

## D7

DOCUMENTO HISTÓRICO P04

Crónicas carcelarias  
en primera persona

SERGIO OLIVARES P08-09

"Aquí no se respeta  
a los artistas"

## EL PLAN CANNABIS

→ Esta semana se dio inicio al plan de la PDI para encontrar e incautar plantaciones de marihuana. Se efectuó la quema de unos 9.000 cultivos equivalentes a unos 6.000 kilos. Diario El Día estuvo con la Brigada Antinarcóticos y conoció por dentro la labor de los detectives.

Juan Carlos Pizarro A.  
*La Serena*

S



En el helicóptero de la Brigada Aeropolicial los detectives han estado trabajando durante el mes de enero y continuarán durante el mes de febrero, tal como lo han hecho desde hace una década.

eis de la mañana y comienza el desafío. Un equipo periodístico de diario El Día emprende el viaje desde La Serena hasta la localidad de Quilimarí, en Los Vilos, provincia de Choapa. ¿El motivo? Ser testigos y conocer por dentro el trabajo de la Brigada Antinarcóticos de la Policía de Investigaciones, que por estos días lleva a cabo el denominado Plan Cannabis, una estrategia policial que tiene por objetivo encontrar y destruir las grandes plantaciones de marihuana que proliferan en la zona.

Casi tres horas de viaje y cuando llegamos, allí están, ellos, los detectives de la Briant, con todo lo incautado durante el intenso trabajo de la primera semana de procedimientos, ordenando las matas del alucinógeno, algunas que alcanzan los tres metros de alto. No es una jornada cualquiera. Hay tensión, claro, hasta el lugar no sólo llega la prensa. Arriban también autoridades regionales, como el intendente, Claudio Ibáñez, el Gobernador de Choapa Patricio Trigo y el director del Servicio de Salud, Ernesto Jorquera, para verificar el trabajo realizado y presenciar la quema de la marihuana que hasta ese día ascendía a la cantidad de 9.000 plantas equivalentes a 6.000 kilos de la sustancia ilícita. "Asombra la cantidad que han logrado incautar y en tan pocos días, es impresionante", comenta el intendente al Prefecto Mauricio Mardones, jefe regional de la PDI, mientras la droga que iba a ser comercializada

# EN EL CORAZÓN DE LA LUCHA CONTRA EL TRÁFICO



en diferentes puntos de la región, comienza a arder, poco a poco, hasta generar una inmensa llamarada. Sí, de pronto el flagelo de muchos se vuelve cenizas.

Para el intendente el objetivo se está cumpliendo y lo acaba de constatar. “Con esto se está evitando el consumo de drogas en la población, lo que está asociado a otro tipo de delitos. Queremos darle un combate firme al narcotráfico y lo de hoy sin duda que es una gran señal”, manifiesta y a su lado el prefecto Inspector Mardones, asiente con la cabeza y agrega que “este plan tiene por objetivo ir erradicando las plantaciones. En los últimos tres años se han incautado 130.000 plantas de marihuana, una cantidad relevante que permite efectuar un trabajo preventivo ya que la droga es un delito que incide transversalmente en otras figuras delictuales”, explica el policía, agregando que la labor no cesará. El Plan Cannabis continúa durante lo que queda de enero y febrero, con la ayuda del helicóptero de la Brigada Aeropolicial, en toda la región.

#### EL PLAN POR DENTRO

Las autoridades se retiran, nosotros nos quedamos. Queda mucho por hacer y aquello los detectives lo tienen claro. Los acompañamos hasta la cabaña en donde comen y duermen, durante las pocas horas del día que tienen libres. Son más de 13 efectivos, de la Brigada Antinarcóticos los que están trabajando en el Plan Cannabis a cargo del jefe de Unidad, el comisario Marcelo Chepillo. Mientras los demás detectives aprovechan de alimentarse para reponer energías, él se da un tiempo para hablarnos del Plan Cannabis, por dentro. “Es una labor complicada. Requiere de un esfuerzo demasiado grande. Primero que nada en lo que tiene que ver con lo físico se requiere de una preparación, es muy difícil el tener que descender y subir constantemente desde el helicóptero con un arnés cada vez que nosotros detectamos las plantaciones, se requiere de mucha resistencia, sobre todo porque cuando bajan, ellos no se quedan ahí descansando, tienen que retirar las matas y adosarlas al helicóptero para ir acopiándolas y después quemarlas cuando tenemos una cantidad importante”, cuenta el comisario.

Se requieren nervios de

Son los héroes anónimos, quienes realizan la labor más difícil, y extenuante, exponiéndose a inmensos riesgos.



Aquí uno de los detectives se apresta a subir a la nave institucional para ir hasta los focos en donde se encuentran los cultivos.



Desde el aire fuimos testigos del trabajo de los efectivos.

acero. Claro, muchas veces estas plantaciones tienen “cuidadores”, los que generalmente están armados. De hecho, se han topado con algunos, a los que, sin embargo no han podido capturar por la habilidad que tienen para escapar y ocultarse en las quebradas en donde están las plantaciones. “Arrancan al oír los helicópteros, generalmente están con armas de fuego, lo que es un peligro para los funcionarios que descienden a retirar la droga, porque ellos quedan a la deriva durante horas, mientras están cortando los cultivos. Tú no sabes si en algún momento irá uno de estos cuidadores y los atacará, por eso se debe trabajar con mucha precaución”, asevera Chepillo.

Lo expresado por el comisario es ratificado por uno de los que día a día deben convivir con el peligro. Lo llamaremos “Inspector 2”, ya que prefiere no revelar su identidad debido al trabajo que realiza en la Briant. “Es complicado, bastante complicado, pero vale la pena”, asegura, de entrada, reconociendo que ha sentido miedo, más que por las arriesgadas maniobras para descender del helicóptero en movimiento, por lo que pueda llegar a suceder en tierra, durante el tiempo

en que quedan abandonados, sin saber ellos mismos a ciencia cierta dónde están. “En ese momento, te tienes que enfocar en retirar todas las plantaciones posibles. Pero sabes que en cualquier momento puede aparecer alguien con un arma y atacarte. Nos han dejado mensajes amenazándonos, incluso. Pero es nuestra labor y hay que cumplirla”, dice el detective, convencido.

