

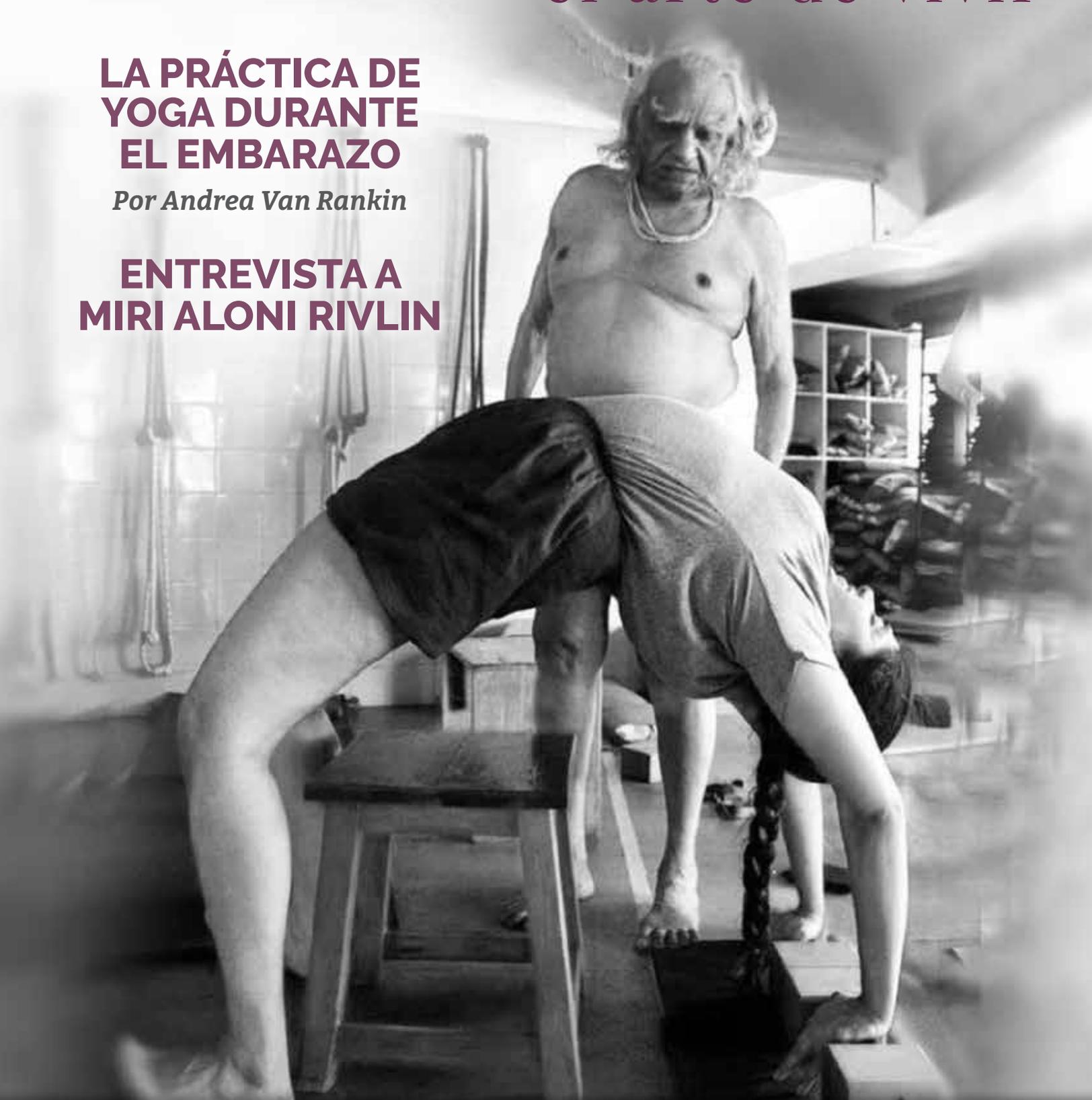
yoga kala

el arte de vivir

LA PRÁCTICA DE YOGA DURANTE EL EMBARAZO

Por Andrea Van Rankin

ENTREVISTA A MIRI ALONI RIVLIN



Les damos la bienvenida a un nuevo número de la revista Yoga Kala #14, y estamos muy emocionados de que en poco días estaremos juntos para practicar con nuestra querida maestra Abhijata Shridar Iyengar, que viene desde India a impartir este taller que sabemos que será espectacular, en el cual aprenderemos mucho y conviviremos de nuevo de forma presencial. Otra buena noticia es que para el día internacional del Yoga nos espera otro taller maravilloso presencial y gratuito para los miembros de Amyi: con la maestra Israelí Miri Aloni Rivlin, del cual les daremos más información más adelante y en éste número les compartimos una entrevista con ella para que la conozcan. ¿Qué esperas para asociarte y disfrutar de estos beneficios?.

En éste número tenemos un artículo especial sobre el yoga iyengar durante el embarazo que nos comparte Andrea Van Rankin desde su experiencia personal, con secuencias y recomendaciones para cada una de las etapas de la gestación, con el cual celebramos a todas las mamás en su día.

Ivonne Muñoz nos comparte una reflexión poética de cómo vive su proceso de enseñanza desde la práctica personal y comparte estos descubrimientos con sus alumnos.

Margo Ruiz colabora con un texto inspirador de en el cual a través de la práctica del Yoga, nuestro cuerpo y espíritu se benefician siendo una disciplina completa a todos los niveles.

Les compartimos la transcripción de una una plática muy interesante sobre los beneficios Yoga para los niños, dada por B.K.S. Iyengar donde habla de las razones de por qué se enseña de esta forma a los pequeños en India y los beneficios que obtienen de empezar desde la infancia esta práctica milenaria.

