

yoga kala

el arte de vivir



UNA HISTORIA DE ETERNO AGRADECIMIENTO

Por María Fernanda Corominas

PRANAYAMA: ERRADICAR LOS VELOS DE LA IGNORANCIA

Por Tesy Ades



Este mes dedicamos Yoga Kala #13 a darle la bienvenida a la Primavera, a los ciclos femeninos, a la renovación de nuestra energía y a un ritual sagrado: la GRATITUD.

Con colores brillantes nuestros corazones se preparan para abrir distintos caminos:

Se acerca la visita de Abhijata Iyengar y el increíble Retiro que dará en Querétaro San Juan del Río, México y queremos hablar un poco de todo lo que se hace tras bambalinas por parte de AMYI para que estos encuentros sean cada vez mejores. Si aún no te inscribes, visita nuestra página: https://amyi.org.mx/abhijata_iyengar/

En esta ocasión María Fernanda Corominas, del Comité de Eventos, nos platica del proceso y los detalles que dan forma y calidad a los eventos que se han desarrollado y la planeación que se lleva a cabo para que todos los asistentes disfruten de la convivencia y enseñanzas de esta gran maestra Abhijata que viene desde Pune, India.

Leticia Córdova nos invita a reflexionar con la práctica de una secuencia de un Taller muy interesante que impartió Gabriella Giubilaro para AMYI el año pasado sobre los ciclos femeninos, y todas las sensaciones, dulzura y riqueza que tiene cada una de las etapas de la mujer.

Tesy Ades nos habla sobre sobre Pranayama desde su experiencia personal como una poderosa herramienta para lidiar con la vida.

Mónica Peón nos comparte una reseña de un libro muy reciente sobre Yoga Iyengar para la Menopausia, que nos invita, a través de modificaciones de las posturas, a mejorar nuestra salud hormonal, física y mental durante el climaterio y así recoger los frutos maravillosos del yoga en esta etapa de la vida.

Alejandra Gallo, alumna de Yoga Iyengar, nos lleva con un texto inspirador a reflexionar sobre el corazón y sus cadencias, sus ritmos, la capacidad de amar y expandirlo.

Además Astrid Kitty Hernández nos comparte una reflexión sobre la importancia mantenernos estudiando, de concentrarse y de enfocarse. Uno de los aspectos principales de nuestro camino yóguico es estudiar para profundizar en el método e ir avanzando en la progresión de los niveles de los maestros certificados.

Varios de nuestros compañeros se encuentran preparándose para presentar sus exámenes de certificación y es un buen momento para compartir en comunidad y aprovechar las oportunidades para participar como alumnos-practicantes modelos durante los exámenes.

No se pierdan la sección de Pasatiempos, pues quienes resuelvan correctamente obtendrán más conocimientos y también un regalo por su participación.

Deseando que disfruten mucho de esta Revista, los invitamos a que la lean y disfruten de esta Primavera. ॐ

MARZO 2023

Contenido

Una historia de eterno agradecimiento <i>Por María Fernanda Corominas</i>	4
Transformación y sensibilidad hacia la unificación <i>Por Astrid Kiti Hernández Leguel</i>	8
Una emoción que se siente en un corazón que percibe <i>Por Alejandra Gallo</i>	10
Pranayama: Erradicar los velos de la ignorancia <i>Por Tesy Ades</i>	11
Reseña del libro "Yoga Iyengar para la Menopausia" <i>Por Mónica Peón</i>	16
Secuencia de yoga para la mujer de Gabriella Giubilaro <i>Compilación por Leticia Córdova Loza</i>	19
Pasatiempos <i>Por Yanina Giana</i>	22

De arquitecta a interiorista, a diseñadora industrial, a organizadora de eventos, a ser humano.

Una historia de eterno agradecimiento

Por **María Fernanda Corominas**

Cuando Isa me pidió que escribiera este artículo sinceramente no tenía mucha idea de que iba a hablar. Pero poco a poco comencé a realacionarlo más con la idea de mostrar el “detrás de cámaras” de todo lo que se hace en la AMYI, especialmente durante los eventos en vivo. Cuando entendí esto, me di cuenta que ha sido una tendencia tener este tipo de aproximación hacia las organizaciones, ya que al vivir en un mundo tan tecnológico nuestra percepción del tiempo y del espacio han cambiado radicalmente, y esto es una visión que nos ayuda a poner nuestros pies en la tierra de nuevo. Nos ayuda a humanizar los procesos que muchas veces damos por sentados y a ser más agradecidos por todo el esfuerzo que sucede a nuestro alrededor.

Yo soy Mafer, tal vez no nos conocemos en persona, pero probablemente hemos tenido conversaciones por mail. Yo soy la persona que está detrás del mail de la convención. Soy la chica que a veces te responde rápido y de manera precisa, a veces se tarda un par de días en contestar tus dudas y algunas otras te manda correos a las 2 de la mañana (por eso, una dis-

culpa). Además de ser esta figura que tal vez ahora te suene un poco más, me dedico a organizar los eventos en vivo de los talleres que la AMYI ofrece.

¿Qué significa organizar un evento? Esa es una gran pregunta la cual probablemente no voy a poder responder del todo porque sinceramente es algo que he aprendido a hacer sobre la marcha. Pero bueno, para ofrecer una mejor visión, dentro de mis tareas se encuentran:

Hacer la proyección del alcance del evento, el scouting de la sede, colaborar en el desarrollo del menú, hacer las pruebas del mismo, colaborar en el diseño gráfico del evento, definir los artículos que se van a diseñar y buscar proveedores para fabricarlos, colaborar en las estrategias de marketing. Colaboro en promover el evento, generar un plan de voluntariado que corresponda específicamente a cada evento, organizar las tareas del comité de voluntarios que se llevaran acabo antes, durante y después del evento. También la logística de registros antes del evento (tanto de asistentes, como de renta de props, venta de



artículos y transporte), la búsqueda de proveedores de los props, los artículos de venta, el transporte y la logística durante el evento.

Por supuesto que todo esto no lo hago sola. Formo parte de un excelente equipo de trabajo que involucra directamente a todo el comité ejecutivo de la AMYI, además de personas especializadas en la organización de eventos, sonido, fotografía, marketing y redes sociales (Ale, Rafa y Raque son mis pilares). También en cada evento se forma una comunidad de voluntarios que son indispensables para que todo salga de manera óptima, además de que cada uno aporta especializaciones en diferentes campos que llegan a ser de gran ayuda (por ejemplo la preciosa Yuni que

Cuando decidí unirme al comité ejecutivo en el 2019, no tenía ni la menor idea de a donde me metía. Me impresiona y me da mucho gusto voltear a ver estos 4 años y darme cuenta que he aprendido millones de cosas nuevas que al mismo tiempo me han ayudado a ser mejor en mi trabajo fuera de la AMYI.

nos ayuda con temas de nutrición para generar óptimos menús).

La verdad es que explicar en una cuartilla todo el trabajo que sucede detrás de los eventos de la AMYI es imposible. Pero lo que busco con este escrito no es exponer la carga de trabajo que tenemos, si no transmitir el gran sentimiento de entusiasmo, crecimiento personal y agradecimiento que surge de ello. Para ello me gustaría contarte un poco más sobre mi...

De profesión soy arquitecta, pero me dedico el diseño y la fabricación de mobiliario e interiorismo. Fundé mi empresa hace 9 años y desde entonces soy capitana de este barco que voy navegando a través de aguas de todo tipo. Creo que las aptitudes y habilidades que he aprendido en este proceso han sido clave para poder llevar a cabo el trabajo que hago dentro de la AMYI. Sin embargo, cuando decidí unirme al comité ejecutivo en el 2019, no tenía ni la menor idea de a donde me metía. Me impresiona y me da mucho gusto voltear a ver estos 4 años y darme cuenta que he aprendido millones de cosas nuevas que al mismo tiempo me han ayudado a ser mejor en mi trabajo



fuera de la AMYI. Se ha vuelto una simbiosis muy interesante que cuando me siento cansada, sin energía para seguir, me acuerdo de ella y se me ilumina el camino hacia adelante.

Tengo una personalidad introvertida, algo que tiene grandes pros para lo que hago, pero que también me presenta algunas dificultades. El tema de las relaciones en general me es difícil, y en los últimos años la forma de interactuar de todos ha cambiado vertiginosamente gracias a todos los eventos que se han presentado. Yo siento que vivimos en un mundo acelerado que busca hits de dopamina instantáneos y como resultado estamos muy desconectados uno de lo otro. Es por esto que estoy eternamente agradecida por el trabajo en equipo que he podido llevar a cabo dentro de la AMYI. Las cosas que he aprendido de cada uno de los integrantes son apreciadas para mí y me han hecho una mejor persona en todos los niveles.

Sinceramente un trabajo en equipo en una organización sin fines de lucro en donde la mayoría del trabajo sucede de manera voluntaria, es un espacio excepcional para conocerse a uno mismo de forma más profunda y lograr una mejor comunicación con los demás.

Por último me gustaría contarte sobre algo muy interesante que he pensado a lo largo de estos 4 años. Hace algunos años fui a un retiro de silencio Vipassana. Una de las mejores experiencias de mi vida que recomiendo muchísimo. En la dinámica de estos retiros existen dos tipos de meditadores, los que se

sientan y los que sirven. Como principiante yo fui a sentarme, pero desde entonces supe que algún día regresaré a servir. Recuerdo con mucho amor una plática que tuve con una de las personas que sirvió en ese retiro, me compartió que había asistido a varios en su vida pero era la primera vez que servía. Mientras me hablaba, yo percibía una brillante luz en sus ojos y cuando me dijo que éste había sido el retiro en el cual había llegado con mayor profundidad a la meditación, todo me hizo sentido. Me explicó que en el acto de servir existe una reacción que sucede en tu interior la cual te permite absorber de manera más profunda las enseñanzas. Yo relacioné esto con el eterno agradecimiento que le tengo a las personas que sirven en este tipo de retiros, ya que sin ellos mi experiencia nunca hubiera sido lo que fue. Ese agradecimiento se los dirijo y sé que ellos lo sienten.