#### HORA DE VOLAR

La hora de colación se termina cuando llega el piloto del helicóptero. Chepillo da la orden y todos dejan de hacer lo que estaban realizando. Se paran y caminan rápidamente. Es hora de volar.

Llegamos hasta sectores precordilleranos, por tierra, y allí cada detective, espera su turno para ser dejado en focos que ya han sido identificados previamente, y otros que el piloto de la nave, el subprefecto Erick Fernández de la Brigada Aeropolicial, va descubriendo mientras efectúa los sobrevuelos. “Evidentemente que la experiencia de trabajar más de 10 años, en diferentes partes de Chile te ayuda, vas adquiriendo cierto olfato y ya sabes más o menos en qué lugares podrían haber plantaciones (...) Particularmente aquí, en el Choapa, uno de los luga-





desmantelando las plantaciones. Algunos hacen señas de victoria, otros, continúan ensimismados en su trabajo. Saben que un segundo es demasiado tiempo.

**EL FINAL,  
EL PRINCIPIO**

El sobrevuelo fue una experiencia extrema, para nosotros claro. Para ellos es habitual. El día concluye, la luz del sol se acaba y llega el momento de volver a la cabaña. "Ha sido una jornada extenuante, pero ha dado buenos resultados",

dice el comisario Chepillo, con su tono siempre firme. "Seguiríamos trabajando, si no se nos viniera la noche, pero mañana continuamos. Esto no para, tenemos este mes y luego el otro", agrega. Claro, para la PDI, la labor del verano está recién empezando. Nosotros nos retiramos. Conocimos por dentro la lucha de un grupo de policías contra la droga, la interna de aquello de lo que tanto se habla, de lo que tanto se escribe. Estuvimos en el corazón del Plan Cannabis. 460iR

La cannabis encontrada es acopiada en un punto específico y quemada cuando se junta una cantidad importante.

res más propicios en Chile para que se den los grandes cultivos, uno ya sabe dónde ir, además que la Briant, también tiene identificados los puntos, entonces todo se simplifica", cuenta el piloto, quien se apresta a subir a la nave.

El helicóptero viene y va. Lleva y trae a los detectives, que deben volver con la cannabis. Pero entre los que esperan destaca, ella la única mujer integrante del equipo, la inspector Rosita Aedo, de la BIRO (Brigada Investigadora de Robos) pero que forma parte de la misión de la Briant. Asegura que efectúa la misma labor que un hombre y que así debe ser ya que no se sentiría bien si se hicieran diferencias. "Me toca hacer la misma labor, descendemos en las quebradas y corro los mismos riesgos. Para mí es un desafío, porque considero que es un crecimiento como profesional importante. Además que esto es lo que me

gusta", cuenta la detective, mientras se oye la llegada del helicóptero, que viene por ella. Ha llegado su turno.

**EN EL AIRE**

Nuestro momento también vino. En medio de la intensa labor, los policías se dan el tiempo para mostrarnos desde el aire cómo realizan el trabajo. El comisario Chepillo, nos hace un guiño y no lo dudamos, nos toca. "¡En dirección paralela hacia la nave, agachados, y nunca mirar arriba antes de estar dentro!", es la instrucción que a voz firme hace saber el comisario, mientras se oye el estruendoso sonido del helicóptero que ensordece e intimida a ratos.

Pero ahí estamos, arriba. El piloto, Erick Fernández, nos saluda con el pulgar en alto, al tiempo que la nave se balancea, preocupantemente. "Es habitual", dice, otro tripulante que nos acompaña. Abajo, se observa la labor de los investigadores

**ÉXITO EN VENTA**

**VISITE PILOTO**



**EN EL CORAZÓN DE LA FLORIDA A 5 MINUTOS DEL CENTRO DE LA SERENA**



- Departamentos de 3 dormitorios, 2 baños, 2 dormitorios, 1 baño.
- Cocina equipada y logia.
- Bodega, estacionamiento y ascensor.

Av. Panorámica 964, esquina Arauco LA FLORIDA - LA SERENA  
FONO: 051 - 2 674172 CEL: 8 819 5070 - 42356866



www.renval.cl

\* Las imágenes y textos contenidos en esta ficha fueron elaborados con fines ilustrativos y las dimensiones aproximadas, por lo que no constituyen necesariamente una representación exacta de la realidad. (Ley N° 19.472)

**Restaurant DuoFu**

**Tenedor libre autoservicio**

**120** Platos Diferentes preparados a la vista y al gusto del cliente para servir y llevar.

Comida típica - China e internacional - Parrillada - ensalada - mariscos - pastas - postres - panqueques.

**Sólo \$8.000 | NIÑOS DESCUENTOS ESPECIALES**



**PROMOCIÓN CUMPLEAÑOS**  
Por 10 personas de regalo  
1 botellade champagne.

**HORARIO**  
Lunes a sábado:  
11:30 a 16:00 hrs 19:00 a 23:00 hrs  
Domingo: 11:30 a 17:00 hrs

**Haz tu reserva: 051 - 2521567**

**Estacionamiento exclusivo por calle Balmaceda 170  
AVDA. COLÓN 512 - LA SERENA**



DOCUMENTO HISTÓRICO

# Crónicas carcelarias en primera persona

➔ Hoy será presentado en la Feria del Libro de La Serena el texto “Testigo presencial”, escrito por el periodista Francisco Reyes Álvarez cuando se encontraba privado de libertad, a raíz del Golpe Militar de 1973 en nuestro país.