Tesy Ades nos invita a realizar las técnicas de Pranayama como Bhramari, y a descubrir cuáles son beneficios que brinda al sistema nervioso.

Diana Jacaman lleva un tiempo trabajando en la traducción de textos filosóficos de Prashant Iyengar y en este texto nos comparte información sobre el término en sanscrito Kleśas o aflicciones.

Mónica Peón nos invita a leer un libro que se llama "Imagine If" escrito por Rajvi H. Mehta, alumna directa de Guruji, Geeta y Prashant. Es un libro de historias conmovedoras de personas en circunstancias extremas que no ven sus problemas como el fin de su vida, sino como un nuevo comienzo. Lo que une las historias es que todos son practicantes de Yoga Iyengar.

Ana Mercedes Uribe Vega escribe "Enamorándose de la Madre Tierra", profundizando en el tema del yoga y la naturaleza.

Les compartimos una receta deliciosa y vegana de Leonid Berbesí, maestro de yoga Iyengar colombiano apasionado por la cocina, para inspirarlos a cocinar rico y saludable

Yanina Giana nos comparte un divertido ejercicio de secuenciación para practicar sus habilidades. ☸

MAYO 2023

Contenido

La práctica de Yoga Iyengar durante el embarazo <i>Por Andrea Van Rankin</i>	4
Camino compartido <i>Por Ivonne Muñoz</i>	12
Reflexiones <i>Por Margo Ruiz</i>	13
Yoga para la infancia <i>Entrevista a BKS Iyengar</i>	14
Pranayama: Bhramari- El zumbido del abejorro <i>Por Tesy Ades</i>	17
Los Kleśas y nuestra mundanidad <i>Por Diana Jacaman</i>	20
Reseña del libro "Imagine If" <i>Por Mónica Peón</i>	24
Enamorándose de la Madre Tierra <i>Por Ana Mercedes Uribe Vega</i>	27
Entrevista a Miri Aloni Rivlin <i>Por Liz Llop y Adriana Balbuena</i>	30
Receta: Pimientos rellenos de garbanzo y quinoa <i>Por Leonid Berbesí</i>	38
Pasatiempos <i>Por Yanina Giana</i>	40

La práctica de Yoga Iyengar durante el embarazo

Por Andrea Van Rankin

El primer libro de Yoga Iyengar que compré fue Yoga para la Mujer de Geeta Iyengar ya que me pareció que sería mejor tener mi primera referencia desde la experiencia de otra mujer. Desde estos primeros años en el método me fascinó la conexión entre la práctica y los procesos fisiológicos del cuerpo, el estado mental, las emociones y por supuesto la indescriptible conexión y paz interna, toda la maravilla del Yoga Iyengar.

Años después, cuando estudié el entrenamiento para profesores en Australia, en el estudio tenían una clase prenatal todos los sábados. En ese momento yo no tenía el nivel de certificación para asistir a la clase, entonces me asomaba por la puerta de vidrio para ver con curiosidad la clase prenatal que era todo un misterio. Desde entonces me llamaba mucho la atención la práctica durante el embarazo y me preguntaba si algún día lo viviría en carne propia. En los últimos años tomé un par de talleres de yoga prenatal y consultaba Iyengar Yoga for Motherhood de Geeta Iyengar y Rita Keller, pero realmente hasta ahora que me tocó vivir el embarazo he logrado entender muchas cosas. Dentro de las incomodidades, emociones, ilusión e

Dentro de las incomodidades, emociones, ilusión e incertidumbre de este proceso, mi práctica ha sido sin lugar a dudas de lo mejor de mi embarazo y lo que más me ha ayudado a estar bien.

incertidumbre de este proceso, mi práctica ha sido sin lugar a dudas de lo mejor de mi embarazo y lo que más me ha ayudado a estar bien. También he tenido la fortuna de tomar clase con Lois Steinberg desde el principio, ella me fue guiando de manera generosa y cuidadosa junto a otras dos alumnas embarazadas.

Todas las recomendaciones en este texto vienen de mi propia experiencia, lo que he aprendido acerca del embarazo y de maestros de la comunidad. Escucharnos a nosotras mismas es particularmente importante en este proceso y como maestros observar y comunicarnos con nuestras alumnas más allá