En el trabajo que realizo en la AMYI me sucede lo mismo. Tal vez durante el evento estoy muy concentrada en la organización lo que me puede traer ansiedad y estrés en varios momentos. Pero siempre hay un punto clave en el que me siento en las nubes de contenta. Ver a cada uno de ustedes disfrutar el even-

to, verlos felices realizando las actividades, me genera un bienestar maravilloso. Esto siempre impacta en mi práctica y la última clase del evento siempre es la mejor para mí. Por ello quiero agradecerte a ti también por formar parte de esta bella comunidad, porque sin tu entusiasmo no podría suceder nada de todo esto de lo que soy parte y me hace tanto bien.

Gracias, gracias, gracias.
María Fernanda Corominas ॐ



Escucha la entrevista con Yunuen González, nutrióloga y maestra de Yoga Iyengar sobre el menú para el retiro con Abhijata en mayo.

[Da click aquí](#)

ABHIJATA IYENGAR 24 AL 28 DE MAYO, 2023
HOTEL MISION SAN GIL, QUERÉTARO
5 DÍAS DE ENSEÑANZA, PLÁTICAS Y MUCHO MÁS
MÁS DE 20 HORAS DE PRÁCTICA

PAQUETE FIN DE SEMANA
Viernes, sábado y domingo
\$10,500 MXN
INCLUYE CLASES
HOSPEDAJE
Y ALIMENTOS

Vigencia hasta el 20 de mayo, 2023

Transformación y sensibilidad hacia la unificación

Por Astrid Kitty Hernández Leguel

“**P**arināma” significa cambio o transformación, y “nirodha” significa restricción. “Ekāgrata” significa concentración; ekāgrata es un vocablo compuesto que tiene dos partes. Cuando la mente que divaga es llevada a un estado de restricción, eso es ekā-

grata o dhāraṇa. “Dhāraṇa” significa sujetar, pero Sujetar que? Significa concentración, pero Concentración en que? Patañjali afirma que cuando aprendemos a realizar el espacio entre el pensamiento restringido y el pensamiento naciente, al prolongar ese espacio

alcanzamos “ekāgrata”, “Ekā” quiere decir Uno; “agra” significa base. Así pues, que es ekāgrata? Es el núcleo del ser, el alma.

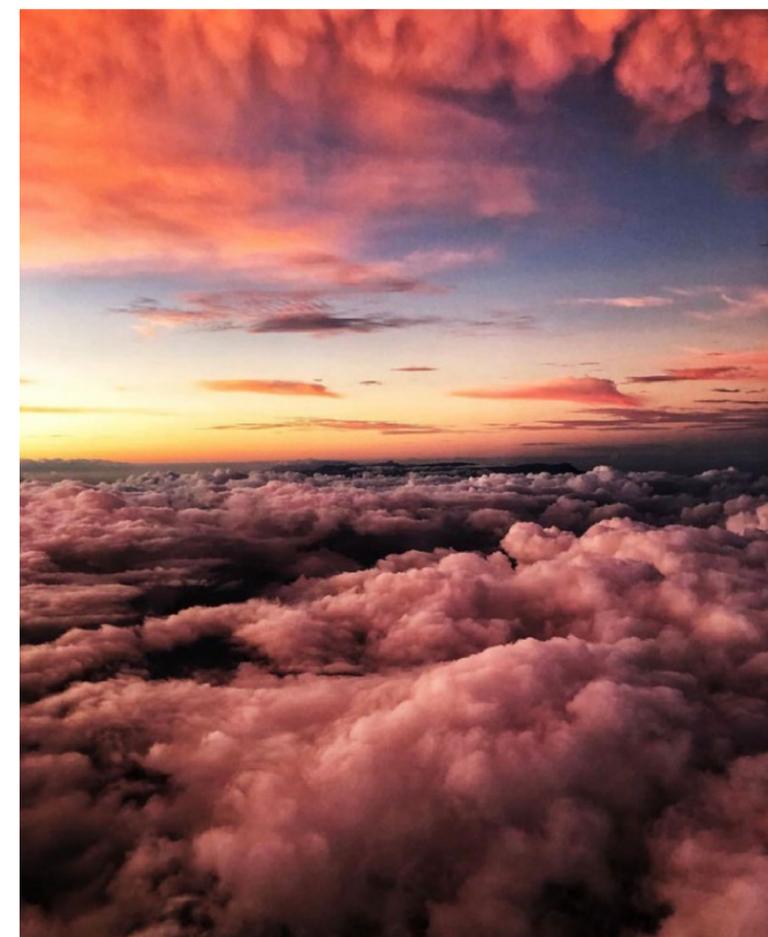
Ekāgrata parināma es el estado en el cual la mente, el cuerpo y la energía se hallan enfocadas en direcciones a la base única conocida como el núcleo del ser. Todo se ve atraído hacia el alma como las limaduras de hierro hacia un imán.

3.12 tataḥ punaḥ śāntoditau tulyapratyayau
cittasyaikāgratāpariṇāmaḥ
ततः पुनः शांतादितौ तु ययौ च यकैः तापरणामः ॥१२॥

La unificación (ekagrata parinama) es la transformación cuando las percepciones que se desvanecen y las que emergen son idénticas de un momento al momento siguiente. Entonces, la ilusión de fragmentación y separación desaparece.

La concentración en un solo punto cambia tu perspectiva de modo que, en lugar de verte o pensar en ti misma como compuesta de diferentes fragmentos, sientes tu propia integridad y plenitud directamente. Además, este nivel de integración interna hace más evidente que nunca has estado aislado y que hay una profunda unidad entre todo lo que existe. Ya no puedes ser tu propio enemigo o estar en conflicto contigo misma. Al mismo tiempo, puedes relacionarte mejor con el mundo exterior a través de la bondad y la compasión.

La forma en la que estudiamos, practicamos y nos envolvemos en el yoga cada día vamos unificando, liando desde el inicio para entendernos mejor y entender mejor la vida. ॐ



Astrid Kitty Hernández Leguel

Ekāgrata parināma es el estado en el cual la mente, el cuerpo y la energía se hallan enfocadas en direcciones a la base única conocida como el núcleo del ser.

Astrid Kitty Hernández Leguel

Practicante de yoga Iyengar desde hace 10 años y se continúa formando. Da clases presenciales y en línea. Además es Doula, acompañando a mujeres en su embarazo, parto y postparto.

Contacto: dharmaka@hotmail.com

IG: [@tao.astrid.yoga](https://www.instagram.com/tao.astrid.yoga)

← FOTO: LA PAZ B.C.S MÉXICO: Astrid Kitty Hernández Leguel

Una emoción que se siente en un corazón que percibe

Por Alejandra Gallo

Amar, acción que emana del corazón, por lo menos eso se ha creído durante siglos, la razón es que el corazón es el órgano que da vida y el amor es el motor que le da la fuerza, tal vez esa sea la razón que al corazón se intuye cuando se habla de amor.

Lo que es cierto es que el corazón duele cuando el amor falla, sentir dolor es algo inevitable cuando tenemos pérdidas, así como el corazón es quien nos avisa cuando la vida se acaba y lo mismo se siente cuando el amor se va.

Es el corazón que deja de titilar cuando la vida se termina y el que palpita cuando la misma inicia y ambas se acompañan del llanto. Mientras no deje de vibrar... hay esperanza.

Llorar es la muestra máxima de que el amor existe, cada lágrima lleva consigo una fuerza que limpia el sentimiento, en el llanto se diluye cada pena o se abraza la distancia, pero también se conmemora la ausencia y se encuentra el gozo en un momento

Romper el corazón es fácil e inevitable en ocasiones, la emoción se fragmenta y es cuando se dice que tenemos el corazón en mil pedazos o al contrario cuando el amor es tan grande que podemos asegurar que se tiene un corazón de condominio.

Hablar del corazón sin hablar de amor suele ser frío e insípido, pero hablar de amor sin corazón es controversial. Cada momento

y detalle es indispensable para la vida de ambos. Los mejores relatos de amor, están escritas con el corazón, las grandes historias de vida involucran al corazón ambos caminan juntos, ambos crecen por separado. El amor se construye día a día al ritmo que late el corazón

Todos los sentimientos te llevan al centro, surgen de un mismo órgano de una misma idea, los buenos engrandecen al corazón y los malos lo deterioran. Contra el amor nada, contra el corazón todo y asana para un corazón sano que irradia amor.

Respiración profunda, que expanda el órgano vital, para sentir seguridad y posiciones que equilibren la postura que estabilice la asiduidad cardiaca que al volverse rítmica y suave, la mente y el corazón, toman su cauce.