Armando Tapia  
La Serena

# P

olítico, periodista y escritor testimonial chileno, perteneciente a la generación de los 60. Francisco Reyes Álvarez (1937-2013), que desde su juventud adhirió a los ideales del socialismo, dejó dentro de su legado un libro que todavía sigue sacando ediciones, tras su publicación original en 1981 en Quito, Ecuador. Esta vez, la editorial Letrarte, a cargo de su hija Claudia Reyes, lanzó la primera edición póstuma de la obra “Testigo presencial”. El trabajo será presentado hoy a las 22:00 horas, en la Plaza Gabriel González Videla, dentro de las actividades de la XXXI Feria Internacional del Libro.

El 11 de septiembre del año pasado, en una fecha simbólica, el mismo libro “Testigo presencial” fue presentado en el Centro Cultural Santa Inés de La Serena, con la participación de grupos de Derechos Humanos. En aquella oportunidad, se destacó que el trabajo contribuye a la memoria histórica del país. “Lo que quiere transmitir el libro, además del testimonio, es la épica de los principios sociales chilenos, la que a mí me convoca y de la cual yo me siento parte”, dijo en aquella oportunidad Claudia Reyes, gestora cultural y directora de Letrarte.

Esa vez se señaló que “han trascurrido más de cuarenta años desde que Francisco



Nacido en Melipilla en 1937, Francisco fue profesor de Estado en Historia, Geografía, Economía Política y Educación Cívica.

Reyes sintiera que el ejercicio de escribir le ayudaba a enfrentar, más allá que su condición de prisionero político, la tragedia colectiva del pueblo chileno, que era también la suya. Las cárceles chilenas, se convierten así en el primer escenario de los relatos que constituirán luego de varios años el libro ‘Testigo presencial’. Asimismo, son estas circunstancias las que revelan en Francisco Reyes su naturaleza de escritor, sin que él la advierta, ni la ejerza, hasta bastante después”.

## IDEARIO SOCIALISTA

En la introducción del libro, escrita por el autor en 1981, él indicó que “lo que aquí se entrega no es la narración de la epopeya del pueblo chileno, brutalmente interrumpida el

11 de septiembre de 1973. Sobre ello, se ha escrito muy largo a través del mundo y desde diversos ángulos. Tampoco se trata de una explicación de sus causas. Este no es un libro de análisis, salvo de los que se puedan extraer de la realidad que muestra. Si es que algún hilo conductor existe en estos relatos, está dado por el intento de rescatar la experiencia humana de personajes, muchas veces disímiles, encerrados, quisiéranlo o no, en un círculo infranqueable de tragedia colectiva”.

A través del sitio web de la editorial, se explica que “Testigo presencial” se publicó en Quito, a principios de los ochenta, en la Casa de la Cultura Ecuatoriana “Benjamín Carrión”. El que las crónicas carcelarias que con-



Esta es la fotografía utilizada para la portada del libro. Francisco aparece a la izquierda de la imagen, durante una visita de Salvador Allende a La Serena, en 1972.



El periodista en el papel inverso, concediendo una entrevista. Sus primeras publicaciones fueron lanzadas en Quito, Ecuador.

## ENCARGADO DE CULTURA

••• El periodista Francisco Reyes Álvarez desarrolló una brillante carrera política durante el gobierno de Salvador Allende, llegando a ser intendente de Talca. En esa ciudad también se hizo cargo del diario La Mañana. Profesor de Historia y Geografía, miembro del Comité Central del Partido Socialista, debió enfrentar el exilio en Ecuador. Tras el regreso de la democracia, ya viviendo en nuestro país, estuvo radicado en la zona. Fue presidente de la Corporación de Ex Presos Políticos Región de Coquimbo. Su hija, Claudia Reyes, recordó que “él tuvo un par de cargos políticos, como la Secretaría General de Gobierno en Santiago. Y vino enviado acá en el cargo que sería ahora el de director regional de Cultura, aunque esa figura no existía y Cultura dependía de la seremía de Gobierno. Pero, entre comillas, fue el primer director de Cultura de la región”. Otros libros publicados fueron “El Cardenal: la Batalla del Humanismo Cristiano” (1999) y “Crónicas en Dictadura” (2000).

servaba Francisco Reyes en su exilio dejaran de ser inéditas, no fue una decisión propia. La publicación del libro fue resultado de los consejos de intelectuales y escritores ecuatorianos, que convencieron al autor, señalándole que sus relatos trascendían de ser un diario personal. El contenido no sólo merecía, sino que era necesario de comunicar y su estilo narrativo tenía la autonomía y originalidad propias de un libro.

La excelente acogida de los lectores, que agotaron de inmediato los ejemplares de aquella primera edición, y las notables críticas que recibió la obra de destacadas voces y de diversas partes del mundo, dieron lugar a sucesivas reediciones. “Testigo presencial” marcó el inicio de lo que sería la trayectoria como escritor de Francisco Reyes. Quien más del afán netamente literario, vio en el escribir la posibilidad cierta de seguir manifestando el ideario socialista. Contribuyendo, de este modo, a la memoria no sólo del golpe de estado de 1973 y sus consecuencias, sino que especialmente a la épica de los procesos sociales en Chile.

Francisco Reyes Álvarez falleció el 1 de noviembre de 2013, dejando como legado su consecuencia humana y política. La edición que publicó Editorial Letrarte no fue concebida como póstuma. “Se trataba de una nueva entrega del libro, cuyo valor testimonial ha ido adquiriendo cada vez mayor vigencia para el entendimiento de nuestra historia y de nosotros mismos. La muerte de su autor nos sorprende dolorosamente y nos enluta, a principios de este trabajo”, se precisó.

“Es la circunstancia, por la que la presente edición de Testigo Presencial, ha tomado como referencia la primera edición del libro, la quiteña de los años ochenta, ya que ésta a nuestro entender conserva intacta la resistencia del autor ante los embates de la prisión, el exilio y, también, los del regreso a su patria”, se indicó desde la editorial.