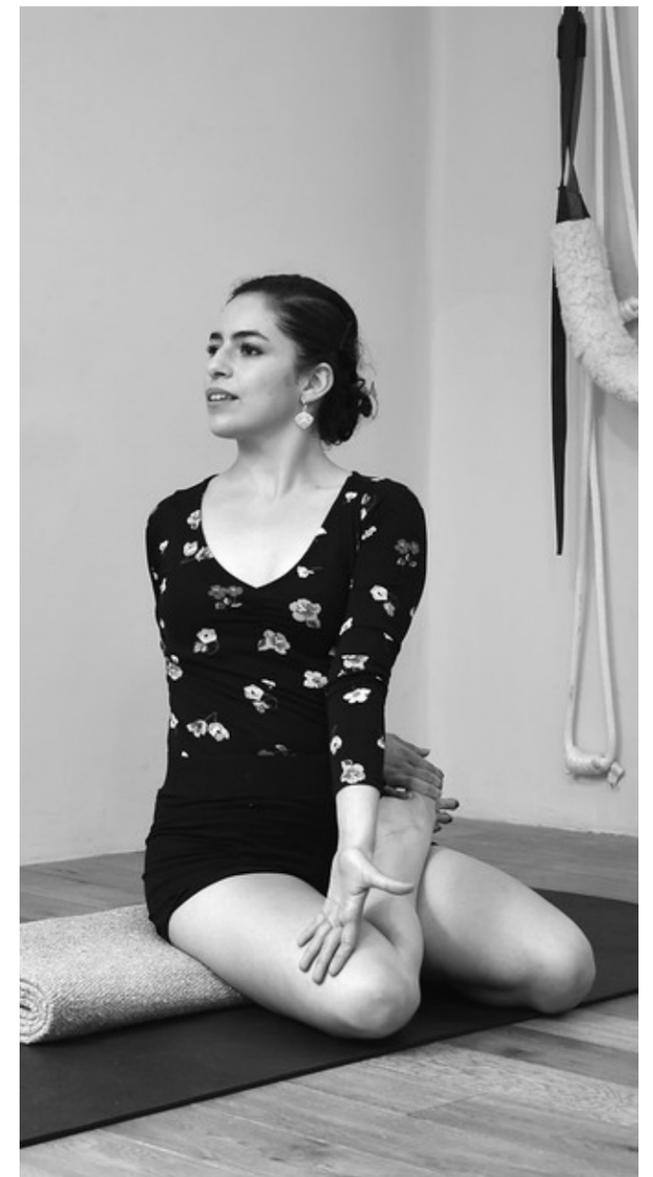
de las reglas. Muchas posturas las comencé a experimentar de manera totalmente distinta, por ejemplo desde el inicio del embarazo me incomodaba mucho el diafragma en Urdhva Mukha Svanasana aunque me colocara todos los soportes. En cambio Adho Mukha Virasana y Prasrita Padottanasana con soporte se convirtieron en un oasis.

Estos cambios generales y muchos síntomas comunes como náuseas, dolor de cabeza, cansancio, dolor en la sínfisis púbica, dolor de espalda, etc., se deben tomar en cuenta. Debemos como siempre partir de la practicante y las condiciones presentes para que la práctica ayude a generar bienestar y equilibrio.

De manera general, es recomendable que durante el embarazo no hagamos 100% de nuestro esfuerzo. Por ejemplo, en cuanto nos sentimos cansadas en una postura, es tiempo para salir y es mejor hacer repeticiones de las posturas que quedarse mucho tiempo. Las posturas con mucho soporte son indispensables para brindar descanso, crear espacio y corregir la alineación. Por otra parte, es muy importante cuidar el aspecto mental, la práctica debe ser particularmente sáttvica para promover un estado mental estable y positivo.

En este periodo existen muchos cambios fisiológicos constantes que se deben tomar en cuenta, algunos de los más importantes son:

- Aumento del volumen de la sangre hasta 50% hacia el final del embarazo
- Articulaciones y ligamentos más flexibles por el aumento de la hormona relaxina



- Progresivamente se reduce el espacio para el estómago
- Progresivamente se reduce el espacio para los pulmones, lo cual puede causar dificultad para respirar
- La postura cambia para compensar el peso creando un tipo de lordosis temporal y el pecho se tiende a colapsar



RECOMENDACIONES GENERALES PARA UN EMBARAZO SANO Y DE BAJO RIESGO

- De manera general se debe mantener abierto y suave el espacio entre el hueso púbico y el esternón.
- Observar la alineación de la pelvis para promover un buen posicionamiento del bebé. El coxis no debe quedar comprimido al frente ni colapsado hacia atrás y las crestas ilíacas deben estar niveladas.
- Cuidar que la lumbar no se colapse excesivamente.
- Promover la elevación del esternón y apertura del pecho en todo momento.
- Si el embarazo es de alto riesgo o hay un historial de pérdidas, consultar con el equipo médico si tienen indicaciones específicas y buscar la guía de un maestro senior con experiencia en yoga prenatal.

EVITAR

- Torsiones cerradas
- Extensiones al frente
- Posturas abdominales
- Balances de brazos
- Arcos avanzados y sin soporte
- Brincos
- Acostarse con la espalda directamente en el piso (colocar soporte) para evitar comprimir la vena cava inferior
- Posturas con el abdomen contra el piso como Dhanurasana
- Posturas extenuantes
- Movimientos erráticos para evitar lesiones ya que el cuerpo está más flexible
- Pranayamas que generan calor como Bhastrika y Kapalabhati

FAVORECER

- Posturas de pie con soporte contra la pared, pared de cuerdas o el caballete
- Posturas sentadas con la espalda erguida y soporte
- Extensiones hacia atrás con soporte
- Posturas supinas con soporte
- Torsiones abiertas y con soporte
- Inversiones para alumnas experimentadas, usar soporte cuando sea adecuado
- Pranayamas calmantes para el sistema nervioso como los Ujjayis

PRIMER TRIMESTRE

El primer trimestre es el más delicado porque es cuando ocurren la mayoría de las pérdidas. Actualmente ya sabemos que la mayor parte de las pérdidas se deben a errores genéticos o situaciones muy extremas, no a algo que hagamos hecho en específico. Sin embargo es muy importante ser precavidos y tener el visto bueno de nuestro equipo médico para realizar cualquier actividad física. En estos primeros tres meses, no todas pero la mayoría de las mujeres se sienten bajas de energía, con mucho sueño y con molestias estomacales como náuseas. Tener una práctica más restaurativa nos puede ayudar a recuperarnos. Las posturas sentadas, posturas en forma de L y posturas supinas con soporte pueden ayudar a aliviar los malestares estomacales. Por otra parte, as posturas con soporte debajo de la frente como Uttanasana ayudan a mitigar el dolor de cabeza y cansancio mental.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS DEL PRIMER TRIMESTRE

- Mantener las piernas juntas en Tadasana e inversiones
- Evitar hacer muchas posturas de pie, favorecer posturas sentadas como Baddha Konasana y Upavistha Konasana o posturas en forma de L
- Favorecer una práctica restaurativa y calmante para el sistema nervioso

