

## PRESENTACIÓN DEL METODO



Vivimos muchos más años ahora que nuestros antepasados apenas un par de generaciones atrás. La esperanza de vida en 1900 era de 34 años de manera que solo los más fuertes alcanzaban una edad que para la época se consideraba avanzada, pero que no lograban sobrevivir las epidemias, infecciones, desnutrición y falta de higiene.

Hoy la esperanza de vida es de aproximadamente 85. En menos de 130 años la esperanza de vida se ha triplicado. Los límites se han movido hacia adelante no solo cronológica, sino que biológicamente. Buen funcionamiento mental y movilidad física entre los viejos no es excepcional, aunque la mayoría envejece en muy malas condiciones de salud. Lo que más genera deterioro mental y físico es la inactividad y la falta de relaciones sociales.

La crisis de la mediana edad tanto para hombres y mujeres hoy se manifiesta entre los 45 y los 60 años y en la década de los 60 y 70 entre los 30 y 45 años. Cada año crece el número de centenarios. En 2021 de los 7.8 billones de habitantes que había en el planeta, 360.000 eran centenarios, un porcentaje bajísimo pero creciente gracias a cambios en hábitos alimenticios, higiene, mejor atención médica, educación, bienestar económico y al avance de la medicina. Por otro lado, la tasa de natalidad continúa bajando. Hoy, el 12% de la población mundial tiene más de 60 años. No hay duda de que la población mundial seguirá envejeciendo, de ahí la importancia de llegar a viejo en buena salud, es decir, sin mayores problemas, sintiéndonos relativamente bien para poder seguir contribuyendo a la sociedad y disfrutando de la vida. Esto es lo que los norteamericanos llaman “Health-span”, que idealmente debiera ser similar al número de años que nos toca vivir, es decir, la esperanza de vida, “Life-span”.

Tu cuerpo usa un complejo sistema de hormonas para controlar la mayoría de tus funciones básicas diarias. De hecho, las hormonas controlan el metabolismo, el hambre, la sed, las emociones, los pensamientos y el deseo sexual. Cambian a medida que envejecemos y no sólo por eso. Tu entorno las influye al inhalar humo de cigarrillo de segunda mano hasta la poca frecuencia con la que ejercitas tu cuerpo. Cualquier disfunción, exceso o baja producción hormonal puede tener graves consecuencias para la salud. Una rutina de antiguas técnicas orientales y simples cambios en tu dieta, forma de respirar y estilo de vida es lo que te propone GPBALANCE. Es todo lo que necesitas para mantener tus hormonas en un óptimo nivel.

El buen funcionamiento de las glándulas endocrinas y sexuales no solo permiten disfrutar de mayor vitalidad conservando mejor nuestra masa muscular y densidad ósea, sino que previenen un sinnúmero de enfermedades asociadas con la vejez como la artritis, artrosis, reumatismo, diabetes, presión alta, osteoporosis y muchas otras. Desequilibrios hormonales, de los que ni siquiera estamos conscientes producen cambios en nuestro aspecto físico y en nuestras emociones.

A partir de los 35 años tanto hombres como mujeres dejamos de producir la hormona del crecimiento que es la que mantiene y hace aumentar la masa muscular y mantiene la piel joven y elástica. Por otro lado, los niveles de Glutati6n (antioxidante de las células, esencial para mantener el sistema inmunol6gico fuerte) y de Super6xido Dismutasa, una importante defensa antioxidante de las células expuestas al oxígeno, es decir, el carroñero de los radicales libres, baja casi a cero cuando llegamos a los 40: Aparecen las arrugas, no sanamos tan rápidamente como antes y nuestra noci6n de una buena salida nocturna es estar en cama a las 11 de la noche.

El método GPBALANCE está dirigido justamente a las personas que comienzan a envejecer, es decir, a todas aquellas personas que tienen más de 35 años, aunque también les sirve a personas más jóvenes como a mujeres con menstruaciones dolorosas o irregulares y también a aquellas que tienen dificultad para concebir.

Los problemas de audici6n y a la vista comienzan también alrededor de los 35 años. Los músculos pierden la capacidad de responder al ejercicio, a las lesiones y la p6rdida de fuerza muscular y de masa muscular es com6n a partir de los 40 años. También es evidente la disminuci6n de nuestro VO2 Max (la máxima cantidad de oxígeno que el organismo puede absorber y transportar y consumir. VO2 Max es la mejor manera de medir la capacidad aer6bica de una persona). Aparecen también los primeros problemas al coraz6n.