Claudia Reyes define la publicación como “un libro honesto. No es una apología a nada... Tiene una reflexión profundamente humanista”. En la presentación de hoy en La Serena, estará el historiador, académico y arqueólogo Gonzalo Ampuero, junto con Daniela King, nieta de Francisco Reyes, magíster en Comunicación Social de la USACH. 0101R



# Vive tu proyecto **Serena**

Tongoy

**PRADOS DEL MAR II**

DESDE 400M<sup>2</sup> 65,9 M<sup>2</sup> 3 DORM - 1 BAÑO PISCINA

INFO & VENTAS ☎ 6 1405165 - 9 3213031

Camino Tongoy - Guanaqueros s/n, Coquimbo

El Rosario - Peñuelas

**Rosita II**

DESDE 300M<sup>2</sup> 128M<sup>2</sup> 3 BAÑOS 4 DORMITORIOS

INFO & VENTAS ☎ 9 4339537

Av. Gerónimo Méndez s/n, El Rosario de Peñuelas, Coquimbo.

La Serena

**ALTOS DEL MILAGRO II**

55 x 74 M<sup>2</sup> 3 DORMITORIOS 1y2BAÑOS PISCINA Y QUINCHO

INFO & VENTAS ☎ 6 8499388 - 7 1353678

Santiago Apóstol esquina Los Arrayanes, La Serena

La Serena

**PORTAL DEL VALLE**

78 x 92 M<sup>2</sup> 3 DORMITORIOS 2 BAÑOS PISCINA

INFO & VENTAS ☎ 6 8460938

Av. Raúl Bitrán s/n, La Serena.

Coquimbo

**VISTA MAR III**

61 x 74 M<sup>2</sup> 3 DORMITORIOS 1y2BAÑOS



Coquimbo

**Mirador Los Clarines**

50 x 69 M<sup>2</sup> 2y3 DORMITORIOS 1y2BAÑOS



Coquimbo

**ESTANCIA EL SAUCE**

53 x 73 M<sup>2</sup> 2y3 DORMITORIOS 1y2BAÑOS



Ovalle

**LLANOS DE SAN LUIS III**

56 x 69 M<sup>2</sup> 2y3 DORMITORIOS 1y2BAÑOS



Ovalle

**LLANOS DE SAN LUIS III**

73,98 M<sup>2</sup> 3 DORMITORIOS 2BAÑOS



Ovalle

**LLANOS DE SAN LUIS SEGUNDA ETAPA**

61 x 74 M<sup>2</sup> 3 DORMITORIOS 1y2BAÑOS

**ENTREGA INMEDIATA**



\* IMÁGENES REFERENCIALES, (LEY 19.472)

VISITA NUESTRO SITIO WEB Y CONOCE NUESTRAS PROMOCIONES

**UNIMARC EL MILAGRO**  
SANTIAGO APOSTOL #5063 EL MILAGRO

**LOS CLARINES - SINDEMPART**  
AV. LOS CLARINES, ESQUINA PSJE LOS CIRUELOS

**UNIMARC OVALLE**  
TANGUE #36 LOCAL 4 - OVALLE

▶ [www.iserena.cl](http://www.iserena.cl)





PRÁCTICA DE YOGA

# El remedio infalible para enfrentar el temido estrés

Rubén Aguilera  
La Serena

# E

l estrés es el símbolo de nuestros tiempos. Las enfermedades musculares y lumbares, como también las cardiovasculares y otras, han logrado imponerse en nuestras vidas con los estragos por todos conocidos. Son las que se conocen como derivadas del "estrés laboral", o de los agitados tiempos que vivimos.

Ahora, la buena noticia es que con la práctica del yoga, todas estas dolencias pueden salir definitivamente de nuestra existencia y transformar el angustio día a día, lleno de dolores, ansiedades y frustraciones, en una vida apacible, donde el estado de relajación es el que predomina. Simplemente es cambiar el switch y pensar con tranquilidad, centrándose en uno mismo.

Es por ello que cada día son más las personas que se incorporan a la práctica de esta disciplina milenaria, que tiene

→ El "lumbago" hipertensión, artrosis, problemas musculares, migrañas, fibromialgia y otros se combaten con Kundalini Yoga, disciplina que logra el estado de armonía perfecto entre cuerpo, mente y alma.



Cada día son más las personas que se incorporan a la práctica de esta disciplina milenaria, que tiene diversas ramas, entre ellas el Kundalini Yoga.

## Amplios Espacios Mejor Ubicación



**NUEVO PROYECTO**  
**DESDE 7.500 UF**  
Casa Modelo B - Desde 139,10 m<sup>2</sup>  
4 Dorm. - 3 Baños  
Sup. Aprox. 490 m<sup>2</sup>  
Avda. Atardecer 4950 esq. Montecarlos  
El Rosario - Peñuelas - Fono 61687783

**Aires de Santa Mónica**



**DESDE 5.800 UF**  
Casa M - 118 m<sup>2</sup>  
4 Dorm. - 2 Baños  
Sup. Aprox. 250 m<sup>2</sup>  
Benito Rebolledo esq. Psje. Castuera  
San Joaquín - La Serena

**Portal de San Joaquín**



**NUEVO PROYECTO**  
**DESDE 7.500 UF**  
Casa Modelo E - Desde 139,79 m<sup>2</sup>  
4 Dorm. - 3 Baños  
Sup. Aprox. 490 m<sup>2</sup>  
Avda. Atardecer 4950 esq. Montecarlos  
El Rosario - Peñuelas - Fono 61687783

**Aires de Santa Mónica**



**DESDE 7.800 UF**  
Casa C - 140 m<sup>2</sup>  
4 Dorm. - 3 Baños  
Sup. Aprox. 370 m<sup>2</sup>  
Bartolomé Blanche esq. Psje. Castuera  
San Joaquín - La Serena

**Portal de San Joaquín**

Sala de Ventas de  
**San Joaquín:**  
Benito Rebolledo esquina  
pasaje Castuera

Sala de Ventas de  
**Altos de Cisternas:**  
Gabriel Gonzalez Videla 4428

Vende:  
Inmobiliaria Los Andes Ltda.