Namaste. ॐ



Pranayama: Erradicar los velos de la ignorancia

Por Tesy Ades



*Daniela por dentro está llena de puertas
Unas cerradas, otras abiertas...*

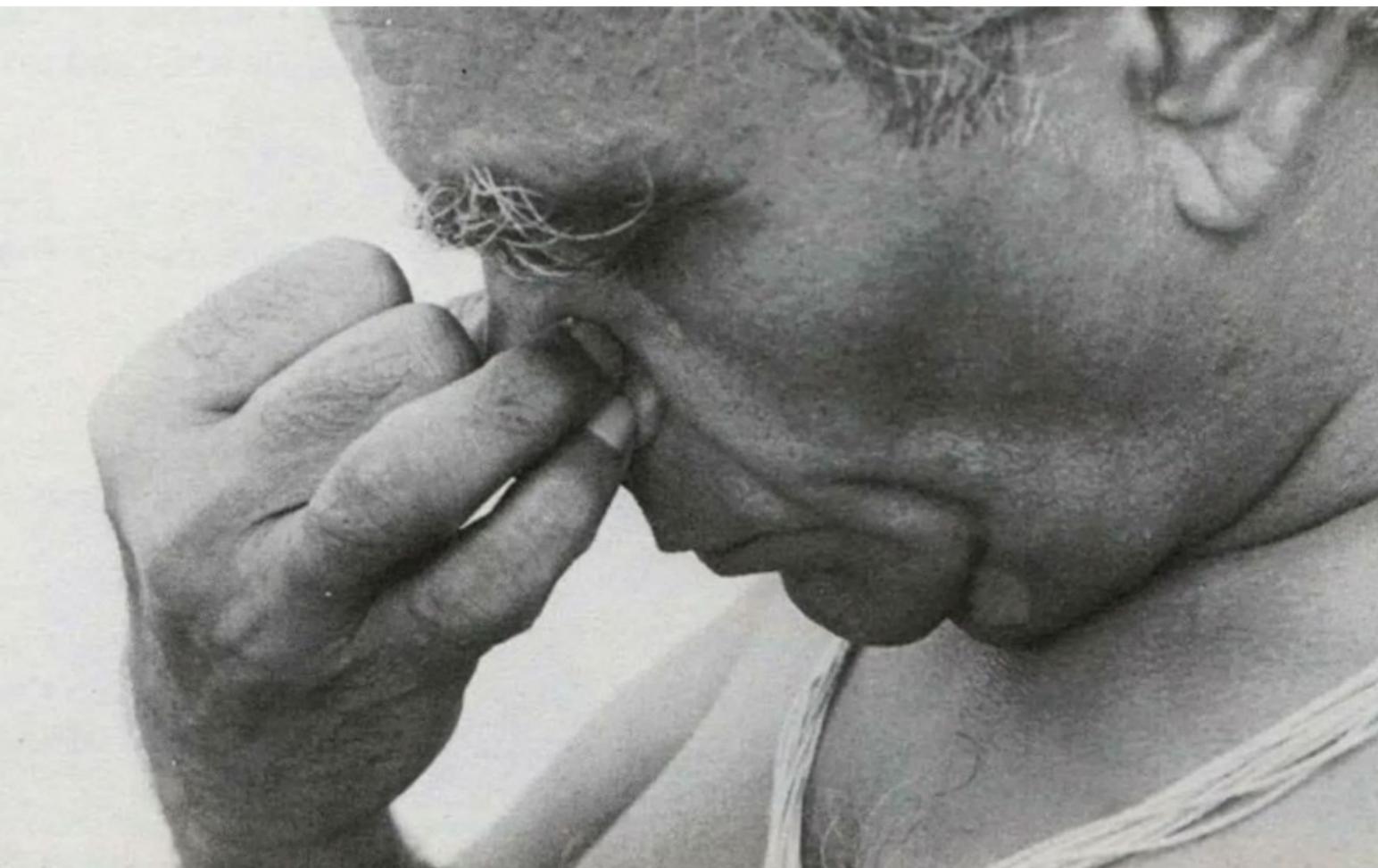
Y a veces es difícil Ser.

*Lo que hay no es siempre lo que es,
Y lo que es, no es siempre lo que ves.*

*Pedro Guerra
Cantautor*

Siempre había creído que era una persona abierta, que me gustaban los cambios y que podía lidiar con situaciones difíciles.

He empezado a practicar *Pranayama*, en la medida de lo posible, todos los días.



A veces al despertar, acostada, observo con mucha atención mi respiración. Juego a recorrer mi inhalación, exhalación y retención en diferentes lugares y direcciones de mi cuerpo. Otras veces, hago prácticas más elaboradas sentada, como el ciclo completo de *nadi sodhana* con *kumbhaka* y *bandhas*. Lo cierto es que la disciplina es muy poderosa.

Creo que apenas empiezo a vislumbrar uno de los Suttas de Patanjali acerca de Pranayama:

II.52 tatah ksīyate prakasa avaranam

El comentario de Bks Iyengar en el Libro "Luz sobre los Yoga Suttas de Patanjali" lo traduce así:

Pranayama aparta el velo que cubre la luz del conocimiento y anuncia el principio de la sabiduría.

¿Qué quiere decir esto de apartar el velo que cubre la luz del conocimiento?

Hace unos días tuve una conversación con una pareja que llevaba mucho tiempo con una sensación de desconexión con su hija. Hablábamos del tema de la *aceptación*. ¿Realmente aceptamos a las otras personas? ¿A nuestros propios hijos? ¿A nuestra pareja? ¿A nuestros padres? ¿A nuestros amigos? Compartíamos como, a veces como padres, usamos la herramienta de la ne-

gación para no enterarnos. Negamos la verdad. Negamos lo que nos inquieta, lo que nos duele, lo que reprobamos.

Ellos decían, con el corazón en la mano, que hace poco habían tomado la determinación de aceptar a su hija, así, tal cual es, todo el paquete completo... y es que constantemente encontramos un detalle, una molestia, algo que nos gustaría cambiar, una posibilidad de *mejora*...

Ellos dos, después de muchos años y mucho trabajo interno, tomaron la valiente decisión de quitarse ese *velo* del condicionamiento, de lo que debe de ser, de las creencias fijas, de los juicios, y miraron a ese otro ser humano, su hija, con otros ojos. *Con los ojos de la luz del conocimiento*. Y contaban, con esa otra mirada, serena y húmeda, que a partir de ese momento de aceptación incondicional, de liberarse de sus propias cárceles doradas, la relación con su hija cambió radicalmente, para bien.

Fue una conversación que me partió. Esas que hacen un *salto cuántico* en la vida de uno. Y me vuelvo a preguntar, con toda mi honestidad brutal, ¿realmente acepto a mis hijos, tal cual son? ¿A mi pareja?, es más... ¿A cualquier otro ser humano? ... o constantemente quiero sugerirles cambios. Aceptación de lo que es, no de lo que quiero que sea, o de lo que mi condicionamiento social me dicta o mis infinitos pensamientos atados al inconsciente colectivo.

Aceptación de lo que es... me repito a mi misma.

Respiro, practico *nadi sodhana*.

Me siento. Tomo un tiempo para establecerme.

Me enderezo, desenrollo mi columna.

Observo la vasija de mi pelvis paralela al piso.

Alineo el centro del piso pélvico con el centro de la coronilla.

Llevo las esquinas de mis hombros atrás. Elevo la base del esternón. Dorsal adentro.

Preparo el *mudra digital* en mi mano derecha.

Hago *jalandhara bandha* sin colapsar mi sentado.

Respiración preparatoria.

Exhalo para comenzar. Vacío por completo.

Inhalo, subo mi *mudra* para colocarlo en la parte alta de las alas de mi nariz. Pausa.

Tapo parcialmente ambas fosas nasales.

Abro ligeramente el derecho y exhalo.

Inhalo por la derecha. Pausa. *Kumbhaka (pura)*. *Mulabhandha*.





Tapo el derecho, abro el izquierdo, exhalo.

Pausa. *Kumbhaka (rechaka). Uddiyana bandha.*

Suelto el *bandha*, inhalo por la izquierda.

Tapo izquierda, exhalo por derecha. Inhalo por la derecha.

Tapo parcialmente ambas fosas nasales.

Bajo el *mudra*. Exhalo por las dos.

Completo el ciclo.

Si es necesario, hago un par de respiraciones naturales, normales para recuperarme.

Y vuelvo a comenzar.

Cada vez el *kumbhaka* se hace más familiar, más cómodo. Puedo observar la pausa y saborearla.

Después de varios ciclos, me viene a la mente esta idea que había escuchado años atrás, de hacer sentir al otro ser humano *bienvenido ante mi presencia*. Es decir, aceptar lo que es. Aceptarlo *como es*, y saludar, reconocer y honrar a ese Ser humano integro.

Y te pregunto a ti...

¿Puedes aceptar absolutamente a los seres que más quieres en el mundo, en toda su expresión?

¿Puedes quitar tu velo de la ignorancia, aunque sea por un momento, y ver su esencia pura?

¿Eres capaz de hacer sentir bienvenido a cualquier ser humano, ante tu presencia?

Y veamos cómo, a partir de esta aceptación, de

concebir al otro sin velos, una relación se puede sanar y nutrir de diferente manera.

Namasté desde la aceptación.

Tesy ॐ



Tesy Ades enseña yoga en su estudio The Yoga Room (theyogaroom.mx) con clases privadas y grupales, vía zoom y de manera presencial. Ha practicado yoga desde hace 25 años y es Maestra Certificada Iyengar. Ha pasado varias temporadas en Pune, India, estudiando directamente con la Familia Iyengar en RIMYI y lleva casi tres años estudiando profundamente con Ph.D. Lois Steinberg, una de las maestras de mayor nivel internacional en el método Iyengar.

Para Tesy el camino del Yoga es vasto e infinito y puede mejorar significativamente la calidad de vida de aquellos que se sumergen en él. Los beneficios se sienten desde la capa más externa hasta lo más íntimo de uno mismo.

