

Enfrentarse al ayuno



Damien Carbonnier (con camiseta naranja) y Enric Font (en el centro, de azul) de MiAyuno, y el grupo de compañeros.

A pesar de llevar una dieta moderada, lanzarse a pasar por un ayuno prolongado para algunos puede ser abrumador, pero con un poco de ayuda y el apoyo de un grupo, la experiencia puede resultar profundamente transformadora.

POR MIRIAM LLANO.

Si bien el ayuno ha estado presente a lo largo de la historia (Hipócrates fue un gran defensor del ayuno, como Paracelso, Benjamin Franklin o Mark Twain) y ha formado parte de casi todas las religiones durante miles de años (y sigue formando), traerlo a nuestro tiempo y particularmente a mi forma de vida, me parecía algo imposible de realizar. En principio, el ayuno no forma parte de mi práctica. Sé que la sobriedad es un aspecto importante dentro de la dieta yóguica, y que en la senda del Yoga no faltan los días de ayuno como método de purificación y vehículo para una mejor meditación. No lo había practicado antes, y sin embargo, siempre he sido consciente de los beneficios que conlleva: primero físicos, por la depuración del cuerpo y la eliminación de toxinas (también de las grasas, con la

consiguiente pérdida de peso, aunque no es mi fin último) y después psicológicos, por la claridad mental y mejora en el autocontrol que se puede alcanzar, así como el bienestar espiritual. Al menos esos fueron los argumentos que me impulsaron a aceptar pasar por esta experiencia con MiAyuno, un método de ayuno supervisado que organiza retiros por todo España.

UN AYUNO PROLONGADO

Hay diferentes tipos de ayuno. Puede ir desde 12 horas hasta 3 meses, pudiéndose ayunar una vez a la semana, una vez al mes o una vez al año... Más corto o más prolongado, no hay mejor o peor; depende de cada persona y de sus circunstancias. En MiAyuno ofertan retiros de 3, 6, 8 y 13 días, con sus días de preparación preayuno y la salida

del ayuno o postayuno, que realiza cada uno en su casa con sus indicaciones. En un ayuno prolongado como este de 6 días, el segundo día quizá sea el más complicado, en términos de hambre, dolor de cabeza y cierto malestar. Superada esta barrera, enseguida te das cuenta que no es tan difícil, y el apoyo de los compañeros de ayuno y la motivación del personal del programa siempre ayuda.

DESCUBRIMIENTO INTERIOR

Cuando uno se toma el ayuno como parte de su crecimiento, ocurren cosas inesperadas. No cabe duda que, además de la pérdida de peso, uno de los beneficios del ayuno son sus efectos sobre nuestros estados emocionales. Alejada de las obligaciones cotidianas (familia, casa y trabajo) se daba la atmósfera perfecta para dejar de un lado

UN DÍA EN EL PROGRAMA MIAYUNO

8:00 La hora del zumo

Poco a poco vamos entrando en nuestra sala asignada. Limpia y luminosa, es nuestro refugio estos 6 días. Y en ella nunca falta una mesa con toda clase de infusiones y muchas botellas de agua mineral. Nos tomamos la tensión y hay repaso de síntomas: unos lo superan mejor que otros, pero en general, todo va bien. Nos tomamos el zumo: una delicia de la que destacan la zanahoria y el apio. ¡No está mal!

8:30 A caminar

Pudiera parecer que es una salvajada salir al monte sin haber comido. Sin embargo, es realmente alentador cómo a los 10 minutos de ponerse en marcha, una energía renovada se apodera de los cuerpos. A los que sufrimos dolores de cabeza y malestar antes de sufrir la cetosis del cuerpo, nos pareció hasta mágica la sensación. ¡Fuera males, que el campo está precioso y el aroma del trigo recién segado inunda el aire!

11:00 Taller

Yoga, pilates, terapias emocionales... después de reponernos con ricas infusiones de flores, jengibre y mil sabores más, este momento de compartir en el grupo se hace de los mejores del día.

13:30 Libre

Libre para leer, pensar, ir al Spa o abandonarse a la charla distendida con los compañeros. Son muchas horas a lo largo de los días, pero horas maravillosas en las que aprovechar también para la escucha interna. Hoy puedo decir que me he conocido un poquito más. También hay tiempo para mimarse con un masaje.

20:00 El caldo

¡Bendito caldo! Soso también, nada que no se pueda arreglar con un chorrito de agua de mar. En todo caso, todos repetimos plato cada día. Al final, ya ni siquiera lo tomas con hambre, ¿te lo puedes creer?

Y después de la cena... siempre hay programado un documental (para el que quiera y para el que no le venza el sueño, como a mí que me iba muy a gusto a dormir).



El tiempo compartido, las charlas y las risas quedan atesoradas después de un retiro.

las preocupaciones y pasar al descubrimiento interior. Un charla interna se apoderaba de mí cada día y poco a poco iba desenredando la madeja de obligaciones necesarias y adquiridas de mi vida, dejándome comprender cuáles son realmente importantes y cuales secundarias e incluso innecesarias. Esta catarsis del deber aún perdura en mí, sumada a una visión interior más profunda y una cierta calma que me acompaña y reconforta. Me siento en equilibrio. Durante estos 6 días de ayuno, he limpiado mi cuerpo, e intuyo que también mi alma. Sin duda, me siento mejor.

MIAYUNO www.miyuno.es
Tel.: 629 945 647 / 936 365 739

LOCALIZACIÓN DEL RETIRO
Hotel Balneario Oca Rocallaura
C/Afores s/n. Rocallaura, Vallbona de les Monges. 25269 Rocallaura (Lérida)
Tel.: 973 330632 www.ocahotels.com