Fonos:  
(51) 321279 - 08/3151181  
(51) 314969 09/7444940  
Fax 312425

harce@inmobiliarialosandes.cl  
h.arcec@terra.cl  
www.inmobiliarialosandes.cl

**LOS ANDES**  
INMOBILIARIA



diversas ramas, como Hatha Yoga, Raja Yoga, Kundalini, etc., pero nos centraremos en esta última que es la que busca el equilibrio entre mente, alma y cuerpo, mediante meditación, ejercicios y relajación, poniendo énfasis en la respiración y precisamente es ésta la que hace la diferencia entre que estemos vivos o simplemente muertos.

Antaño, hacer yoga era una acción extendida, incorporada a la disciplina diaria de todos, y por ello, no se conocía el estrés y muchas enfermedades no existían, porque los centros de energías o "chakras" estaban desbloqueados en nuestro cuerpo y la energía fluía sin encontrar obstáculos a su paso. Hoy en día, es todo lo contrario, los bloqueos son frecuentes, provocando todo tipo de malestares y disfunciones en nuestro organismo.

Para conocer los beneficios que se pueden obtener con esta sencilla práctica, conversamos con Rosa Rodríguez, dueña del centro de yoga Ram Das, de Kundalini, emplazado en Bartolomé Blanche en La Serena, y otros profesionales, incluyendo una médica, kinesiólogo, matrona y químico ambiental, todos alumnos de dicho centro, para que dieran su testimonio de como Yoga Kundalini, les había cambiado la vida, o los había hecho vivir, como manifestó uno de ellos. En común tienen el haber llegado "reventados", víctimas de estrés severo y buscando el equilibrio.

#### PUDIENDO RESPIRAR

Alonso Illanes, kinesiólogo con 20 años de experiencia, señala que siempre fue víctima de una vida muy estresante, que le impedía encontrar la armonía y paz que anhelaba. Por más que probó por varios años diferentes disciplinas, no lograba aquietar la mente. Luego llegó a la Universidad, donde ofició de profesor y sentía que continuaba muy irritable, tenso y disperso. Fue así como casi por casualidad, llegó a Yoga Kundalini, donde asegura que por fin, "logré calmar los pensamientos, me enseñaron que uno trae ciertas conexiones y las anula por formación de la universidad y eso provoca mucha ansiedad". O sea, confiesa que logró relajarse y tomar y ver la vida desde esa perspectiva.

Ahora bien, como kinesiólogo, asegura que este tipo de yoga, sirve para el lumbago, artrosis, artritis y tantas disfunciones que surgen incluso de respirar mal. No hay que olvidar que Yoga Kundalini

#### ZONA DE DEBATES



CAROLINA CASTILLO

**"Logra que nuestra frecuencia cardíaca esté más baja y eso es lo que le hace frente al estrés, al envejecimiento celular".**



CLAUDIA RIVERA

**"Yo buscaba una puerta que se abriera y la pude raspar y ahí encontrarme conmigo misma".**



INGRID VILCHES

**"Al trabajar con los ojos cerrados no se compite con nadie y uno se concentra y conecta solo con uno mismo".**



ROSA RODRÍGUEZ

**"No es una religión, sino una disciplina que convierte a las personas en más tranquilas, relajadas, conectadas consigo mismas".**



El yoga ha servido como terapia a personas aquejadas de diversos problemas de salud.

pone énfasis precisamente en la forma de respirar (prana), considerándola la gran energía vital.

Alonso señala que en el caso de las patologías está el conocido lumbago, y uno de los conceptos fundamentales en kinesiólogía para disminuir o tratar esta disfunción es el fortalecimiento de la musculatura abdominal. Asevera que ha realizado muchísimas formas de abdominales, lo ha probado todo, pero que cuando llegó a clases de yoga, le llamó profundamente la atención, "que solo respirando trabajaban todos los músculos abdominales, y al día siguiente amanecía todo adolorido, cuando solo mi trabajo había consistido en la respiración".

Como kinesiólogo y trabajando con tantas personas que sufren dolencias musculares, concluye que recomienda el yoga como una de las formas efectivas de obtener alivio y mejoría. "El yoga me permitió respirar, sacar la cabeza debajo del agua, o sea, vivir conmigo, y aceptar mi yo interno".

#### SANACIÓN

El caso de Ingrid Vilches, matrona, 30 años de experiencia, y tres años y medio practicando yoga, es diferente. Llegó al

centro de yoga Ram Das, en búsqueda de sanación. Señala que tenía todo tipo de enfermedades, hipertensión, diabetes, artrosis, histerectomía, asma, etc. O sea, "semicompensada, por la gran cantidad de medicamentos que tomaba".

Luego de la primera clase, supo que eso era lo que buscaba, porque al trabajar con los ojos cerrados, no se compite con nadie y "uno se concentra y conecta solo con uno mismo". Esta matrona asegura que con la práctica, se va mejorando la condición física y mental. En su caso el asma disminuyó notablemente, es más, prácticamente desapareció, aseverando que "para mi asma fue la solución". Además, logró rebajar la gran cantidad de medicamentos que consumía. "ahora solo tomo uno". Antes incontables.

Respecto a la artrosis, tan común en personas adultas, asevera que recuperó movilidad y flexibilidad. Tenía severos problemas en la cadera y hoy, confiesa que no tiene ningún dolor, así como a la vez, la hipertensión disminuyó en forma considerable. O sea, ha sido "milagroso", concluyendo que con la práctica de yoga, logró no solo mejorarme y obtener alivio, sino sacar mucha pena

que tenía guardada dentro y "fue una experiencia muy liberadora, porque uno guarda muchas cosas en el disco duro y hay que desfragmentarlo".

Como si fuera poco, cuenta que recuperó la alegría de vivir, porque con tanto "achaque" y medicamentos, junto a los consiguientes dolores, no era fácil sonreír.