Mis posturas favoritas de primer trimestre:

Supta Badha Konasana

- Desde el principio del embarazo utilizar soportes

extra para levantar el tronco, por ejemplo 2 bolsters o una caja de Simhasana

- Colocar soporte debajo de los brazos en relación a la altura del tronco
- Colocar soporte debajo del cuello y la nuca
- No usar cinturón alrededor de la cadera
- Soportar las piernas



Dwi Pada Viparita Dandasana en bolsters cruzados

- Colocar altura por debajo de los pies desde el principio del embarazo y a medida de que crece la barriga, colocar apoyos extra
- Separar los pies al ancho de la cadera y usar cinturón para sostener los pies



Viparita Karani

- Colocar una cuña en el coxis con la parte alta del lado de la pared para evitar que se colapsen el sacro y el coxis



SEGUNDO TRIMESTRE

El segundo trimestre es cuando la mayoría de las mujeres se sienten mejor, síntomas como cansancio extremo y náuseas ya pasaron y el abdomen todavía no está tan grande. Durante estos tres meses podemos incorporar prácticas un poco más dinámicas sin dejar de practicar con soportes. En el segundo trimestre también comienzan a surgir algunas molestias comunes como dolor de espalda baja que se puede aliviar vigilando la postura y practicando posturas como Adho Mukha Virasana y Uttanasana con soporte.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS DEL SEGUNDO TRIMESTRE

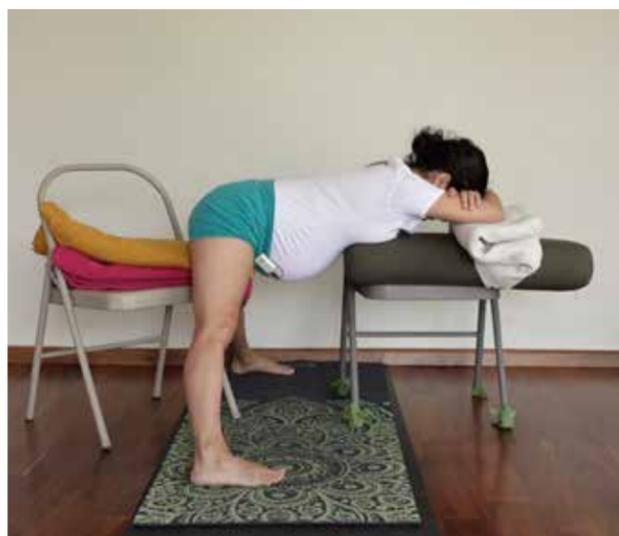
- Separar los pies al ancho de la cadera en Tadasana e inversiones para dar espacio a las ingles y la cavidad pélvica

- Integrar posturas de pie con soporte de manera regular. Ardha Chandrasana es en particular beneficiosa durante el embarazo por el espacio que se crea en la cavidad pélvica, abdomen y pecho.
- Integrar extensiones hacia atrás con soporte de manera regular. Este grupo de posturas ayuda a levantar el pecho que se tiende a colapsar y promueve un estado de ánimo positivo.

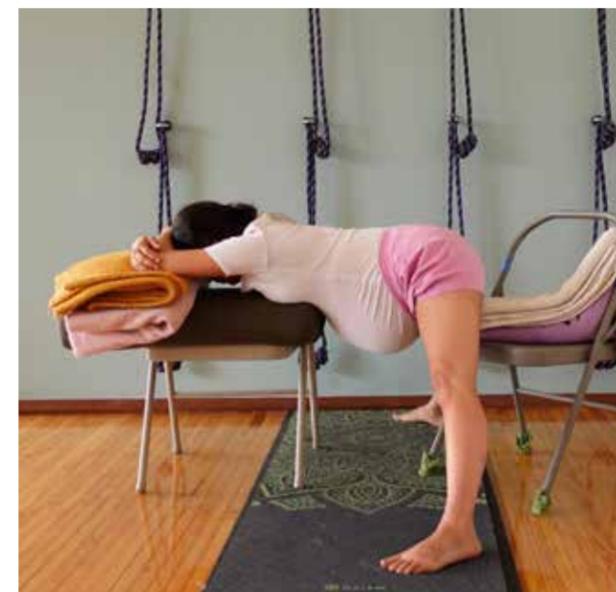
Mis posturas favoritas del segundo trimestre:

Prasarita padottanasana con soporte

- Colocar apoyo para el pubis, puede ser una silla y un bolster de manera frontal para practicantes altas y para alumnas de estatura más baja la silla diagonal con un soporte más bajo como se muestra en las fotos
- Usar apoyo para el hueso del esternón y la frente

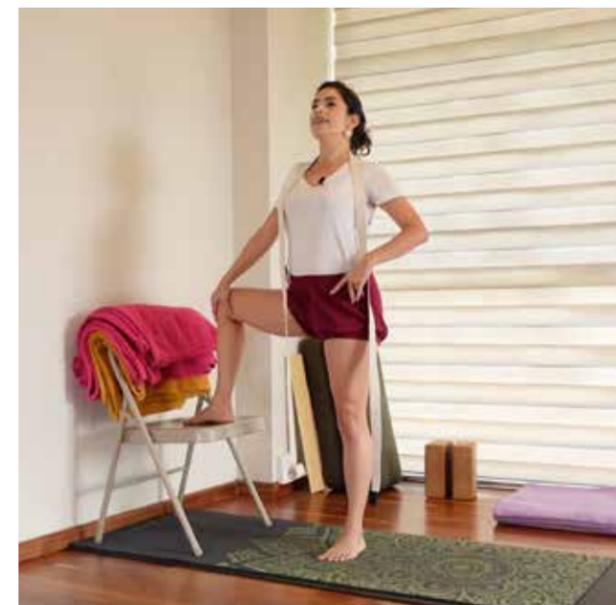


- En esta postura se pueden abrir ligeramente las puntas de los pies hacia afuera para promover la apertura pélvica como se muestra en la segunda foto