Y esto es solo el comienzo. En Estados Unidos, por ejemplo, el 55% de las personas sobre 50 años desarrolla osteoporosis debido a la acidez de la dieta moderna que obliga al organismo a extraer calcio de la sangre para neutralizar la acidez en lugar de fortalecer los huesos.

Entre los 60 y 65 años la incidencia de osteoartritis sube dramáticamente y cuando llegamos a los 80 -si es que llegamos- ya hemos tenido que operarnos de cataratas.

La lista de cambios y disfunciones hormonales que se producen no tiene fin y no solo en lo que respecta al cuerpo y su funcionamiento, sino que también a nuestras facultades mentales.

Lidiar con todo esto es el desafío de GPBALANCE.

Desde el punto de vista emocional la mujer que ya pasó los 40 años naturalmente experimenta cambios asociados con la reducción de sus hormonas sexuales y la cesación de la menstruación a medida que se acerca a los 50 años. Es posible que se sienta irritable, depresiva y tener cambios bruscos de humor e insomnio; fisiológicamente puede perder pelo o salirles donde no debería, tener problemas de piel, sequedad vaginal, bochornos y dolores de cabeza y articulares. Estos cambios no se producen de un día para otro. Se producen gradualmente.

A muchas mujeres se les adelanta la menopausia al perder abruptamente mucho peso, por traumas emocionales o por exceso de ejercicios. A partir de los 35 años, la actividad de los ovarios gradualmente comienza a decrecer al igual que las dos principales hormonas de la mujer, estrógeno y progesterona y cuando el número de folículos baja considerablemente, los ciclos se hacen anovulatorios causando infertilidad.

El comienzo de la menopausia puede tener una repercusión negativa en la calidad de vida de una mujer, desde su apariencia física, autoestima, relaciones sexuales, etc. Los síntomas más evidentes son los bochornos y la dificultad para conciliar el sueño. Es común que las mujeres recurran a tratamientos en base a estrógenos, pero no todas los toleran bien. Pueden surgir complicaciones como embolismo pulmonar, hepatitis, cáncer y otras enfermedades, especialmente si hay antecedentes familiares.

Para las mujeres la menopausia es una etapa muy sensible pues la juventud y la fertilidad son dos cualidades muy apreciadas en todas las sociedades. Puesto que la juventud y la menstruación son dos cosas que van juntas, se deprimen cuando les llega la menopausia y saben que nunca más podrán concebir y para las que nunca han tenido hijos, la posibilidad de tenerlos se extingue definitivamente.

## EL HOMBRE

Los hombres, al contrario de las mujeres, no experimentan nada tan marcado como la cesación de la menstruación ni se vuelven estériles, pero incluso los jóvenes sometidos al constante estrés de la vida cotidiana y aquellos que se están acercando o ya llegaron a la andropausia, es decir entre los 45 a 55 años, pueden experimentar marcados cambios en dos áreas: urinario-sexual y psicológica.

Los cambios urinario-sexuales pueden ocurrir, en diferentes grados y en variadas combinaciones desde un reducido apetito sexual, potencia y disfunción eréctil, problemas de eyaculación, menor fertilidad e incontinencia urinaria. En gran medida estos problemas se deben a una disminución gradual de la producción en los testículos de testosterona, la hormona sexual masculina.

Los hombres comienzan a perder, al igual que la mujer, masa muscular. Sus músculos se transforman en grasa y si bien la panza no tendría mayor importancia que la estética, la

misma proporción de grasa que se observa afuera es grasa visceral dentro que puede traer graves consecuencias. El aumento de la grasa visceral puede literalmente invadir el hígado y generar lo que se conoce como “esteatosis hepática” o hígado graso que puede llevar al hombre a desarrollar diabetes y a su vez el “síndrome metabólico”, que es una importante causa de muerte en los países más desarrollados. El síndrome metabólico es la suma de grasa visceral con diabetes e hipertensión arterial”, todo esto producido principalmente por la baja en los niveles de testosterona.