Reseña de libro

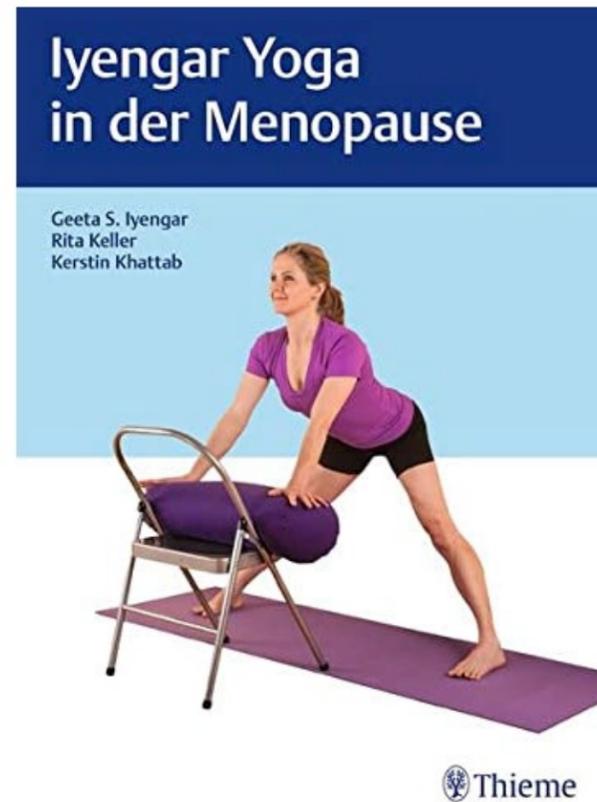
“Yoga Iyengar para la menopausia”

De Geeta S. Iyengar, Rita Keller y Kerstin Khattab

Por Mónica Peón

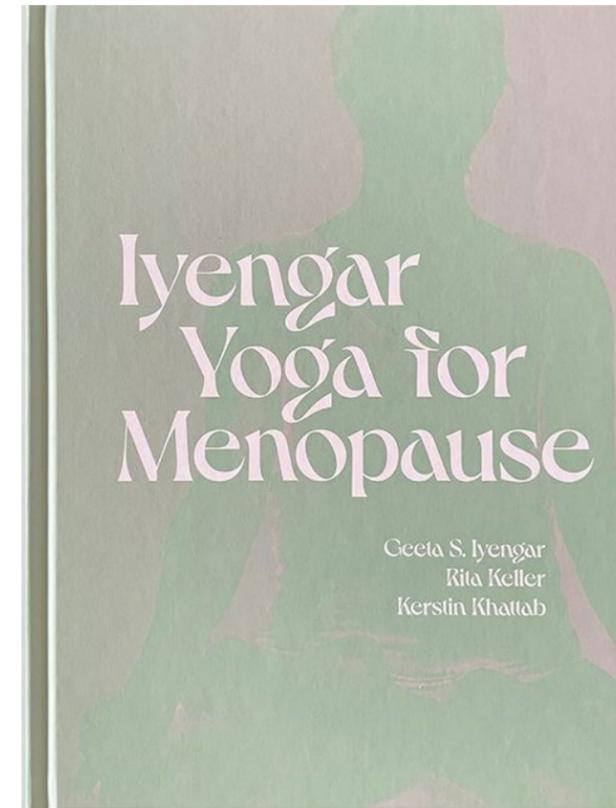
“Muchas mujeres sienten, al perder la fertilidad, que pierden algo de su propia identidad o feminidad y se enfrentan a su propia transitoriedad. Pero queremos recordarte que la fertilidad y el ser fértil también se pueden expresar de forma diferente y van más allá de la reproducción biológica. Haz algo bueno que dé frutos, haz algo que cambie un poco el mundo, traza tu camino para transformarte a través de la práctica de de yoga. Esta fertilidad nueva puede significar algo diferente para cada mujer. Les deseamos a todas las mujeres que están viviendo este momento de conmoción y renovación, que tengan el coraje de penetrar más profundamente en ellas mismas y sean y permanezcan fructíferas en todos los niveles de la vida.”

El año pasado se publicó la versión en inglés de este interesantísimo libro que se publicó en 2016 en alemán. Es uno de los últimos libros en los que participó Geeta colaborando con Rita Keller y Kerstin Khattab, también autoras de “Yoga for Motherhood”. Este nuevo libro trata de forma muy extensa el tema del climaterio, una



Edición en alemán

etapa muy importante en la vida de la mujer, sobre la que no se hablaba mucho porque se consideraba tabú por las mismas mujeres por mucho tiempo, ya que es el fin de su etapa reproductiva y el comienzo de la vejez. Creo que ahora con internet estamos teniendo mucha más información accesible a todas y en el yoga



Edición en inglés

también estamos hablando más del tema y cómo la práctica nos puede ayudar a vivir más plenamente en este periodo de nuestra vida.

Es una etapa donde hay cambios hormonales importantes, que tienen consecuencias no solo a nivel físico, sino a nivel emocional y energético.

Al estilo de “Yoga for Motherhood”, este es un libro práctico que trata de forma muy visual el cómo modificar las asanas para que tengan un efecto en nuestros órganos y cerebro y aminoren los síntomas del climaterio.

El climaterio en realidad es un período de transición que a algunas mujeres incluso les puede gustar y que toma años. No quejamos mucho de esta etapa pero puede ser un periodo luminoso en nuestra vida. Este libro pretende ayudar en este momento y crecer y salir de él transformadas de forma positiva.

Al estilo de “Yoga for Motherhood” este es un libro práctico que trata de forma muy visual y con buenas explicaciones cómo modificar las asanas para que tengan un efecto en nuestros órganos y cerebro y aminoren los síntomas del climaterio.

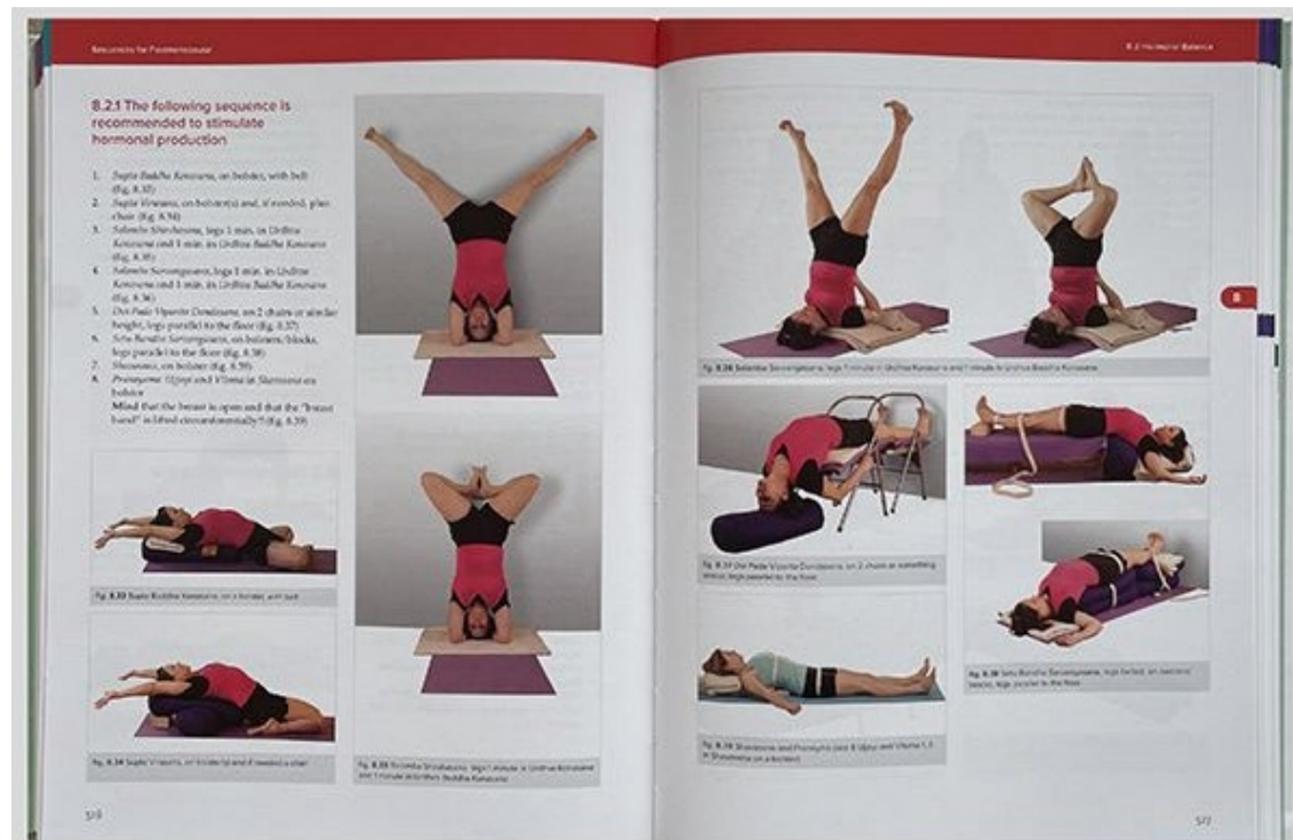
Especialmente durante las fases de grandes cambios en la propia vida, la práctica del yoga ofrece apoyo y la oportunidad de alcanzar una nueva dimensión de autoconciencia, experiencia de vida o de espiritualidad propia.