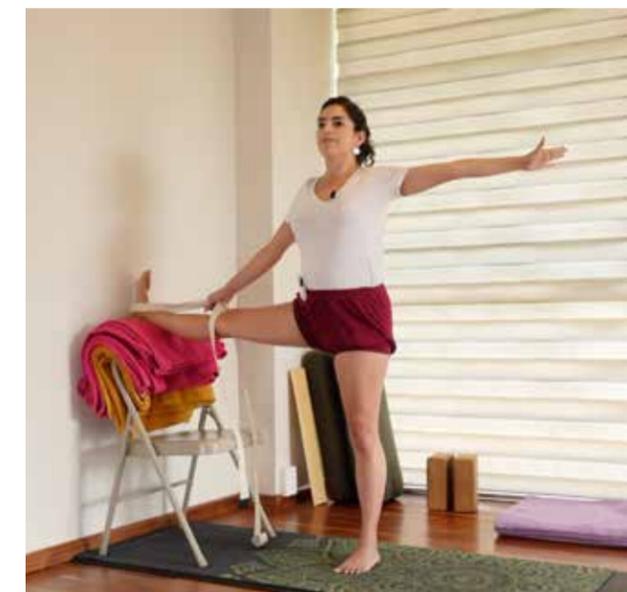


Utthita Parsva Hasta Padangusthasana II

- En la primera etapa sólo colocar la pierna con la rodilla doblada y quedarse ahí un momento para relajar las ingles y promover la apertura pélvica
- En la segunda etapa extender la pierna de manera clásica
- Evitar Utthita Hasta Padangusthasana I



Etapa 1



Etapa 2

Utkatasana

- Colocar la espalda contra la pared
- Colocar las palmas de las manos contra la pared
- Elevar los dedos de los pies
- Bajar la cadera a la altura de las rodillas
- Esta postura ayuda a prevenir la diástasis abdominal



TERCER TRIMESTRE

Durante el tercer trimestre el volumen del abdomen comienza a crecer de manera exponencial mientras el bebé crece y comienzan a surgir nuevos síntomas porque los órganos internos se mueven y comprimen para darle espacio al útero, principalmente la vejiga, el estómago y los pulmones. Un síntoma muy frecuente es la acidez estomacal y la sensación de falta de aire, las posturas sentadas, las posturas en forma de L y las posturas supinas con elevación como Supta Virasana o incluso Purvottanasana con soporte abren el pecho y el espacio abdominal otorgando alivio.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS DEL TERCER TRIMESTRE

- Para alumnas experimentadas, continuar practicando inversiones mientras sea posible para apoyar al sistema circulatorio, linfático y promover un buen posicionamiento del bebé
- Practicar posturas para descansar del peso de la barriga como Virabhadrasana III, Uttanasana y Prasarita Padottanasana con soporte
- Practicar torsiones para tonificar los órganos internos
- Incrementar apoyos cuando sea necesario, por ejemplo en las posturas supinas

Mis posturas favoritas del tercer trimestre:

Ardha Chandrasana

con soporte total, incluyendo la zona abdominal

- Hacer la postura con el apoyo de la pared, si hay cuerdas disponibles usar la cuerda superior para el brazo de arriba. También se puede usar el caballete.
- Colocar soporte debajo del pie y la cabeza, se pueden usar bancos, sillas, bolsters y para el pie la argolla de las cuerdas
- Si es posible colocar soporte en el costado de la barriga para que esta no cuelgue



Virabhadrasana III con soporte

- Colocar soporte debajo de la frente
- Colocar soporte debajo del pie
- Si es posible, colocar soporte para el hueso del esternón
- Se puede usar el caballete o sillas y banco como se muestra en la foto



Supta Virasana

con elevación extra para el pecho

- Colocar bastante apoyo, 2 bolsters o incluso una silla
- Colocar soporte para los brazos, correspondiente a la altura del tronco
- Si es posible colocar apoyo extra para el pecho por debajo de la espalda alta, por ejemplo una cuña o medio bloque de espuma



Practicar yoga durante el embarazo tiene muchos beneficios, desde el aspecto físico la práctica apoya a los sistemas circulatorio, linfático, inmune, respiratorio, digestivo, endocrino, etc. Las asanas promueven la alineación y apertura de la pelvis y una postura correcta, lo cual favorece un mejor posicionamiento del bebé y ayuda a mejorar molestias para la mamá. La práctica de pranayama nos ayuda a mantener el sistema nervioso tranquilo y un estado mental de paz mientras que nos hacemos más conscientes de nuestra respiración, lo cual es crucial para el trabajo de parto. También a nivel mental, emocional y espiritual, la práctica nos ofrece un refugio y espacio de silencio para conectar con nosotras mismas ante una etapa de cambios constantes y vertiginosos no sólo de nuestro cuerpo sino también de nuestra vida entera.

Practicar yoga durante el embarazo tiene muchos beneficios, desde el aspecto físico la práctica apoya a los sistemas circulatorio, linfático, inmune, respiratorio, digestivo, endocrino, etc.

Espero que este contenido sea útil para otras mujeres embarazadas y maestros. Durante el embarazo he estado preparando una serie de clases prenatales y un manual por grupo de posturas que estará lista en los próximos meses en mi sitio web:

www.yogaylentejas.com ☯



Andrea Van Rankin

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.