El “climaterio masculino” acarrea complicaciones a nivel cerebral, muscular, óseo y glandular. La andropausia masculina es un proceso en el que disminuyen progresivamente en el hombre no sólo la capacidad sexual sino múltiples otras funciones orgánicas como resultado de la reducción paulatina de los niveles de testosterona en sangre. En el hombre el declive hormonal sexual comienza entre los 45 y 55 años. Es lento y progresivo. A diferencia de la mujer, que tras la menopausia ya no puede tener descendencia, el hombre conserva en ocasiones una razonable función sexual reproductiva.

Los cambios físicos también pueden venir acompañados con cambios de actitud y de humor. La disminución de la testosterona se aprecia en la actividad mental. El hombre suele volverse gruñón, malhumorado, falto de memoria y con dificultades para dormir. Durante la andropausia el hombre frecuentemente comienza a cuestionar sus valores, logros y dirección de su vida, etapa que se conoce como “crisis de la mediana edad”.

Una práctica constante de GPBALANCE les permite a los hombres prescindir de las “drogas de la virilidad” y a las mujeres despertar su libido e hidratar naturalmente sus partes íntimas.

## HOMBRES Y MUJERES

La función de las glándulas endocrinas es menos eficiente a medida que envejecemos y la respuesta a cualquier tipo de estrés físico o mental es más débil. Las glándulas son importantes para nuestro metabolismo, siendo la tiroides una de las más importantes. Hipotiroidismo es común en la vejez. Otras glándulas que dejan de funcionar adecuadamente son la pituitaria y las adrenales. Su menor actividad junto con una baja general de energía nos hace ser más propensos a infecciones. La baja en la libido y menor vitalidad se debe a la menor producción de testosterona y estrógenos.

La masa muscular comienza a reducirse. Poca flexibilidad en las articulaciones resulta en artritis. La menor cantidad de agua en los discos intervertebrales nos hace perder elasticidad, encoge la columna y causa rigidez en músculos y ligamentos. Hay también una mayor incidencia en fractura de huesos.

Los primeros cambios que experimentamos al envejecer son tan lentos que apenas se notan y continuamos viéndonos por dentro como siempre fuimos, pero por fuera los demás los perciben. Nos acostumbramos a despertarnos cada día con un dolor diferente que va mudando de lugar y forma a medida que pasan los años. Una vez oí decir que el primer síntoma de vejez es cuando la gente comienza a parecerse a su propio padre o madre.

En la quinta década uno comienza a notar los primeros huecos en la memoria. Da vueltas por toda la casa buscando los lentes de lectura hasta que descubrimos que los estamos usando. Ciertamente uno continúa reconociendo rostros, pero al momento de saludar no conseguimos ponerles un nombre a esos rostros. En compensación, es un triunfo de la vida que la memoria de los viejos se pierda para las cosas que no son tan esenciales, pero que rara vez falle para aquellas que de verdad nos interesan. Cicerón ilustró magistralmente esto: “No hay anciano que olvide donde escondió su tesoro”.

## GPBALANCE: ORIGEN DEL NOMBRE

-medicina energética-

No fue fácil encontrar un nombre y un logo para el método. Al comienzo y debido a que he practicado yoga toda mi vida pensé en poner la palabra “yoga” más algo, para describir este método que como te habrás dado cuenta incluye yoga en todas sus dimensiones y acepciones, pero va mucho más allá. Es, yo diría “medicina energética” pues el corazón del método es despertar en nosotros la energía física y espiritual. Contiene mucha información médica y evidencia científica, además de diferentes enseñanzas orientales basadas en el taoísmo y en diferentes vertientes que han surgido en épocas pretéritas en diferentes partes del mundo.

Cuando partí con el método hace ya unos cuantos años, usé la palabra Yoga Hormonal, pero a medida que iba pasando el tiempo me di cuenta de que no le hacía justicia. El método lo que intenta equilibrar son las energías vitales del cuerpo y la mente. Entonces, la palabra clave fue “equilibrio”, o BALANCE, en inglés. Para personalizar mi visión de este trabajo antepuse mis iniciales. GP. Voilà!

Equilibrio es el estado máximo de bienestar al que podemos aspirar. En ese estado todo está perfectamente alineado. En este caso, cuerpo, mente y emociones. En nuestras caóticas vidas, el equilibrio parece una meta inalcanzable, pero las técnicas y conocimiento que te entrega el método sin duda te acercará a esa meta transformándote en una persona no solo vital, sino que te sorprenderás como nace en ti una gran compasión hacia todas las personas que llevan vidas desordenadas y desequilibradas y querrás ayudarlas. Pero, lo más importante: encontrarás paz mental.