El profundo conocimiento de BKS Iyengar y de Geeta del efecto de de las posturas de yoga (asanas) se ve reflejada en el libro con muchas modificaciones con el uso de props para lograr efectos específicos que te llevan a profundizar en la práctica. Ya no se trata sólo de los progresos y secuencias de las asanas, sino sobre el conocimiento de qué efecto tiene una asana cuando se realiza de una forma u otra.

La práctica de yoga generalmente es diferente antes de la menopausia (pre-menopausia) y después (post-menopausia), ya que las quejas son diferentes para la mayoría de las mujeres. Para entenderlo mejor, el libro proporciona información básica de anatomía y fisiología.

De lo más importante que menciona es que la práctica en este periodo debe ser como una espiral cuyo centro es Savasana o la relajación y lo más externo son las posturas de pie que generan calor.

También le dedica un capítulo entero muy



interesante sobre las prácticas de Pranayama, Pratyahara, Dharana y Dhyana.

Aborda extensamente sobre problemas específicos de la perimenopausia como bochornos, estabilidad hormonal y problemas ginecológicos.

Sobre la postmenopausia también habla extensamente desde osteoporosis, equilibrio hormonal, disfunciones sexuales, cáncer de mama, etc.

En conclusión es un libro completísimo, si bien es caro. Considero que vale la pena porque tiene información que no encuentras en ningún otro libro de forma tan completa, gráfica y precisa. 🙏

Para comprarlo en Inglés:

<https://yoga-akademie-wissen.de/product/>

El climaterio en realidad es un período de transición que a algunas mujeres incluso les puede gustar y que toma años. No quejamos mucho de esta etapa pero puede ser un periodo luminoso en nuestra vida. Este libro pretende ayudar en este momento y crecer y salir de él transformadas de forma positiva.

Mónica Peón da talleres además de clases privadas y grupales vía zoom. Visita su página: <https://iyengar.tribu.yoga>
 Más artículos e inspiración en IG: [@monica_iyengar_yoga](https://www.instagram.com/monica_iyengar_yoga)

Secuenciando

Yoga y ciclos femeninos

Taller con Gabriella Giubilaro Organizado por AMYI

19 y 20 de marzo, 2022

Compilación Leticia Córdova Loza.



Gabriella Giubilaro

Es una Maestra avanzado junior o nivel de certificación 4, que estudió directamente con Gurujī B.K.S. Iyengar y con Geetaji. Inició su práctica de Yoga Iyengar en 1973. Ella tiene un doctorado en física y ha estudiado anualmente con la familia Iyengar desde 1983 y a partir de 1987 ha estado enseñando en su Instituto Iyengar Yoga Firenze, en Florencia, Italia. También ha impartido talleres en Europa, los Estados Unidos y ahora en México.

Esta hermosa secuencia está dedicada a la mujer, inspirada como ella misma dijo, en el intensivo que impartió Geetaji en 1997, pero también en su propia experiencia.

Nos enseñó en la primera parte la importancia de mantener el abdomen suave y de cómo lograrlo dirigiendo una secuencia de āsanas para tal efecto.

En la siguiente parte, nos habló de los ciclos en la vida de la mujer; pubertad, menstruación, embarazo, postparto, premenopausia y postmenopausia y fue precisamente en este último

ciclo dónde nos sorprendió con una Secuencia Dinámica maravillosa en un período en el que normalmente se busca hacer secuencias restaurativas “adecuadas a nuestra edad”.

Además abordó cómo manejar algunas molestias comunes durante la postmenopausia como hombros rígidos y lesiones en costillas frontales o en la cabeza del fémur, lesiones que ella ha experimentado personalmente y con sus alumnos. También nos contó algunas anécdotas y nos hizo algunas recomendaciones descritas a lo largo de esta secuencia.

Invocación a Patañjali



Coloca suficiente altura, alinea ambos lados del sacro izquierdo y derecho, y sobre los isquiones, cada vértebra lumbar extendida y elevada, si las lumbares van hacia adelante se crea tensión en el abdomen, eleva y expande el pecho.

En este taller aprenderemos a crear suavidad en el abdomen, elevando y ampliando el pecho y alineándolo con la pelvis. Este taller está basado en el Intensivo que dio Geetaji en 1997, pero también en mi propia experiencia personal y con mis alumnas.

“Debemos aprender a tener el abdomen suave”
Geeta Iyengar

ABDOMEN SUAVE. Imaginemos a la pelvis como una vasija nivelada, llena de agua, la pelvis deberá estar derecha, de lo contrario el abdomen se proyecta hacia adelante y hacia abajo, generando tensión y lastimando los órganos abdominales y al piso pélvico, si lo permitimos, ajustando la pelvis, el abdomen irá hacia el sacro de manera natural en general en todas las mujeres de cualquier edad.

Adho Mukha Virāsana



En Pune muy seguido se inicia con esta postura, porque aquietta el cerebro, además lle-

va al abdomen hacia adentro suavemente, las ingles hacia atrás, costillas hacia adelante.

Adho Mukha Śvānāsana



Abdomen hacia atrás, rótulas hacia las ingles y desde la mitad del muslo hacia arriba, llévalos hacia atrás y el vientre se suaviza, extiende fémures y llévalos hacia atrás.

Tāḍāsana con un ladrillo entre los muslos.



Caras externas de los muslos hacia adentro y eso llevará la cabeza del fémur hacia adentro.

Glúteo medio hacia adentro

Al llevar los muslos externos hacia adentro la cabeza del fémur se mete a su cavidad.

El abdomen se eleva y va naturalmente a la columna vertebral.

Pies juntos lo más posible

Muslos internos y externo hacia arriba

Giro interno de los muslos.

El ladrillo realiza estas acciones, si las piernas suben, el abdomen también sube.

La acción conjunta de fémures, sacro y glúteo medio, hacen que el abdomen se eleve.

Vṛkṣāsana

Aquí también crearemos espacio en el abdomen. No nos centramos en el equilibrio. La acción de elevar la espinilla de la pierna flexionada y la cadera externa adentro, suavizan el abdomen, el ombligo no empuja solo creamos espacio en el abdomen



Tāḍāsana sin el ladrillo.

Todas estas anteriores āsanas, crean espacio en el abdomen, aunque también hay otras como Supta Virāsana, Supta Baddha Koṇāsana, Upaviṣṭha Koṇāsana, Baddha Koṇāsana, Setubandha.

LOS CICLOS EN LA VIDA DE LA MUJER

Se pueden dividir en 6: 1) Pubertad, 2) Menstruación, 3) Embarazo, 4) Post Parto, 5) Pre Menopausia, 6) Post Menopausia. Debemos tomar en cuenta las diferentes etapas, al dar clases a nuestras alumnas, aunque también, la condición de cada una, pero siempre manteniendo espacio en el abdomen.

1. PUBERTAD

A esta edad la mujer puede hacer todas las āsanas sin apoyos y de manera dinámica, a menos que exista una condición especial. A esta edad hay menos confianza, por lo que hay que construir autoestima y confianza en las alumnas. Āsanas como Śirṣāsana, Sarvāṅgāsana, Pincha Mayurāsana y Adho Mukha Vṛkṣāsana construyen confianza.

Debemos tomar en cuenta las diferentes etapas al dar clases a nuestras alumnas, aunque también considerando la condición de cada una, y siempre manteniendo espacio en el abdomen.

2. MENSTRUACIÓN

Cuando yo inicié, no hacíamos āsanas invertidas, pero fuera de ellas hacíamos de todo como Bhekasāsana, etc., y me llegó a pasar que a mitad del ciclo se detenía la menstruación.

“No inversiones y solo āsanas en reposo, que hagan espacio en el abdomen”
Geeta Iyengar

Por ejemplo, las āsanas de pie, con el apoyo de la pared son menos cansadas. Debemos aprender a hacer āsanas sin tensión en el abdomen.

Utthita Trikoṇāsana



El sacro se extiende contrario a las lumbares para eliminar la tensión del abdomen, sacro lejos del pecho.

Mano al sacro llevándolo lejos hacia abajo, haciendo espacio en el abdomen

Pubis en dirección al esternón

Luego extiende el brazo hacia arriba.

Ardha Chandrāsana



Esta āsana se usa mucho cuando hay calambres (cólicos) cuando duele por dentro. Sacro lejos con la pierna que sostiene aún doblada y una vez arriba, extiende la pierna, esto sirve para eliminar el dolor. Se puede practicar contra la pared o en el Trestle (caballo) si se dispone de él.

Parte frontal de la pelvis arriba.

Observa el abdomen.

Baddha Koṇāsana y Upaviṣṭha Koṇāsana 5 minutos en cada āsana



Coloca un cinturón en la base de los omoplatos paralelo al pecho, no hacia arriba y del otro lado alrededor de un banco o del trestle o de una silla, etc., mantén la espalda y el sacro derechos y los brazos hacia atrás y a los lados de las caderas con codos ligeramente flexionados, manos apoyadas.

También se puede colocar un bolster entre el pecho y el banco para apoyar la frente. Esta postura se hace mucho en Pune y es muy relajante para el cerebro.

3. EMBARAZO

Es importante saber si la alumna ya practicaba Yoga antes de su embarazo. “Si llegan a los 7 meses de embarazo, les digo que no”.

Hay que tomar en cuenta que antes de los 3 meses es más probable un aborto. Cuando no han practicado Yoga no se hacen āsanas de pie, a menos que estén sanas y fuertes. Entre la semana 12-14 se inician las āsanas de pie, haciendo énfasis en que el pubis y el vientre vayan hacia arriba, no hacia abajo. Las mejores āsanas durante el embarazo son las āsanas invertidas, lo más que puedan practicarse, lo contrario a la menstruación. Aquí es importante una columna sana y fuerte, porque al crecer el vientre se va hacia adelante y duela la espalda. Es importante que practiquen **Baddha Koṇāsana** y **Upaviṣṭha Koṇāsana**

Observar especialmente en las embarazadas: el abdomen, la columna vertebral y que el pecho no se encuentre colapsado, que puedan respirar bien.