Sitio web: www.yogaylentejas.com

IG: [@andreavra](https://www.instagram.com/andreavra)

Camino compartido

Por Ivonne Muñoz



He llegado hasta acá en una barca que al tomarla
solamente era para cruzar el río,

esa barca me ha enamorado,

más bien; he amado su vaivén.

Al cruzar vi la orilla, decidí no bajar, quería saber hasta
dónde me llevaría y,... ¡¡Oooh!! sorpresa la mía que sigo
arriba de ella y no vislumbro la tierra firme porque aquí
arriba he aprendido que yo soy la firmeza,

soy la tierra,

soy el aire el espacio que mi fuego alimenta el navegar.

De pronto, me echo a nadar en Asanas abigarradas,
por momentos mi cuerpo ahí se ahoga.

Las profundidades las sondeó con el caparazón de
kurmasana más su cuerpo de tortuga aún no lo
comprendo...decido volar en mi Vimanasana sin
embargo no logro llegar a las estrellas.

Pese a mis penurias en algún momento de este viaje
he dispuesto compartir mis hallazgos, ahora convertir
mi barca en goleta poco más grande que mi humilde
lancha para que suban los que deseen explorar más
allá de sus planetas.

Aquí sigo confundida exploradora, guiando desde mi
corazón ese pequeño grupo que confía en mi nado, y
guío sus brazadas, brazadas que observo desde los ojos
del corazón. ☸



Reflexiones

Por Margo Ruiz

Hacer espacio en la semana para la práctica de yoga,
conlleva armonía, movimiento, paz y además rompe
las rutinas

Romper las rutinas es modificar pensamientos y
emociones, es intentar algo nuevo y diferente, es
proporcionarle bienestar al cuerpo y al espíritu

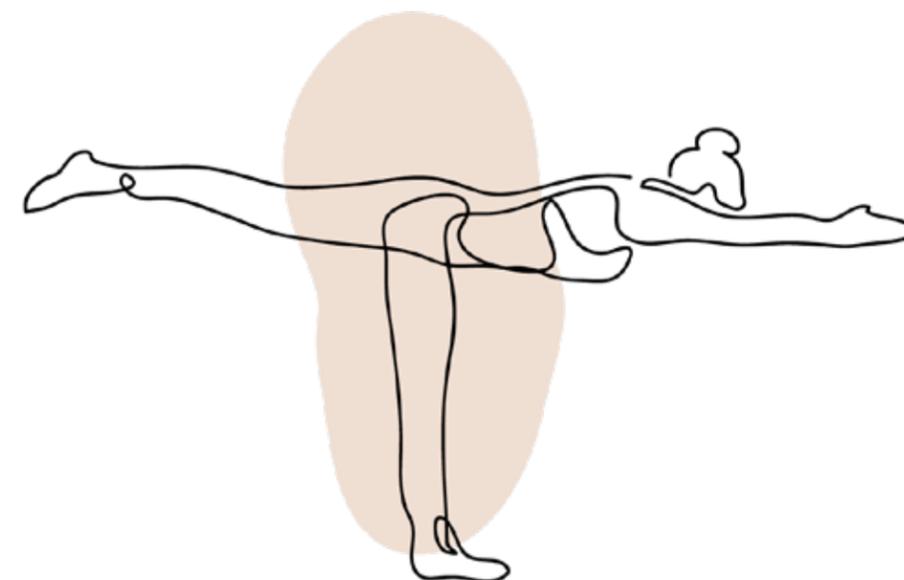
El cuerpo requiere flexibilidad

El espíritu requiere llenarse de esa armonía que la
práctica de yoga nos ofrece

El cuerpo necesita movimiento

El espíritu necesita del silencio y concentración que se
logran con la meditación y las posturas de la práctica

La yoga me salva de mi misma ☸



Encuentro con B.K.S. Iyengar*

Yoga para la infancia

Entrevistador: En cuanto al Yoga para niños, es algo que todavía a de desarrollarse. ¿Cómo cree usted que debe introducirse?

B.K.S. Iyengar: He impartido clases en escuelas y facultades, desde que soy profesor; y no solo en escuelas y facultades, sino que he enseñado Yoga también a los cadetes del departamento de defensa. Desgraciadamente ha sido una gran pérdida para el Yoga que las autoridades interrumpieran las clases, y confío en que llegará el día en que el Yoga forme parte del currículo educativo. Muchos países han introducido el Yoga en la educación infantil en forma de meditación, lo cual es, sin duda, una forma errónea de abordar el Yoga. El niño esta alerta. La mayoría de los niños están muy alerta y cuando no están alerta, se quedan dormidos de inmediato; no es necesario decirles que se duerman. Lo habrá visto, ¿no? En cuanto bajan la cabeza se quedan dormidos. Por eso la meditación no es adecuada para ellos. En este aspecto, estoy ligeramente en contra de todos los yoguis. Pregunto: ¿Porqué convertir a un muchacho intelectualmente potente en un muchacho intelectualmente impotente? Los niños necesitan variedad,

disfrutan de la velocidad, de la competición y el Yoga es a la vez competitivo y no competitivo. He impartido clases durante años en muchas escuelas y facultades. En 1937 fui pionero en introducir el Yoga en las instituciones educativas y en aquel tiempo, el resto de los yoguis lo criticó, alegando que el Yoga no debía enseñarse colectivamente, que hacerlo era un error. Ahora, aquellas mismas personas insisten en que el Yoga debería introducirse en escuelas y facultades. Me río, claro.