## ¿COMO NACE GPBALANCE?

Nace a partir de una desesperada necesidad y deseo de sobrevivir. Fui diagnosticado en el año 2003 con Linfoma No Hodgkin, fase 4. Me dieron como máximo un par de años de sobrevida. La quimioterapia intensiva que recibí durante ocho meses fue una apuesta pues

no me dieron ninguna garantía de que me mejoraría. Fue en ese momento que comencé a buscar alternativas para seguir vivo. Así fue como nació GPBALANCE. El método recoge muchas enseñanzas de la India que no pasaron a occidente y varios campos de la medicina occidental convencional. Es por este motivo que no puede ser considerado solo un método más de yoga, pues como se puede apreciar en los 17 libros que escribí para desarrollar cada tema relacionado con las hormonas y envejecimiento, tiene que ver con mejorar nuestro estilo de vida y en consecuencia los diferentes aspectos que nos permiten llevar una vida saludable, prolongado nuestra vida y su calidad.

### ¿QUÉ PUEDE HACER GPBALANCE POR AQUELLOS QUE YA TENEMOS MAS DE 35 AÑOS?

-sanarnos y mantener una buena salud duradera-

Muchas cosas. Para empezar y como está explicado en los 17 libros mencionados, es tomar consciencia de que tenemos que mejorar nuestro estilo de vida y de entender que debemos tener una actitud positiva hacia la vida y jamás pensar que no tenemos cómo rejuvenecernos y recobrar nuestra fuerza, energía y vitalidad. Y cuando hablo de vitalidad, también hablo de vitalidad sexual, aunque ya tengamos más de 70 años, sin recurrir a terapias de reemplazo hormonal muy de moda ahora entre hombres y mujeres, o a drogas como el Viagra si somos hombres, sin saber o querer aceptar que siempre hay efectos secundarios no deseables.

Una de las cosas más notables del método es que fortalece nuestro sistema inmunológico. El plexo solar es reconocido hoy como nuestro segundo cerebro donde habita nuestro sistema nervioso entérico, uno de los componentes del sistema nervioso autónomo. El 90% del sistema inmunológico está en las tripas y es regulado por la flora intestinal. En los intestinos se produce casi la totalidad de la serotonina, que es un neurotransmisor (también llamado hormona de la felicidad pues juega un papel en el estado de ánimo, emociones, apetito y digestión). La serotonina asciende a la glándula pineal por medio del nervio vago donde se produce la melatonina, la hormona que se enciende al atardecer y provoca el sueño. Está en nuestro poder corregir los desequilibrios en la flora intestinal, alejándonos, por ejemplo, de la tiranía de los azúcares que consumimos procesada o de los granos como trigo y sus derivados como las pastas, el pan, pasteles, salsas, etc.

El trigo enano que se comenzó a producir en la Unión Soviética después de la segunda guerra mundial y que ahora se cultiva en todo el mundo, fue genéticamente modificado para aumentar su rendimiento, pero contiene veinte veces más gluten que el que se cultivaba en el resto de Europa. De ahí que muchas personas tengan hoy muchas enfermedades autoinmunes y mucha más intolerancia al gluten y no solo a esta proteína aglutinante, sino que también a otros alimentos como los huevos y productos lácteos, que cuando jóvenes podemos tolerar relativamente bien, pero que cuando somos mayores nos

pueden producir horribles trastornos digestivos. Por otro lado, comemos mucho más de lo que el cuerpo necesita y demasiadas proteínas animales.

Es imposible, en mi opinión que funcionen las innumerables dietas que han aparecido en los últimos 30 años pues cada alimento es aceptado o rechazado por la flora intestinal, que es totalmente diferente en cada persona, de la misma manera que no hay dos huellas dactilares iguales. En otras palabras, no existe una dieta universal.