“Somos responsables de dos personas, no de una”
BKS Iyengar

La posición de Malāsana no es buena para las embarazadas, es solo para la hora de parir, siempre serán mejor para expandir los ligamentos **Upaviṣṭha Koṇāsana** y **Ardha Chandrāsana**.

La embarazada es la que decidirá qué āsanas, le van mejor como por ejemplo Sarvāṅgāsana o Sarvāṅgāsana en silla a algunas no las deja respirar, en el caso de Tāḍāsana con piernas juntas (porque elevan el vientre) no es cómoda para todas las mujeres y deberán separar las piernas.

Cuando hay varices debido al peso, son muy recomendables āsanas donde se eleven las pier-

nas; **Viparīta Karaṇi**, **Śīrṣāsana** y **Sarvāṅgāsana**. Por prevención, esto es recomendable para todos en general, sobre todo para quienes pasan mucho tiempo de pie. Cuando se sufre de varices, no se trabajan mucho las posturas de pie. Es importante en **Tāḍāsana**, insistir en glúteos adentro, piernas atrás, para que la postura sea la correcta y el abdomen no vaya excesivamente hacia adelante lastimando las lumbares, ni vaya hacia atrás colapsando al pecho.

“Si tienes un contenedor (pelvis) y tienes su contenido (órganos abdominales) y si el contenedor es fuerte, el contenido tiene espacio, está suave y relajado. Creas un contenedor fuerte, no elevas el contenido”
BKS Iyengar

Para ayudar a invertir al Bebé para el parto

Pārśva Setubandha Sarvāṅgāsana en el banco para Setubandha y el banco de Viparīta juntos, un tapete encima de ellos, una manta doblada bajo los muslos para extender mejor, un

bolster para la cabeza y los hombros. Una vez establecida en el āsana, un ayudante moverá la banca hacia la derecha primero, luego de regreso al centro y luego a la izquierda. Gurujī lo enseñaba así.



Viparīta Karaṇi con rodillas flexionadas y pies a la pared, subiendo y bajando varias veces y suavemente las ca-

deras entre la pared y el bolster.

Las hemorroides, son por presión, Gurujī decía que Śīrṣāsana ayudaba, yo creo que también la alimentación es importante.

4. POST PARTO

Aquí la Mamá sostiene al bebé y se encuentra lactando, entonces deberá hacer āsanas para abrir el pecho. Compactar la pelvis y expandir el pecho. No con el cinturón como lo hicimos en la menstruación, esta vez podría ser con el Trestle (caballo), con el banco alto, con una silla y un bolster, etc. Esta acción es para expandir el pecho no es preparación a arcos.

Urdhva Dhanurāsana II con apoyo en la espalda



Rodillas ligeramente flexionadas

Palmas de las manos al frente, los codos empujan y expanden el pecho y las axilas se alargan.

Eleva la pelvis y lleva los glúteos hacia adentro.

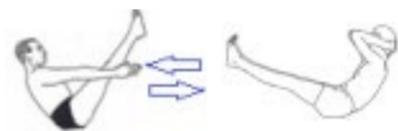
Muslos posteriores hacia arriba

Geetajī decía que algunas veces la pelvis y hay compresión en el sacro, para local dos cinturones sobre la pelvis de que ambos cierren de fuera hacia adentro abrir la parte posterior cerrando la par



tal, no todas las mujeres lo necesitan, estos cinturones también funcionan cuando hay dolor de espalda baja.

De Paripūrṇa Nāvāsana a Ardha Nāvāsana.



No la hagas si te encuentras menstruando.

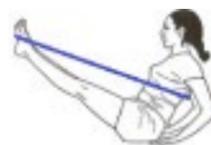
Ve varias veces de una a la otra, los codos se acercan uno al otro para las

mujeres, los codos se separan en el caso de los hombres. Observa y respira,

es necesario respirar para tonificar el abdomen (Pág. 112 punto 8 de Luz sobre el Yoga).

Paripūrṇa Nāvāsana

1. Entre el pecho y los pies, coloca el cinturón justo en la punta inferior de los omoplatos, no en las axilas.



2. Con apoyos, esta versión con dos bolsters, una manta para el cuello y otra manta detrás de los omoplatos para abrir el pecho. Mantén la postura por 5 minutos para una relajación total en el cerebro.

Adho Mukha Śvānāsana

1. Pies juntos ó
2. En cuerdas, cuando en el post parto duele la espalda es bueno hacer la postura con cuerdas ó 3. Estando de pie de frente a la pared, el

nudo de la cuerda sobre el sacro, levanta una pierna pasándola por encima de la cuerda y gira al frente, de manera que la cuerda quede sobre el sacro y entre las ingles. Pies empujando la pared.

El tiempo después del parto para empezar estas āsanas, es variable y depende de cada caso en particular, si fue parto normal, si fue cesárea y el corte fue vertical u horizontal, etc. En este caso puedes recostarte abrir el pecho, pero no estirar, la herida puede abrirse. No hay reglas. El Médico es el indicado para decirlo. La práctica también dependerá de lo demandante que sea el Bebé. Se harán todas la āsanas, que abran el pecho y también torsiones abiertas y se puede incluir Marichyāsana III.

5. PRE MENOPAUSIA

En esta etapa la menstruación va y viene y las hormonas son impredecibles, solo un año después de haberse suspendido la menstruación podemos hablar de menopausia. Aparecen los Bochornos, se endurecen las caderas y los hombros, hay depresión, tristeza y pesadez.

¿Qué hacer y qué no hacer? No se deben practicar las āsanas que calientan y tampoco se debe practicar āsanas con piernas juntas, por ejemplo, si no se tienen bochornos se practicará Śīrṣāsana con piernas separadas, tener las piernas juntas disparará los bochornos, esto es lo contrario a lo que se debe hacer en el Post Parto.

Adho Mukha Śvānāsana ayuda a combatir la depresión (cabeza en apoyo) pies separados, se puede hacer en cuerdas también. Se puede apoyar la frente o la coronilla ambas son relajantes.

“Si apenas vas a empezar a practica Yoga y te encuentras en la Pre Menopausia, deberás ser muy gentil contigo misma”
Geeta Iyengar

En esta etapa, aún Supta Baddha Koṇāsana puede ser muy fuerte, en ese caso será mejor hacer Supta Swastikāsana y tal vez incluso el bolster será muy alto y se deberá cambiar por una manta. A lo 50 años la pelvis y los hombros se encuentran muy duros. Tanto Śīrṣāsana como Sarvāṅgāsana deberán practicarse con piernas separadas.

Nirālamba Sarvāṅgāsana

Con ayuda de una silla. Esta versión enfría mucho, aun así, algunas mujeres experimentan bochornos en la postura.

Coloca cerca de la pared un tapete, una manta sobre este para apoyar la cabeza y un bolster arriba de la manta para los hombros. Al frente de esto coloca una silla con un tapete doblado y una manta sobre el asiento.

- Dedos de los pies a la pared
- Pelvis lejos de la pared
- Glúteos arriba
- Piernas separadas

Halāsana con soporte

Coloca una manta bajo la cabeza, esta versión enfría mucho más el cerebro. Brazos a los lados de los hombros.

o Ardha Halāsana con los pies sobre una silla

Manta bajo la cabeza, las manos hacia atrás tomando el tapete. Pies muy lejos para lograr una espalda derecha.

Un día se hizo un experimento en Pune, se preguntaban si al hacer Śīrṣāsana se elevaría la presión en los ojos. Hicieron el experimento y la presión no aumento. Luego probaron lo mismo, pero con Sarvāṅgāsana y Halāsana y resulto que la presión en los ojos sí aumentó, fue muy raro porque estas dos āsanas enfrían, se descubrió que la parte posterior de la cabeza debe tener un apoyo suave como una manta, no apoyarla directamente sobre el suelo duro.

Halāsana con piernas separadas con los muslos apoyados sobre dos sillas (Supta Koṇāsana)

Recuéstate sobre un tapete, una manta para la cabeza y un bolster para los hombros. Piernas bien separadas y cada muslo sobre un bolster y una silla, brazos relajados a los lados de los hombros. Esta versión enfría mucho más. Excelente para combatir los bochornos y también se puede hacer durante el embarazo ya que proporciona mucho espacio para el Bebé.

Para lograr la postura utiliza lo que tengas en casa, necesitas más tapas y menos apoyos.

Śavāsana con piernas separadas y los muslos apoyados sobre dos sillas, dobla una manta en forma de triangulo y la parte más delgada colócala bajo el sacro de manera que eleve el pubis y este vaya hacia el ombligo. Los pies no deberán estar más arriba que las rodillas y las corvas deberán estar apoyadas en el borde de la silla o banco. Si hay menstruación las piernas extendidas sobre el piso.

Entre más se relaja y desciende el abdomen, más se relaja el cerebro, suaviza la lengua y lleva los ojos hacia atrás.

Al salir de la postura hazlo muy lentamente.

Despacio salgan.

Gracias...

Continuación...

Invocación a Patañjali

Lleva los hombros hacia atrás, lleva las axilas posteriores hacia adelante, cuida que la columna lumbar no vaya hacia adelante, sacro y lumbares derechos, omoplatos internos lejos uno del otro, omoplatos externos hacia atrás.