#### LA LLAVE MÁGICA

Claudia Rivera, químico ambiental de 15 años de experiencia, está dedicada a la gestión ambiental. Lleva 5 años practicando yoga, pasando por diversas disciplinas, hasta que se quedó con Kundalini, asegurando que en las otras ramas, encontró una "ocupación, un ejercicio y lo que andaba buscando era más que eso".

Enseguida aclara que lo que ella necesitaba era equilibrio y ser "capaz de sacarme la rabia acumulada producto del estrés provocado por el trabajo, la familia, el hogar, andar en auto, etc.", buscaba una puerta que se abriera y la pudiera traspasar y ahí encontrarme conmigo misma".

También practicó raja yoga, entre otras, hasta que fortuitamente descubrió Kundalini, a través de un Groupón de Yoga

Ram Das. Quedó sorprendida al sentir que esto era lo que andaba buscando, "era la llave correcta, que me abrió la puerta y con ello el mundo, el universo".

"Sentí una conexión con el todo, y también salir todo el miedo que tenía guardado por años, aquí afloran los miedos, incluso con llanto, hasta que luego me sentí en paz, conectando conmigo misma, asegura un gran logro, ha sido "vencer mi rabia, canalizarla y ahora, puedo afirmar que he encontrado paz y una comunidad donde se siente mucho afecto de los otros y eso ha sido muy sanador".

#### EMBARAZO AL FIN

Carolina Castillo, médico otorrino, diez años de experiencia. Llegó al centro de yoga, porque debido a su profesión, tenía una vida muy estresante, trabajando 12 horas diarias y no podía quedar embarazada, siendo completamente sana. Ahí pensó que algo tenía que hacer y apareció un amigo del marido, que le sugirió que podría practicar yoga para lograr su objetivo.

Al igual que al resto, señala que en la primeras clases, comenzó a limpiarse, o sea, a soltar muchas cosas que tenía guardadas e inició un proceso de relajación, trayendo como consecuencia, que al mes de práctica, había logrado quedar embarazada. De ahí para adelante, asegura, que su cambio de vida fue total, ya que logró la relajación que andaba buscando, enfocarse en la vida familiar, ver de otra forma los conflictos personales, en fin. "El cambio fue total", asevera.

Ahora desde el punto de vista médico, señala que es muy beneficioso, porque todo lo que es meditación y relajación, que son el centro de Kundalini, "estimula el sistema parasimpático que es primordialmente el nervio

vago, y éste es el reparador, sanador, que estimula y mejora todo a nivel celular, metabólico, biológico y corporal, o sea, es completo. También logra que nuestra frecuencia cardíaca esté más baja y eso es lo que le hace frente al estrés, al envejecimiento celular".

Asegura que es una buena herramienta para combatir todas las enfermedades, ya que señala que "todas son de la mente, casi todo se lo genera uno, con sus problemas y sus trancas. He visto milagros con la práctica de esta disciplina como personas mejorarse de cáncer y otras patologías severas".

Rosa Rodríguez, contadora, profesora de yoga y dueña del Centro de Yoga Ram Das, 14 años de experiencia. Esta instructora señala que Kundalini, disciplina que ella enseña, trabaja con todos los chakras que son siete centros energéticos que tiene nuestro cuerpo. Los que para estar en armonía deben estar desbloqueados y la energía fluir y vibrar en todo el cuerpo. Pero si bien esto es lo que debería ocurrir, normalmente se da la situación contraria, ya que más de uno de estos centros está bloqueado, y de ahí al estrés, enfermedades de todo tipo, un paso solamente.

Rosa, cuenta que existió una era de gran espiritualidad donde todo el mundo practicaba yoga, en antiguas civilizaciones se encuentra que el yoga estaba incorporado, las meditaciones, etc., pero hace muchísimos años, se cambió de era y se pasó a la de información, donde las personas, occidentales, preferentemente perdieron la espiritualidad, y pusieron más énfasis en tener que en el ser. Como si fuera poco, aclara, que "existe cierta resistencia por desconocimiento asociándolo a una secta, o cambio radical", lo que desmiente categóricamente, asegurando que no es una religión, sino una disciplina que "convierte a las personas en más tranquilas, relajadas, conectadas consigo mismas".

A la vez, destaca que esta práctica es apta para todo tipo de personas, independiente de la edad, estado de salud y género. Si bien los hombres parecen más reacios, según pudo comprobarse en este centro de yoga, cada día se incorporan más, los que al igual que las mujeres, buscan una mejor calidad de vida y una real conexión con ellos mismos y su entorno. O sea, bienvenida yoga y adiós estrés. 01011R



SERGIO OLIVARES:

Gabriel Canihuante  
La Serena

# “Aquí no se respeta a los artistas”

# M

➔ Documentalista nacido en la capital del Limarí, Sergio Olivares acaba de recibir el primer premio en el 12º Festival de Cine de Ovalle con su corto “Agua caída”, pero trabaja hace muchos años en este oficio. Nos reunimos en La Serena para hablar de su obra y la búsqueda incansable de recursos para llevarla a cabo.



“Los artistas no somos empleados de las autoridades, es al revés”.

e gustaría que partieras definiendo tu trabajo: ¿cineasta, documentalista, audiovisualista, videasta?

“Siempre digo lo mismo, cuando me acerqué a lo audiovisual estudié cine. Me crié en los años 90 en ese mundo de la película, con cámaras de cine, no el video de hoy, que obviamente es más democrático. Así que soy un cineasta pero hoy en formato digital por un tema de costos”.

-¿Cómo te has formado para ejercer esta profesión?

“Tuve una educación técnica, aprendí a hacer cine, pero lo intelectual, lo cultural lo aprendí en otros lugares, en forma autodidacta. Uno anda por la vida leyendo, además

# Gran Lanzamiento!

Gracias al éxito del proyecto Miraflores

**Alto Miraflores**  
SINDEMPART

**CASA AISLADA DE 1 PISO** Desde UF **1.590**

Únicos con casas aisladas de un piso con amplios terrenos hasta 250 m<sup>2</sup>, situado en el sector alto de Sindempart y a un precio insuperable.