Además de la alimentación, en el método es de la máxima importancia el sueño y su calidad. Sin tener conocimientos sobre la ciencia del sueño es muy difícil vivir una vida plena. El sueño de calidad repara los circuitos de la mente y nos da gran vitalidad y energía. En el método encontrarás muchas cosas interesantes sobre este imprescindible aspecto, común a todos los seres vivos, al igual que la importancia de respetar los ritmos circadianos. Estos ritmos van de la mano con un buen dormir, que tiene mucho que ver con la cantidad de tiempo que nos exponemos a la luz solar. Más y más personas sufren de insomnio y viven tragando somníferos, sobre todo aquellas personas que ya llegaron a la menopausia o a la andropausia. Los hombres, adicionalmente comenzamos a tener problemas a la próstata que afectan el buen dormir y el desempeño sexual. GPBALANCE entrega técnicas específicas para mejorar todos estos aspectos permitiendo llevar una vida libre de estos inconvenientes.

Todo un libro está dedicado al sexo, a la sexualidad. El primer volumen del libro 4, "Respiración consciente" en uno de sus capítulos explica la relación entre respiración y sexo, como prolongarlo y disfrutarlo. El enfoque de GPBALANCE sobre el sexo consentido es siempre que la mujer tenga la prioridad y que goce teniendo múltiples orgasmos y también eyaculaciones, ¿por qué no? No todas las mujeres eyaculan, por con las técnicas descritas en el libro 7, es posible que lo consigan. El hombre, por su parte, puede transformarse en un hombre multiorgásmico también sin tener que eyacular, o lo menos posible.

La respiración consciente y el entendimiento de la importancia de respirar solo por la nariz nos da muchísima vitalidad, sobre todo si respiramos menos veces de lo que estamos acostumbrados. En GPBALANCE es muy importante acostumbrarse a altos niveles de dióxido de carbono y de aprender a producir en forma constante óxido nítrico que dilata nuestros vasos sanguíneos y nos permite además tener a hombres y mujeres, un mejor desempeño sexual.

El estrés, la ansiedad y la depresión son los nuevos males de nuestro siglo. El libro 3 explora junto al miedo y a la rabia estas emociones y entrega útiles consejos para no dejarnos envolver en ellas. Una vida con estrés controlado y con conocimiento de las hormonas que lo tienden a hacer crónico, nos hace disfrutar del placer de vivir.

El método explora también como desintoxicar el cerebro y mejorar la memoria y todas las funciones cognitivas a través de técnicas milenarias como Yoga Nidra, meditación y técnicas

respiratorias específicas y también por medio de la alimentación que cada persona individualmente necesita.

El trabajo que hacemos con el cuerpo en GPBALANCE es suave, suficiente para activar y movilizar la energía a través de todo el organismo produciendo hormonas como dopamina y endorfinas que nos mantendrán jóvenes y activos hasta el último día.

Si nos aplicamos en seguir las indicaciones contenidas en esta colección de libros cuyo hilo conductor son las hormonas y la respiración, podemos transformarnos en *Übermensch*, no en el sentido que le dio Nietzsche o en la interpretación de Hitler, sino que en seres humanos espirituales potentes y vitales biológica y mentalmente, hasta el último día de nuestras vidas. El Dr. Walter M. Bortz II, M.D. nos dice en su libro “Vivimos poco y morimos demasiado tiempo”, que la vida natural del cuerpo humano fue diseñada para durar un millón de horas, o 120 años. Si hemos nacido en el siglo pasado o en éste, es posible que no consigamos completar el millón de horas, pero sin duda con las herramientas que te entrega GPBALANCE llegarás en excelente salud a formar parte del exclusivo y creciente grupo de los centenarios empoderados.

La práctica de las técnicas que contiene el libro 10 son 50, divididas en cinco secciones. No te dejes engañar: estas técnicas conforman la parte más básica del método, pero es un buen punto de partida y para que estas técnicas tengan efecto es necesario que estudies la teoría contenida en los otros 16 libros. No es posible revertir años de malos hábitos solo practicando las técnicas del método. Deben ir acompañadas de muchas otras cosas y de la información que encontrarás en las páginas de la colección de libros de GPBALANCE. En todo caso, cuando comiences a practicar el método rápidamente sentirás cambios positivos que te incentivarán a continuar en el camino de tu propia sanación. Te pido que tengas fe y un poco de paciencia. También fuerza de voluntad, pues sin ella es fácil desviarse del propósito y de la motivación que te llevó a embarcarte en este camino.