6. POST MENOPAUSIA.

Entonces, al llegar a la menopausia es importante la precisión en las articulaciones. ¿Porqué, qué pasa en la menopausia? Las articulaciones se endurecen, pero si hay un trabajo previo de Yoga será mucho más fácil manejar esto.

Si hay osteoporosis, se trabajarán más las āsanas activas que producen calor.

Adho Mukha Śvānāsana - Uttanāsana

Salta de una a la otra postura, hacia adelante y hacia atrás, repite por 5 veces.

No todos pueden saltar por diferentes dolencias,

pero, aunque sea un poquito, es importante poner peso sobre los brazos.

En Pune, las personas más mayores, se mueven como si estuvieran corriendo en su mismo lugar y a su ritmo en el salón, también suben y bajan las piernas como si estuvieran subiendo escalones altos llevando las rodillas muy arriba cerca del pecho, es importante que la espalda este lo mas derecha posible y otra cosa que se hace es estando de pie, lanzar una pierna hacia arriba para alcanzar la mano extendida al frente y luego con la otra pierna. Así la articulación de la cadera trabaja.

“Cuando extendemos los músculos, nutrimos los huesos”
Gurujī B.K.S. Iyengar

Supta Pādāṅguṣṭhāsana I

- En movimiento, subiendo y bajando la pierna y los brazos con ayuda de un cinturón ligado en el pie.

Este movimiento es muy bueno para las articulaciones tanto de hombros como

de caderas.

Repite unas 10 veces primero lento y luego tan rápido como puedas.

Hay que asegurarnos siempre que el hueso se encuentre dentro de su articulación, siempre.

SECUENCIA DINÁMICA

Inicia con la pierna derecha, ve de una postura

a la otra con la misma pierna, no importa si te caes, diviértete, no hay precisión, hay estamina, estas generando fortaleza física. Al terminar la secuencia, repite con la pierna izquierda.

Entrar a las āsanas, cada vez de una manera diferente estimula el cerebro, es importante que los alumnos cambien de lugar en el salón y que las secuencias sean diferentes. Este es solo un ejemplo de secuencia, pero la puedes variar a tu gusto.

Adho Mukha Vṛkṣāsana Es muy importante, estimular también los brazos, si hay dolor en las muñecas, se puede utilizar una cuña o un tapete enrollado bajo los talones de las manos, es importante el salto, aunque no puedas subir a la postura final, lo importante es el peso en los brazos porque así se estimulan los huesos de brazos y hombros, así como el músculo del brazo. Quienes sufran de bochornos, recuerden mantener piernas separadas.

Glúteos lejos de la pared. Existen muchas maneras de subir como usar un banco alto para subir las piernas y de ahí llevarlas a la pared.

Colocar las manos hacia afuera ayuda a la rotación del brazo superior, para los hombros rígidos es bueno, aunque es un poco más difícil subir de esta manera.

En la etapa de Post Menopausia, podemos hacer todas las āsanas, ciertamente hay limitación en hombros y caderas, pero lo debemos intentar. Si recién empiezas la práctica de Yoga, después de los 50 o 60 hay más rigidez.

Uttanāsana o Ardha Uttanāsana con la ayuda de una silla, si no es posible la postura hacia abajo. **Utthita Trikoṅāsana y Utthita Pārśvakoṅāsana** Las personas mayores, a veces sienten temor a

separar el compás de las piernas, entonces se puede hacer la postura contra la pared y con una separación cómoda de las piernas y ya establecidos en la postura se les pedirá que amplíen la separación de las piernas poco a poco. Esto es más fácil también para personas débiles.

HOMBROS RÍGIDOS:

A muchas personas en esta etapa les cuesta trabajo elevar los brazos por el tema de los hombros rígidos, algunas opciones:

- De pie eleva un brazo y con la mano contraria, ayuda a girarlo de fuera hacia adentro y sosteniendo la rotación, flexiona el codo como en Gomukhāsana.
- De frente a la pared, pies separados de la pared, apoya las manos y ve deslizándolas hacia arriba, con el apoyo de la pared podrás extender los brazos y los codos. Esta opción es muy buena en caso de hombros rígidos o colapsados.
- Adho Mukha Śvānāsana con las manos a una silla o a un banco de Viparīta, recuerda mantener los dedos extendidos hacia afuera mientras el talón de las manos se apoya en el borde externo frontal de la silla o banco. Esta variación es muy buena con Adultos Mayores porque hay peso en brazos y piernas.
- Urdhva Hastāsana con un cinturón en las muñecas y las palmas de las manos viendo al frente, o empuñando el cinturón.
- De pie, brazos extendidos hacia atrás y hacia abajo con un cinturón en las muñecas para abrir el pecho.

Cuando hay dislocación del hombro el giro interno de los brazos es verdaderamente saludable, no así Adho Mukha Vr̥kṣāsana.

Parivṛtta Trikoṇāsana

Empieza colocándote de frente a la pared a una distancia de lo que mide tu antebrazo, de manera que al girar tu espalda se pueda apoyar contra la pared. Empieza con poca separación de las piernas y ve incrementando la separación poco a poco.

Uttānāsana o Ardha Uttānāsana con la ayuda de una silla, pies juntos o separados.

Hasta aquí hemos trabajado; apertura de hombros, āsanas de pie con ayuda de la pared y mucho Adho Mukha Śvānāsana.

Śīrṣāsana

Sabemos que el alumno deberá aprender primero Sarvāṅgāsana, poner a un alumno nuevo en Śīrṣāsana en cuerdas no es buena idea, porque esta afecta la presión de la sangre y puede ser muy fuerte para la espalda y esto es para todos, no solamente para el Adulto Mayor, lo mismo pasa con la versión en dos sillas. Primero deberá haber aprendido Śīrṣāsana y Sarvāṅgāsana, en el piso. Las versiones en sillas y cuerdas son buenas para lesiones graves de cuello y para escoliosis fuerte, en estos casos son necesarias las cuerdas, también con la edad los hombros se debilitan, entonces Śīrṣāsana en sillas es buena idea, pero debe haber antes de todo esto, un trabajo correcto de pelvis. Cuando no se conoce el trabajo del

sacro, puede haber mucho dolor al bajar de las cuerdas. Y en el caso de la versión con sillas, si hay apoyo suave para la cabeza es mejor.

1. En esta versión con la silla volteada, el borde posterior del asiento de la silla deberá tocar los hombros, No el cuello. Coloca la silla con las patas contra la pared y coloca debajo un tapete y una manta para la cabeza. Es una muy buena opción, aún para los jóvenes si tienen los hombros débiles. Recuerda, glúteos adentro. Quienes están en menstruación hagan **Supta Virāsana**.

2. Śīrṣāsana a la pared con piernas ligeramente separadas. Un tapete doblado en cuatro y una manta doblada también en cuatro bajo la cabeza. Lleva los glúteos fuera de la pared, sin alejar el pecho. Talón interno contra la pared, es importante aprender la acción de “glúteos adentro” en esta postura, hombros arriba, piernas activas sin sobre extender los talones. Esta variación con talones a la pared, te ayuda a llevar los glúteos hacia adentro, pero se hace poco tiempo porque puede provocar dolor en el cuello. Si hay alguien en menstruación hagan **Tāḍāsana**.

Uttānāsana por unos momentos al bajar de Śīrṣāsana.

Viparīta Daṇḍāsana Los pies pueden estar elevados o en el piso, hay muchas variaciones, lo primero es llevar los omoplatos fuera del asiento de la silla, pero lleven pies al piso porque son jóvenes. Brazos por fuera de la silla y codos flexionados al piso. Piernas rectas, presiona los muslos hacia abajo y con esta

acción lleva y extiende los brazos por arriba de la cabeza. Si hay dolor en el cuello puede ser



porque se está alargando desde la barbilla y no desde los hombros. Si persiste el dolor podemos colocar un tapete bien enrollado sobre el asiento de la silla, de manera que el borde posterior de la silla coincida con el extremo posterior del tapete enrollado y justo ahí coloca el coxis, de manera que toda la columna se apoye sobre el tapete de esa manera hay apoyo para el cuello y si aún es necesario se puede poner apoyo para la cabeza. Mujeres en período las piernas en alto.

Ūrdhva Dhanurāsana

1. Con la caja de Viparīta en su parte más baja o con ladrillos y dos o 3 bolsters. Manos a la caja de Viparīta y las muñecas tocando la pared, la espalda sobre los bolsters y parte de la cabeza sobre la caja de Viparīta. Esta versión es para hombros débiles, cuando eres fuerte es difícil entender la debilidad de los hombros.
2. Con el banco alto, un tapete sobre el banco y un bolster, espinillas a la pared.
3. Con dos bolster escalonados, bajo la espalda de manera que la cabeza se apoye en el bols-

ter de más abajo y con manos a ladrillos colocados contra la pared.

4. Con pies sobre altura, puede ser sobre la caja de Viparīta. Esta versión es buena para reforzar la espalda, pero hay más peso sobre los hombros.

Cuando Ūrdhva Dhanurāsana es activa fortalece la espalda, cuando se hace pasivamente, abre el pecho, pero no fortalece la espalda. Con la edad y la llegada de la menopausia el cuerpo se debilita y es más fácil lastimarse, por lo que, como profesores, nos debemos cuidar. Recordemos que después de los 60 es más fácil caerse y las lesiones tardan más tiempo en sanar.

LESIONES EN LAS COSTILLAS Ó EN EL CARTÍLAGO ENTRE LAS COSTILLAS.

Adho Mukha Virāsana

Bharadvājāsana en silla.