Construye y vende:

Mail: [ventas@cadel.cl](mailto:ventas@cadel.cl)  
Web: [www.cadel.cl](http://www.cadel.cl)

Sala de Ventas:

Avenida Los Clarines esquina Los Claveles, Sindempart, Coquimbo.  
Teléfonos: 51226 4784 - 51226 5232

+569 7765 6405 /constructora cadel

Fotos referenciales.



en ese tiempo no había dónde estudiar. Y luego empecé a hacer y la práctica me ha dado mucho de conocimiento. Lo otro viene en el ADN (ríe) porque lo que “natura non da, Salamanca non presta”.

**-Dijiste que la Región de Coquimbo es tu musa para tu trabajo en cine. ¿Sigues pensando así?**

“Yo creo en la gente de la región, en los comuneros, los campesinos, en la gente común más que en sus autoridades que son los que no me tratan bien. No solo a mí, creo que debe haber varios más, pero la gente no habla”.

**-Háblanos de algunos de tus trabajos, por ejemplo, de Chapilca, ¿cómo surgió la idea, cómo lo realizaste y cuál fue su repercusión?**

“Gastón Castillo –investigador del Museo Arqueológico de La Serena– me dijo ‘hay algo que está en el Valle de Elqui con lo que no se ha hecho nada, no se ha sacado nada’. Creo que mucha gente sí lo había estudiado pero no encontré un documental. Me fui allá a mirar, a saber de qué se trataba y me zambullí en ese mundo de la gente que teje. Me hice amigo de la señora Alicia y le encargué una pieza –pagada para poder filmar el proceso que demoró seis meses. La idea era registrar esa técnica que ya no la quieren hacer, del teñido de amarras, una técnica precolombina”.

**-¿Cómo se financió?**

“Fue un FONDART, pero fue tan poco dinero que le puse ‘Producciones la bolsa blanca’ (ríe), porque usaba una bolsa plástica blanca para cargar mi cámara, era tan poca plata que tuve que trabajar solo, no se podía pagar a nadie más. Me venía de Santiago en bus a La Serena, tomaba otro bus a Chapilca y me alojaba allá mientras filmaba”.

**-¿Cómo repercutió ese trabajo?**

“Fue bastante difundido, incluso en 2004 me invitaron a la India para llevarlo a un Festival de cine que la UNESCO financia en Nueva Delhi, el Forum-doc. Yo lo subtulé en inglés y se mostró allá, yo no fui pero envié el documental y también se mostró en la Cineteca nacional (Santiago) y en la revista *Le Monde Diplomatique*”.

**-Y qué nos puedes contar de ‘Trashumantes’ que recibió un premio en Francia.**

“Sí, me dieron un premio en Francia y tuvo repercusión para los actores que son de la comunidad agrícola de Olla de Caldera (zona rural de La



En la imagen, haciendo documentales sobre lo que lo apasiona. “Me interesa reflexionar sobre el panorama cultural de la región”.

Serena). Me llamaron de una universidad inglesa para que les pasara el documental y al mismo tiempo querían que dos de ellos fuera a África y viajaron Jorge Villalobos y otra persona a un congreso de pastores”.

**-Hay un trabajo que realizaste con entrevistas a escritores de la región, Invisibles, ¿crees que los ayudó para darse a conocer?**

“Sí, las muestras que se hicieron no fueron muchas, pero en la medida que fue mencionado en los medios se fue conociendo más. Por ejemplo en Ovalle se formó después la agrupación Liq Mallin y luego otra persona de allá hizo un trabajo parecido. Los documentales funcionan desde el punto de vista social, son muy buenos para abrir el espectro de conocimiento. Y los entrevistados –12 escritores de las provincias de Choapa, Limarí y Elqui– se encargaron de difundirlo. Fue bueno, nunca se había hecho, yo creo que voy adelante en esta cuestión. Sirvió para acercar esa poesía a la gente común”.

**-¿Hay algún otro documental al cual te quieras referir, por ejemplo “Norte chico, silencio grande” o “Embrujos del Choapa”, “El viaje de María” u otro?**

“El de Taucán es un documental con el cual gané un premio en el Festival de cine de Viña del Mar, el más antiguo de Chile. Fue un gran estímulo. A Taucán, el músico José Francisco Valdivia Taucán, lo conocí cuando yo estaba haciendo el documental “El viaje de María”, fuimos –con María Campillay– a la casa de él en Illapel y estaba esperándonos. Hicimos una amistad y le dije que quería

hacerle un documental. Él no se entregó totalmente porque tampoco creía, nunca le tomó el peso a lo que significaba la imagen, y ha reconocido después que pudo haber tocado más, pero resultó un buen trabajo que recibió un importante premio”.

**-¿Se puede llevar a cabo una obra documental sin un equipo de trabajo, solitariamente?**

“Sí, no limita y de repente es mejor. Hay documentalistas que trabajan en la misma línea del cine etnográfico y lo hacen solos. Te da intimidad con el entrevistado, puedes hablar, se entrega, no hay limitaciones”.

**-Tú has sido, en general, una voz crítica a las políticas públicas en cultura. ¿Cuál es tu principal crítica?**

“Creo que aquí no se respeta a los artistas, no hay ningún respeto hacia nosotros de parte de las autoridades. Tuvimos en Ovalle una reunión con Liq Mallin a la cual asistió una autoridad regional y aprovechamos la oportunidad para plantear nuestra posición y su respuesta fue que a mí porque los crítico enviando cartas al diario, no me van a dar recursos. ‘Aunque mande mil veces sus críticas no le vamos a dar nada’, me dijo. Una autoridad no nos puede tratar así, nosotros los artistas no somos empleados de ellos, ellos son empleados nuestros. Hay una visión totalmente tergiversada de la realidad. Eso es abuso de poder. En otras circunstancias, en otro lugar, deberían ser juzgados”.

**-¿Qué otro elemento tienes en tu visión?**

“No saben quiénes somos, no saben cuántos somos, no saben qué hacemos...”