#### ESPECÍFICAMENTE, ¿CÓMO GPBALANCE EQUILIBRA NUESTRAS HORMONAS?

Varias son las herramientas que nos ayudan a equilibrar nuestras hormonas. Sin duda una de las más importantes es la respiración y la visualización dirigida a las glándulas endocrinas que producen tal o cual hormona. La respiración varía según la técnica. Por otra parte, también se usan técnicas de liberación emocional como el “Tapping”, pequeños golpes suaves y repetitivos a uno mismo con los dedos o puños en zonas estratégicas como los riñones y la glándula timo, entre otros puntos, acompañados de visualización. También generamos calor con las manos que aplicamos en ciertas áreas del cuerpo y nos concentramos en la estimulación de esas zonas. Técnicas como Prana Mudra movilizan y armonizan la energía de los centros de energía (Chakras). Del mismo modo, usamos la

vibración de los Bija Mantras que dirigimos a cada uno de estos vórtices de energía equilibrándolos y produciendo al mismo tiempo óxido nítrico que nos da gran vitalidad. Usamos también la compresión de los órganos internos y de las glándulas para que al soltar la presión se llenen de sangre fresca. Una de las herramientas más usadas son las variadas técnicas antiestrés, anti-ansiedad, y anti-depresión pues cuando estamos sometidos a estas emociones no solo las glándulas y hormonas no funcionan bien, sino que todo el organismo. Entre estas técnicas cabe destacar las técnicas respiratorias lunares, meditación y Yoga Nidra.

El masaje y “tapping” dirigido a la genitalia y las diferentes técnicas explicadas en el libro 7 sobre la sexualidad, aumentan los niveles de testosterona tanto en hombres como en mujeres y en estas últimas, también los niveles de estrógenos.

Uno de los pilares del método es el uso constante en la práctica y fuera de ella de los músculos de piso pélvico, los menos usados y posiblemente los más importantes para tener una vida sexual saludable, aliviar los problemas a la próstata, incontinencia urinaria y varias otras funciones como la contención de los órganos abdominales internos y mejorar la circulación sanguínea en todo el organismo y por supuesto la activación de las hormonas sexuales.

El uso de la presión de la lengua contra el paladar blando tiene múltiples beneficios, entre otros, despertar la energía espiritual al confluir las energías de los canales sutiles en un vórtice energético conocido como Vyoma Chakra. Influencia todas las glándulas endocrinas porque controla las secreciones del cerebro bajo la influencia de Ajneya Chakra, el centro energético que dirige la acción de las principales glándulas. Afecta el hipotálamo y la médula oblonga que controla la respiración, los latidos del corazón, las emociones, el hambre y la sed.

La presión de la lengua sobre el paladar blando activa el nervio vago, un nervio (derecho e izquierdo) vital en la regulación de la frecuencia cardíaca y las secreciones digestivas. Este nervio funciona en sinergia con un neurotransmisor llamado acetilcolina, el principal neurotransmisor del sistema nervioso parasimpático. La práctica regular de Kechari Mudra, o presión de la lengua sobre el paladar blando reduce el ritmo respiratorio y, en consecuencia, ayuda a prolongar nuestra vida.

#### ¿EN QUE CONSISTE LA FORMACIÓN PARA SER INSTRUCTOR DEL MÉTODO?

No es necesario tener conocimiento alguno de yoga u de otra disciplina o filosofía -aunque todo conocimiento suma- sino tener la motivación necesaria para invertir tiempo y dinero en la introducción inicial de 50 horas, que puede tener lugar durante una semana o diez días en un retiro o bien en la ciudad en un plazo mayor. Luego viene un período en que el estudiante dedica tiempo a estudiar el contenido de los 17 libros, incluido el libro 10 que

trata de las técnicas que conforman el método y a enseñar en un período entre seis meses y un año a familiares, amigos o pequeños grupos anotando los cambios que experimenta en sí mismo y que percibe en los alumnos. Al cabo de este período la formación se completa con 50 horas adicionales donde el practicante deberá enseñar lo aprendido al grupo que inicia sus primeras 50 horas de introducción, bajo la supervisión mía o de alguna de mis profesoras seniors. Si la evaluación es satisfactoria, el practicante se diploma y puede iniciar una carrera de enseñanza del método y formar, a su vez, nuevos profesores. Si la evaluación no es satisfactoria, el postulante deberá esperar hasta una nueva oportunidad.