Si me ofrecen una superficie desigual, sé qué āsanas deben practicarse sobre ella; si me dan un área lisa, también sé qué āsanas debería practicar los niños en ese caso. Lo que planteé, por tanto, era elaborar un plan de estudios general y no uno fijo, para, dependiendo de las necesidades y condiciones de los niños, adoptarlo, ajustarlo y enseñar. No tengo ningún interés en que se desgarran la piel. Los niños necesitan competir, necesitan velocidad y variedad; estas son las tres cosas principales que requieren. Si a un niño se le pide que actúe con lentitud en el Yoga, el niño se aburre, ese niño no volverá a aparecer por la clase. Si se les



pide que repitan los mismos movimientos, les parece monótono. Por eso, en mis clases tomo la misma āsana, pero cambio la metodología y la secuencia, de diversas formas, lo cuál para ellos es un reto; entonces se sienten felices.

La gente que ha viajado a Pune ha visto hacer Yoga a niños de entre seis y quince años. Tenemos una única clase los domingos, ya que el resto de los días de la semana tienen que ir a la escuela. El domingo es su único día libre y los niños vienen a mi clase, no faltan nunca. Suelo decirle a la gente; “¿Se dan cuenta del interés ha despertado en ellos? Jugamos con ellos y cuando ha sido necesario los amonestamos. Los profesores participamos en la competición; les sugiero, por ejemplo: “Vamos a ver quien es más

“En mis clases tomo la misma āsana, pero cambio la metodología y la secuencia, de diversas formas, lo cuál para ellos es un reto; entonces se sienten felices”.

B.K.S. Iyengar

rápido, ustedes o yo”, o bien, me subo a la tarima y le digo: “Con lo jóvenes que son, seguro harán el āsana, mejor que yo” y hago cómo que tengo el cuerpo rígido y que no puedo hacer el āsana, entonces les pido que la hagan ellos y luego

*Extracto de la entrevista celebrada en Londres en mayo de 1984 y publicada en Yoga Today (actualmente, Yoga and Health, Reino Unido) la cual fue publicada en dos partes, en Julio y en agosto de 1984.

Tomado del libro; La Esencia del Yoga Aṣṭaḍaḷa Yogamālā Volumen IV, pág. 290-296.

Transcripción: Leticia Córdova

los felicito: “Eh, lo han hecho muy bien, Quiero competir con ustedes. Voy a ver si puedo” Y la hago un poco mejor que ellos; les digo: “¿Ven? Soy mejor que ustedes, veamos si son capaces de hacerla mejor que yo” De este modo fomento en ellos el interés. Lo que haga ese domingo, no volveré a hacerlo el domingo siguiente. Cambio cada cierto tiempo, para ofrecerles variedad; les pido que hagan cada āsana, de una forma distinta cada vez. Adapto diferentes secuencias, salto de lo primero a lo último y de último a lo primero, o de la parte media al final y de esta manera, les encanta lo que hacen. Practicar así no solo es un desafío para su cuerpo, sino que les ayuda a desarrollar la rapidez, la memoria, la inteligencia, la coordinación y la sincronización de movimientos. Si se imparten las clases de este modo, el niño disfrutará muchísimo haciendo Yoga.

Te diré que he enseñado Yoga a niños hiperactivos; he enseñado a niños lánquidos, torpes, incapaces de actuar ni de responder con rapidez y tengo una clase para niños con discapacidades físicas y mentales y epilépticos, diabéticos o que sufren los efectos de la polio. Por supuesto la forma de enseñar a estos niños difiere de la empleada con los niños sin estos problemas.

No hay duda de que el Yoga puede introducirse en la educación regular; podemos dividirlo para que encaje en el currículo. Ya he presentado sugerencias al gobierno de la India, pero dado que soy yo solo y por tanto una minoría, nadie lo acepta. Considero que, para los más pequeños, el Yoga debería presentarse como un ejercicio físico, los niños deben partir de este nivel. Nos guste o no plantearlo así, la realidad es que los niños necesitan movimiento.

“Los niños necesitan competir, necesitan velocidad y variedad; estas son las tres cosas principales que requieren”.

B.K.S. Iyengar

Una vez que han cumplido los doce o trece años, puede enseñarse Yoga a nivel anatómico y fisiológico. Tenemos que hablarles entonces sobre el movimiento de las articulaciones, sobre el movimiento de los músculos y sobre cómo controlar los músculos y mover las articulaciones; podemos enseñarles luego como hacer que esto tenga un efecto en el cuerpo orgánico. Cuando estén próximos a graduarse, estarán mentalmente maduros y entonces podremos enseñarles a utilizar la mente en āsana y a utilizar la mente al inhalar, al exhalar y durante la retención de la respiración.

¿Cómo funciona la mente? Cuando la mente se ha cultivado, entonces, al igual que una persona empieza un doctorado, considero que es el momento de empezar con la meditación. Solo así puede el Yoga, desarrollarse de manera saludable; pues, a menos que la semilla se convierta en un pequeño árbol, ¿Cómo podrá convertirse en un árbol plenamente maduro? Por eso suelo decir que el fruto, el resultado, es la meditación. La fruta que crece en el árbol, es la meditación; pero la fruta no brota en el momento en que sembramos la semilla, sino que debemos dejar que el árbol crezca, sano y feliz, para que el fruto de la alegría y de la dicha se torne en un florecer espiritual. ॐ



Pranayama

Bhramari: el zumbido del abejorro y el beneficio de tararear

Por Tesy Ades

La última vez que estuve en el Instituto Iyengar en Pune asistí a una clase de Pranayama con Navaz Kamdin la cual me dejó fascinada. Después de estar acostados haciendo una serie de respiraciones, ella indicó que nos sentáramos porque íbamos a practicar Bhramari.

En su libro Luz sobre Pranayama, Iyengar explica que Brahmari es este abejorro negro y grande al cual detectas fácilmente por su zumbido. Este Pranayama lleva ese nombre porque durante las exhalaciones se produce este sonido de manera suave y profunda.