Habla sobre su próximo proyecto: “Me intriga qué fue lo que motivó a Rugendas a quedarse por aquí en el siglo XIX”.

**-Pero se han elaborado varios catastros de artistas...**

“Pero es para la estadística, no se contempla la calidad de nuestro trabajo. ¿Qué significa que un documental lo exhiba en Santiago en la Cineteca nacional? O que lleve un documental a India, ¿qué estoy llevando? La imagen de acá, lo que somos, a eso no se le toma el peso”.

**-Últimamente te manifestaste contra la nominación del Premio regional de cultura que ha hecho el CNCA de Coquimbo. ¿En qué se basa tu opinión?**

“Nadie sabe quién es la persona a la que se le dio (Jorge Barahona). Hace dos años se lo dieron a Taucán, pero él tiene una trayectoria, ha sido capaz de sobrevivir de su música y la ha llevado a

Europa, ha estado en diversos países de América Latina. Él se lo merecía, pero a este otro no lo conoce nadie. Debería haber más rigurosidad con eso. El artista plástico (Daniel) Palominos pidió información, a él sí deberían darle el premio. Otro candidato fue Mario Banic (escritor de Ovalle) que también lo merecía”.

**-Ahora estás empeñado en el proyecto “Rugendas”, ¿Cómo te ha ido?**

“Me ha ido mal, pero ahora tengo una plata para empezar el proyecto. Con estos recursos de FONDART voy a poder seguir los pasos de este pintor, podría recorrer el camino que tomó, él desembarcó en Coquimbo, fue a Andacollo donde pintó un óleo y unos dibujos, de ahí se

pasa a Huamalata, de donde dejó siete u ocho dibujos...”

**-¿Por qué es tan importante Rugendas a tu juicio?**

“Porque es el primer registro visual de la región. Los dibujos que usa (Claudio) Gay (1800-1873) son los de Rugendas y Conrad Martens (que vino con Charles Darwin (1809-1882) tampoco hizo dibujos de acá, salvo unos al interior del Choapa. Ellos venían de paso, pero Rugendas se quedó y ¿quién se iba a interesar por Coquimbo en esa época? Él venía de Alemania y yo me pregunto cómo sería esto cuando él vino. Esto es lo que a mí me intrigó”.

**-¿Tu periplo debería terminarse en el Museo de Alemania donde están las obras de Rugendas?**

“O empezar. Yo estaba pidiendo recursos al Gobierno regional para viajar con un pequeño equipo (...) Pero el gobierno en vez de darme plata para eso le asignó recursos a un rodeo, eso es lo que me da rabia. Porque lo que quiero hacer es valioso, es historia, es patrimonio”.

**-¿Por qué te sientes conmovido al rescate del patrimonio regional?**

“Voy a hacer un rescate de ese material de nuestra historia y se lo vamos a presentar a la gente para que vea cómo éramos en 1830. La idea es hacer un paralelo: un documentalista del siglo XIX que viene, dibuja, nos retrata –no había máquinas, no había videos– y el otro es el documentalista que viaja hoy. Y entonces reflexionar sobre nuestra situación y el panorama cultural de la región. Rugendas pasa a ser un pretexto o una musa para hablar de nosotros”.

**-Cuéntanos de tu idea de recoger fondos para este trabajo mediante un sitio web.**

“Es una forma de conseguir plata a través de donantes que tendrán una recompensa luego de ejecutado el proyecto. Es muy difícil, pero estoy intentándolo. Ahí pueden ver un video de lo que pienso hacer. Tengo un plazo de 90 días para esto, así que espero que los lectores colaboren. Pueden visitar el sitio <https://fondeadora.com/projects/rugendas> para conocer el proyecto”.

**-¿Quiénes se interesen en tu trabajo ¿cómo pueden acceder a tu obra? ¿Cómo se contactan contigo?**

“Deben ir al sitio [www.trashumantes.cl](http://www.trashumantes.cl), ahí hay trailers y si quieren comprar una copia me pueden escribir”.



# \* SUSCRÍBASE A DIARIO EL DÍA y llévese dos kit para participar del COLOR RUN LA SERENA

- Diario El Día (363 días del año con reparto a domicilio). **\$124.000**
- Suscripción a Revista Cosas (reparto a domicilio). **\$73.300**
- Suscripción a Revista Vida Hogar (reparto a domicilio). **\$35.000**
- Cuponera con 24 avisos económicos gratis. **\$46.800**
- Dos Kit para Color Run **\$24.000**
- Tarjeta del Club de Lectores para usted y su familia.
- Invitaciones para avant premieres, teatro y seminarios.

VALOR TOTAL ~~\$303.100~~

SUSCRÍBASE POR **\$84.000** IVA Inc.



Por un monto adicional puedes elegir una de estas tres promociones



### Pack **UNO**

Suscripción anual a Revista Casas

**Valor anual extra: \$14.000.-**  
11 ejemplares al año.  
Precio referencia \$3.500.-



### Pack **DOS**

Suscripción anual a Revista Capital

**Valor anual extra: \$34.000.-**  
24 ejemplares al año.  
Precio referencia \$3.500.-



### Pack **TRES**

Suscripción anual a Revista ED

**Valor anual extra: \$24.000.-**  
16 ejemplares al año.  
Precio referencia \$4.900.-



Pago en cuotas  
Tarjeta Presto



Hasta 6 cheques  
precio contado



12 Cuotas  
precio contado

Club de  
**Lectores**

**elDía**

\* Promoción válida para suscripciones nuevas. Suscríbese llamando a los siguientes teléfonos: 51-2200489 51-2200406. También puede visitar las siguientes sucursales: Oficina Central, calle Brasil 431, La Serena. Oficina de Coquimbo, calle Aldunate 943. Oficina de Ovalle, calle Vicuña Mackenna 473. Suscripción sujeta a factibilidad de reparto en el domicilio solicitado. Visite: [www.clubdelectores.diarioeldia.cl](http://www.clubdelectores.diarioeldia.cl)