Como toda la información teórica está disponible ya sea en forma de libros o de PDF, en las formaciones le damos prioridad al aprendizaje de las 50 técnicas contenidas en el Libro 10, “El método”. Normalmente después de las primeras cincuenta horas de introducción el alumno las ha aprendido lo suficientemente bien como para comenzar inmediatamente a enseñarlas.

La formación siempre comienza con dos pruebas: BOLT SCORE y 5 minutos de respiración lenta y controlada, con cronómetro en mano. Esto permite medir la capacidad respiratoria a nivel celular, un importante indicador de nuestra salud al inicio del curso. Al final del curso se repiten estas pruebas para comparar.

Si se trata de un retiro donde la comida y el alojamiento esté incluido, es ideal eliminar de la alimentación -idealmente en base a verduras y vegetales- el gluten, el azúcar, y los productos lácteos. Se recomienda también que antes de participar en un retiro experimentar dos o tres días de ayuno (solo agua en grandes cantidades). Ayunar por dos o tres días no es fácil. Mucho más fácil es hacer ayuno intermitente de 18 horas e incorporar esta modalidad como parte de la vida cotidiana, pero si te decides a experimentar el verdadero ayuno, no solo llevarás tu cuerpo a un estado de profunda cetosis (déficit en el aporte de carbohidratos) sino que activarás la producción de células madre en el cerebro y órganos del cuerpo.

No hay duda de que tendrás hambre, mucha hambre, y de que tu estómago empezará a gruñir. El gruñido será más alto en tu cabeza que en tu estómago; tu cerebro límbico echará de menos la comida rica en glucosa y creerá que morirá si no come. Es una oportunidad de transformar el gruñido en una oportunidad para observar la mente.

Junto con los retorcionos de hambre, experimentarás cambios de humor, menos energía e irritabilidad y dolor de cabeza durante el primer día de ayuno. La mayor parte de las molestias ocurre porque el cuerpo se está desintoxicando rápidamente. Durante las primeras 36 horas del ayuno quemarás todo el glucógeno almacenado en tu hígado. Luego comenzarás a quemar el glucógeno de tus músculos hasta que tu cuerpo entra en cetosis y comienza a quemar grasas. Te darás cuenta de que has comenzado a quemar grasas porque los retorcionos de hambre desaparecen y notarás una increíble lucidez mental.

Ayunar por tres días es lo ideal y es perfectamente seguro para las personas en relativa buena salud. ¡Lo recomiendo!

Pienso que la irrupción en el mundo de GPBALANCE es un salvavidas para los profesores de yoga. Una oportunidad para reinventarse. Infelizmente, a pesar de los increíbles beneficios del yoga, la profesión de profesor de yoga se ha desvalorizado, especialmente a raíz de la pandemia del coronavirus.

Cuando entramos en confinamiento total, muchos profesores comenzaron a dar clases online. Fue una gran ayuda para mantenerse activos. El problema es que no fue posible cobrar lo mismo que por las clases presenciales. Cuando la pandemia dejó de ser noticia, aunque el virus aún persiste, y apareció el del mono, la gente comenzó a regresar tímidamente a las clases presenciales, pero no querían pagar más de lo pagaron por las clases online. Las escuelas desesperadas, no solo aceptaron, sino que bajaron sus precios a pesar de que la inflación se apoderó del mundo, para atraer a los indecisos. Hoy, los profesores siguen ganándose la vida, con grandes dificultades, entre las clases online y las presenciales.

GPBALANCE, como he explicado, no está dirigido puramente a la gente que le interesa practicar yoga, sino a cualquier persona independientemente de la edad, pero preferiblemente a personas mayores de 35, que pueden o tener patologías o enfermedades autoinmunes. Estoy convencido de que pueden curarse o al menos aliviarse con el método.

Todas las personas diplomadas tendrán derecho a ser parte de la exclusiva galería de profesores autorizados que está en nuestra página web [www.gpbalance.com](http://www.gpbalance.com)

El centro neurálgico de GPBALANCE está en Angers, Francia. La persona a cargo de administrar la página, certificados, diplomas y difusión del método a nivel internacional es Frédérique Verdeau que puede ser contactada a través del sitio web.

Gustavo Ponce

-Creador del método-

Agosto, 2022, Cunha/SP, Brasil