- Piernas por dentro del respaldo de la silla.
- Un ladrillo entre las rodillas, rodillas fuertes.
- El brazo de atrás agarra el respaldo de la silla, el brazo de adelante, por delante del respaldo de la silla.
- El omoplato derecho se acerca a la columna

La rotación es el mejor trabajo para los hombros. Esta es la razón por la que Gurujī, introdujo el giro con las piernas por dentro de la silla.

Passāsana en silla.

En esta postura, el trabajo es más intenso en el

abdomen, en la anterior el trabajo es más en los hombros.

- lleva las costillas posteriores hacia adentro
- Mantén las piernas juntas
- Flexiona el codo de la mano que queda al frente.
- Exhala y gira.

Importante para los hombros; el giro ayuda con la elasticidad de las costillas, cuando el pecho y las costillas están rígidas los hombros no se pueden mover.

Bharadvājāsana clásica

- Mantén el peso en ambos isquiones al girar, al girar a la derecha, el peso deberá estar presente en la cadera izquierda no en la derecha.
- Gira con la columna recta, con la alineación correcta.
- Haz palanca contra la pierna con la mano que esta al frente y luego gira al lado contrario de las piernas.

Setubandha Sarvāṅgāsana con una silla

Coloca un tapete, una manta doblada en dos, tres mantas dobladas en cuatro, una silla con el respaldo contra la pared y un cinturón para los codos como en Sarvāṅgāsana. Mujeres en período harán Setubandha con bolster.

Colócate con los glúteos muy cerca de la silla y sube las piernas. Ve a Halāsana, para que puedas llevar las manos muy cerca de los omoplatos

y luego regresa las piernas a la silla. Repite varias veces hasta que las manos bajen lo suficientemente cerca de los omoplatos. En esta versión los glúteos se trabajan intensamente.

Para personas mayores o con muy poca flexibilidad una opción más fácil será **Chatuspādāsana** y para ir a Halāsana, se puede poner una silla al frente para los pies.

Prueba las dos versiones y siente la espalda.

Explicación Sobre Costillas

Las mujeres después de la menopausia, son mas propensas a lastimarse las costillas frontales, también el Yoga haciendo por ejemplo Shalabāsana. Ya sea el cartílago o la costilla rota, se harán cosas diferentes. Para romper un hueso se necesita un golpe fuerte, en el caso de una costilla rota para poder continuar con la práctica, se puede pegar a la piel un kinesio tape que es una cinta especial y que es usada por los atletas para las lesiones. De esta manera se reduce el dolor.

Sin embargo, si el cartílago es el lesionado hay que abrir, no contraer. El cartílago es más lento para sanar en todo el cuerpo, En el caso de cartílago roto no debemos hacer Halāsana o Paśchimōttānāsana, pero sí podemos hacer Setubandha Sarvāṅgāsana.

1. Elevando la caja de Viparīta con algunos ladrillos y un tapete entre los dos, luego un tapete arriba y una manta sobre el piso para la cabeza.
2. O con una silla y un tapete encima del asiento, en el piso una manta para la cabeza y un bolster para los hombros. Colócate prime-

ro como en Sarvāṅgāsana y luego mete las piernas dentro del respaldo y apoya los pies a la pared.

En el caso de las caderas, por ejemplo, si la cabeza del fémur no está en su cavidad debidamente, entonces romperá el cartílago. Aquí será un trabajo diferente, habrá que hacer posturas que regresen el fémur a su cavidad hacia adentro, posturas sedentes como Baddha Koṅāsana y Upaviṣṭha Koṅāsana.

En posturas de pie como Vṛkṣāsana no sería indicada en este caso, pero podrían ser adecuadas posturas como Utthita Trikoṅāsana, con el pie de adelante en altura y girando el pie hacia afuera, Tāḍāsana con el ladrillo entre los muslos podría ayudar también. Pero este tema lo veremos más adelante, es necesario comprender primero la posición de la cabeza del fémur, así como el tema de osteoporosis en el que debemos extender, pero no levantar peso.



Śavāsana con piernas sobre una silla

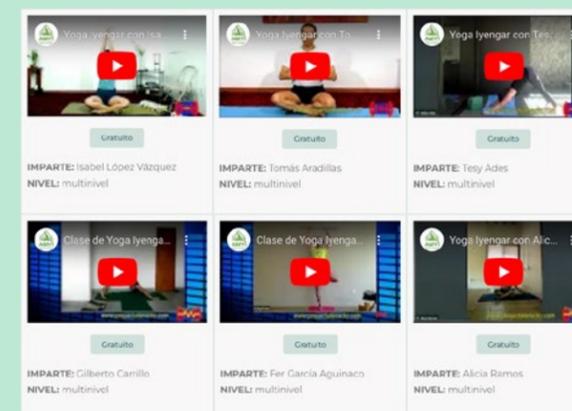
Siente especialmente el ensanchamiento de la pelvis sobre el piso, no permitas que el diafragma se vuelva pesado, los hombros deberán estar pesados. Observa cuidadosamente la respiración entrar en el área del pecho. ॐ

Despacio salgan.

Gracias...

Compilación: Leticia Córdova Loza.

CONOCE NUESTRAS CLASES GRABADAS GRATUITAS



[Da click aquí](#)

Pasatiempos

Por Yanina Giana

Encuentra algunos remedios que Patañjali nos ofrece para superar los obstáculos Y que Guruji en su experiencia nos recuerda para la quietud de la mente.

El que encuentre las 10 palabras recibirá un premio. Escribe a comunicacion@amyi.org.mx con tus resultados.

E	S	A	Y	T	A	S	E	N	I	R	M	A	R	E
A	S	A	N	A	H	O	A	R	E	S	I	E	M	R
E	C	O	N	G	O	Z	T	M	T	R	O	N	O	S
R	O	L	L	O	V	I	N	T	A	S	J	P	I	M
A	M	O	R	Y	A	M	A	R	X	Y	R	R	I	U
H	M	A	N	M	A	T	V	D	Z	L	I	A	R	D
I	E	A	D	A	S	O	J	O	S	V	E	N	T	I
M	R	I	I	I	K	A	K	A	R	U	N	A	R	T
S	E	T	I	T	E	K	R	E	T	H	S	Y	O	A
A	Y	I	L	R	R	S	T	F	U	R	B	A	N	P
A	S	K	E	P	U	I	I	R	T	I	A	M	L	N
J	T	D	E	U	S	Y	J	D	F	W	K	A	P	A

BENEFICIOS DE SER MIEMBRO DE AMYI



- Acceso a clases y talleres con maestros Iyengar, nacionales e internacionales con precios preferenciales.
- Ingreso a eventos gratuitos organizados por la Asociación
- Participación en ferias, exposiciones, etc.
- Anunciarte en el boletín mensual de la AMYI
- Ofrecer talleres o clases para la comunidad
- Acceso a becas parciales o totales para realizar examen de certificación en el método Iyengar.
- Para realizar examen de certificación es un requisito indispensable formar parte de la AMYI, con anticipación.

Obtén 50% de descuento al asociarte

Como practicante del método de yoga Iyengar, puedes formar parte de la AMYI. Envía tu formulario y comienza a disfrutar de los beneficios que obtienes al ser miembro de la Asociación.

Inscríbete aquí



¿Te gusta escribir sobre yoga y temas relacionados? ¡Colabora en Yoga Kala!

Escríbenos a:

info@amyi.org.mx

Baja la revista en:

amyi.org.mx

Consejo Ejecutivo AMYI 2022-2023

Elizabeth Llop de Betancourt
Presidencia

Adriana Balbuena
Vicepresidencia

Litha Ramírez De Santiago
Secretaria

Sandra Bostock
Tesorería

María Leticia Córdova Loza
Ética

María Isabel López Vázquez
Comunicación

Rossana Rubio
Comité de Evaluación y Mentoría

Ma. Fernanda Corominas
Comité de Eventos

Ivonne Muñoz
Vocal Centro

Diana Jacaman
Vocal Norte

Sebastián Martínez Cantú
Vocal Bajío

Sandra Yanina Giana
Vocal Sur

Yoga Kala, El arte de vivir

es una revista digital producida por AMYI (Asociación Mexicana de Yoga Iyengar) con el fin de difundir el método Iyengar en México y en otros países hispanohablantes. Esta edición se publicó en marzo 2023.

Realización: María Isabel López Vázquez Samaniego

Diseño editorial: Mónica Peón

Corrección de Textos: Tesy Ades

Colaboradores: Tesy Ades, María Leticia Córdova Loza, María Fernanda Corominas, Yunuén González Astrid Kitty Hernández Leguel, Alejandra Gallo,, Mónica Peón, Yanina Giana.

Fotografías: 13ª Convención con Eyal Shifroni: AMYI.

Entrevista Yunuen González

Idea Creativa: María Isabel López Vázquez

Elaboración de Preguntas: Isabel López Vázquez

Comité Comunicación AMYI: María Isabel López Vázquez Samaniego, Tesy Ades, Carlos Pérez López, Nicolle Martínez Montilla

Gracias en particular a Adriana Balbuena por motivación para llevar a cabo este proyecto de tener una revista de la Asociación, a nuestra presidenta Elizabeth Llop por todo el apoyo para su realización y a todo el comité ejecutivo por todas las horas que amorosamente dedican para que AMYI se mantenga funcionando lo mejor posible para todos los socios.

En portada: Abhijata Sundara Iyengar

Fotografía: Lourdes Christlieb

**¿Quieres conocer todo
sobre el proceso de
certificación Iyengar?**

**Visita nuestra página y descarga el
manual de certificación.**

[Certificación de maestros Iyengar](#)