

Adiccion, Recuperacion y Yoga

Este es un documental que no planeaba hacer, contiene nueva información muy valorable la cual espero pueda ayudar a alguien que lo necesite.

Estoy distribuyendo este documental gratuitamente, no es propaganda ni con fines comerciales, y no represento ningún producto servicio.

Disfruten de la película y aprovechen todo lo que puedan sacar de ella.

La idea de hacer “Adiccion, Recuperacion y Yoga” se origino por medio de mi trabajo como instructor de yoga y terapeuta. Por 20 anos he ensenado yoga privadamente y me he especializado en el tratamiento de personas que sufren stress.

Durante esos anos he tratado a personas con problemas de adicción de drogas, alcohol y medicamentos. Ellos trataban su problema de adicción de diferentes maneras, una de ellas por intermedio de AA – Alcoholicos Anonimos.

Yo no sabia mucho sobre AA pero quería saber mas. Solo tenia una vaga idea y la impresión de que era algo vergonzoso.

Habiendo sido director y productor de videos musicales durante los anos 70 y 80, tuve la oportunidad de trabajar con músicos y artistas que usaban drogas durante la filmación, y experimente su sufrimiento como resultado del abuso.

En 1970 inicie mi practica de yoga junto a mi esposa Bobby, y pasamos mucho tiempo en Puna, India asistiendo a intensas clases por un mes, enseñadas por el conocido maestro de yoga, B.K.S Iyengar. En esa epoca yo era la persona “rara” del grupo, cuando todos los músicos y ejecutivos aspiraban cocaína y todos creían que era la moda; yoga recién se empezaba a conocer en el occidente.

Veinte anos mas tarde, después de retirarme del mundo de la música y los videos musicales, comencé mi practica como terapeuta. No me sorprendio ver que muchos de mis muy “exitosos” estudiantes tenían problemas de adicciones y asistían a las reuniones de AA. Asi que para educarme empecé a asistir a las reuniones que se llevaban a cabo en un centro recreativo en mi vecindario, justo atrás de donde yo vivo, en Greenwich Village, New York.

Me quede muy sorprendido con mi experiencia, al ver las personas afectadas por la adicción hablando tan abierta y honestamente sobre sus problemas mas intimos y dificles. Pero mas que eso fue la atmosfera de genuino apoyo del grupo sin intención de juzgar al prójimo. Fue una practica muy efectiva donde se ve que cada individuo se beneficia con la experiencia del grupo en total. Este es uno de los principios del método de 12-pasos de AA.

Ahora he cambiado mi actitud. En una de mis clases en el Instituto de Yoga Iyengar, dije a mis estudiantes: "El otro día fui a una de las reuniones de AA, me sorprendio ver lo interesante que son esas reuniones". Tres meses mas tarde, uno de mis estudiantes se aproximó y me dijo: "Gracias por su comentario sobre AA, yo llevo 63 dias de sobriedad". Si Ud. a estado en una de esas reuniones, entonces sabe lo importante que es para esa persona que cuenta los días uno a uno. Me allegro que algo bueno haya salido de ese comentario casual.

Entonces, se me ocurrió que al contrario de otros muy caros tratamientos, el sistema de 12-pasos de AA y la practica de yoga eran una forma económica y muy efectiva para tratar adicciones, y mucha gente lo podría hacer.

Un día, después de la tercera de taza de te, fue cuando pensé que si hacia un documental sobre mi experiencia, podría ayudar a mucha mas personas, de la misma forma que ayude a mi estudiante en mi clase de yoga en el Instituto. Despues de todo he sido un productor/editor de películas por mucho tiempo, yo lo puedo hacer.

Durante mi época de director de videos musicales la idea era que para estar de moda tenia que haber sexo, drogas y rock and roll, ahora se puede comprobar que esa practica ha traído solo infelicidad a las personas que lo practicaron.

Yo fui parte de la generación de los 60, y creía que era mejor fumar marihuana a la mañana en vez de leer el diario de Rupert Murdoch, pero los tiempos cambian y he visto los devastadores efectos de la drogas y los efectos positivos de la practica de yoga.

Tuve mucha suerte que mi Viejo amigo de Puna, Padre Joe Pereira, venia a New York para una enseñanza intense de yoga en el Instituto Iyengar de New York. Se quedo en mi casa conmigo y mi esposa y hablamos sobre la posibilidad de crear el documental sobre una taza de te.

El Padre Joe Pereira es un líder en la practica de yoga en conjunto con los 12-pasos de AA. Es un estudiante de muchos anos de B.K.S. Iyengar, con 30 anos de experiencia en centros de rehabilitación en

India y le fue otorgado el premio "Padma Sri" por el gobierno de India por su trabajo con adicción y tratamiento. El Padre Joe Pereira fue mi primer entrevistado para el documental, el es muy abierto y tiene un vasto conocimiento sobre el tema de adicción.

Uds. pueden pensar que es difícil conseguir que le gente hable de este asunto, por lo general un tema oculto y privado, pero ese es el fin de las reuniones de AA, darles confianza y poder ayudar a otras personas. Esto esta mas claramente expresado por Louise en la película donde ella dice:

"Yo no ningún problema contestando preguntas sobre el alcoholismo porque pienso que es un problema muy grande entre tantas personas., y es parte de mi deber; bueno, no deber, es parte del mi proceso de recuperación el dejar a otras personas que sepan sobre sobre esa parte de mi vida. Puede haber alguien mas quien dira: ""Dios mio, esa persona también tiene problemas de alcoholismo, tal vez ella me puede ayudar""". Por eso estoy dispuesta a compartir mi experiencia".

Cuando personas alcoholicas y estudiantes de yoga vean la película podrán apreciar las palabras de Louise. Ella cambia de la palabra "deber", que implica aprobación por un logro personal; a "proceso de recuperación" el cual es un humilde y profundo sentimiento de liberación de sus aflicciones. Siendo este ultimo un principio importante en la practica de yoga.

Un tema interesante que es tratado en la película es la posibilidad de liberarse de la dominación mental, conocida como ego, y la errónea creencia que el problema no existe, o negación. Explicado claramente en la película por dos maestro de yoga. Tambien se toca el tema de abandonarse a un poder superior, el cual es considerado esencial en AA. Es interesante ver como estos conceptos son entendidos de diferentes maneras por numerosas personas, transformándose en un obstáculo para algunos. De todos modos, quien pueda liberarse de su comportamiento impulsivo, se sentirá mas feliz.

Esta película no apoya a ningún grupo en particular en lo que se refiere a "Poder Superior", es solo informativa y con la esperanza de ofrecer ayuda a quien pueda necesitarla. Esta película se distribuye gratuitamente.

Este es solo el comienzo, hemos tenido una buena recepción entre las personas que les hemos mostrado la película y con los talleres. Robert Cory y yo hemos hecho uno y Tori Milner, una experta en el tema tiene planeado hacer mas en USA and Canada. Invitamos a otros maestros de yoga a hacer lo mismo. Se puede hacer un DVD bajando la película de los lugares mencionados debajo.

Con la valiosa ayuda del Director de Fotografia, Jake Clennell, y la editora Hisayo Kushida, nos tomo 18 meses terminar esta película. Actualmente esta siendo traducida al Japones.

Me gustaría poder traducirla al Ruso, "alguna oferta"?

Espero tengan la oportunidad de ver la película, se consigue por intermedio de:

[YouTube](#), [Google Video](#), [Veoh](#), [Vimeo](#), [Yahoo Video](#) y www.adyo.org

Espero disfruten esta presentación.

Con mis mejores deseos

Lindsey Clennell