energía. Desde ese lugar de incluir aún a los que hemos relegado en lugares como penales, donde difícilmente readaptan a nadie. Este fin de semana hubo un ex preso del penal de la localidad de Atlacholoaya, Morelo, dando una clase en el foro más importante de Yoga en México en el DF. Me invitaron a mí, pero no pude ir y les dije que les mandaba a otro maestro. Le fue muy bien, tuvo un súper pegue en nombre de nuestra fundación. Estamos muy orgullosos de llegar a estos foros que son muy elitistas y tener este impacto tan importante”.

“Krishnamacharya dijo que quería que ahora que nos formamos como maestros, lo compartamos a todos los niveles, específicamente al pueblo. Es lo que no ha sucedido en occidente, donde se ha convertido en algo muy elitista, muy rancio. Me he inspirado en él y en Muktananda, de la tradición tántrica, que lo primero que hizo cuando llegó a occidente fue dar clases de meditación a centros de reclusión de California y uso sus palabras ‘Vengo a regalarles la llavecita de la libertad, la de su propio corazón, porque desintoxicando el cuerpo con ejercicios de concentración livianos y respiración, la persona se siente libre, se reconecta con sí mismo”.

## Conexión

“En este viaje me han preguntado si esto no se podría traer a Argentina. Me encantaría que eso sucediera. Llevarlo como programa de rehabilitación, en centros de reclusión, entrenarlos como maestros para que salgan con un oficio para enseñar en barrios. Nos ha faltado el apoyo económico. Para que salgan del penal y no busquen otros oficios para sobrevivir. Ayudarles en ese trance para buscar un lugar para dar clases y sostenerse con el estigma de haber estado en un penal es súper importante. En México está muy difícil porque las autoridades tienen la idea muy separatista de que hay que enterrarlos a todos y que se pudran. Separar, en lugar de integrar, que es una idea muy generalizada. Vamos a ver si es posible hacerlo acá.

Pero también llevarlo a las escuelas, para evitar que los chicos se empiecen a drogar, que encuentren ese empoderamiento interno que no los lleva a la dependencia. Yo soy psicóloga especialista en adicciones y en la psicología cognitiva conductual dicen que tenemos la opción de ‘matar los mosquitos a balazos o ponernos repelente’ con técnicas de manejo del estrés, a través del Yoga para que en el momento límite no vayamos a buscar las drogas y no regalemos nuestro poder de adentro hacia afuera”.

\*Sandra López Maidana es editora de la Revista Yoga+.

**Agradecimiento** a Espacio Victoria Shanti de Romana Miccio.



annmoxey.blogs.com  
Facebook: Romana Miccio