¿Qué nos genera a nivel del sistema nervioso exhalar suave, larga y profundamente?

¿Por qué a la exhalación se le habrá incluido este zumbido de abejorro?

¿Qué beneficios trae esto?

En un artículo de la [Mayo Clinic](#), encontré algunas respuestas:

Comentan que algunos posibles beneficios de hacer un zumbido (*humming*) o tarareo (traducción inexacta al español) son los siguientes:

- Reducción del nivel de estrés
- Disminución de la presión arterial y frecuencia cardiaca
- Aumento de los niveles de óxido de nitrógeno, una molécula que promueve la cicatrización y ensancha los vasos sanguíneos



- Mejor flujo de aire entre los senos paranasales y la cavidad nasal.

La técnica descrita en el libro dice que ya sea acostado o sentado, inhalar de manera suave y profunda como Ujjayi, y al exhalar reproducir el sonido de abejorro.

MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM

Lo interesante y distinto de esa clase de Navaz fue que el sonido de abejorro lo podías ubicar en diferentes áreas del cuerpo. Eso fue una enseñanza nueva y fresca.

Primero que nada, es fundamental tener un correcto sentado para que el Pranayama tenga su potencia y efecto. Ningún Pranayama es realmente posible si tu manera de sentar es pobre y casual.

Algunos puntos por checar en el sentado:

- Observa si el centro de tu perineo esta alineado con el centro de tu coronilla.
- Saca el músculo de los glúteos hacia atrás y

hacia afuera, y checa si la vasija de tu pelvis esta paralela al piso.

- Revisa si toda la circunferencia de tu cintura escapular está paralela al piso.

Posteriormente, toma una inhalación y en la exhalación descende tu barbilla (jalandhara bandha) elevando la punta inferior de tu esternón y al mismo tiempo, sumergiendo la parte alta del centro de tus omoplatos hacia el pecho.

Haz una respiración preparatoria y comienza el Pranayama vaciando por completo con una exhalación.

- Inhala largo, lento y profundo.... exhala generando el sonido de abejorro **en la parte posterior del centro de tu garganta.**
- Inhala nuevamente tipo Ujjayi, alargando tus costados del cuerpo desde las caderas hasta las axilas... exhala generando el sonido de abejorro **en la parte superior y posterior de tu garganta.**
- Inhala nuevamente, alargando los lados del ombligo a hacia las clavículas... exhala generando el sonido de abejorro **en la parte inferior y posterior de tu garganta.**
- Inhala otra vez alargando las costillas bajas posteriores hacia los omoplatos... exhala generando el sonido de abejorro **en el lado posterior derecho de tu garganta.**
- Inhala una vez más, alejando toda la cavidad torácica de la cavidad abdominal... exhala generando el sonido de abejorro **en el lado posterior izquierdo de tu garganta.**

- Después de tu último ciclo, descansas... pausa.
- En tu siguiente inhalación levanta la cabeza aún con los ojos cerrados y queda ahí un momento saboreando los efectos de Bhramari. Cuando sientas que es el momento, abres los ojos.
- Regresa a tu respiración normal y natural. Rectifica tu sentado para repetir el ciclo.
- Cuando hayas terminado observa si tu rostro continúa suave.
- Siente atrás de tu garganta un campo magnético generado por la vibración de Bhramari.
- Integra la purificación (Saucha) que sucedió en ese canal de comunicación: garganta, cuerdas vocales, laringe, etc.
- Permite limpiar las impurezas tanto físicas como emocionales en esa área.
- Observa el estado de tu mente.
- Si hay menos tráfico mental.
- Observa los espacios entre pensamiento y pensamiento.
- Siente tu mera existencia en esos espacios.
- Permítete esa pausa, ese silencio.
- Permítete estar cómodo con la nada, con el vacío.
- Haz amistad con ese vacío.

- Date cuenta de que ese vacío también puede ser cálido, amoroso, cómodo.

Algunos maestros espirituales dicen que, en esas pausas, en esos espacios, es donde damos cabida para que se revele nuestro Ser Superior, nuestra Alma.

Me quedé pensando si podría haber otra manera de hacer Bhramari en la vida cotidiana y me acordé de ese estado parecido que siento al tararear. Mi hermano Jaime es un tarareador profesional. Recuerdo que cuando vivíamos juntos en Milán y a él le tocaba lavar los trastes comenzaba a tararear. No cantaba, si no que hacía mmmmmmmmm y tarareaba melodías. Un poco como ese sonido de abejorro. Este hombre se veía tan feliz, tan integrado, tan relajado, que hasta por un momento, aunque no lo hice, pensé en decirle ¡que mejor los lavaba yo! Jajaja.

Namasté con todo y tarareo

Tesy ☸



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.

Los kleśas y nuestra mundanidad

Por Diana Jacaman

El Sutra 2.3 de Patanjali describe los *Kleśas* como aflicciones que afectan la consciencia de los seres humanos. Estas son *Avidya*, o ignorancia espiritual donde hay una falsa identidad con un cuerpo; *Asmita*, o el ego, “Yo”; *Raga* o apego, deseo; *Dvesa* o aversión; *Abhinivesa* o el aferrarse a la vida y por ende tener temor a la muerte.

En su libro *Luz Sobre La Vida*, BKS Iyengar explica que los primeros filósofos del yoga identificaron un área gris entre lo que es “yo” y lo que no lo es; un interfase entre ese “yo” (*I-ness*) y el mundo externo. De tal manera que el cuerpo es el vehículo desde el cual adquirimos una imagen de ese “yo” junto con su mente y sentidos, a través de los cuales interactúa con el mundo. (*Luz sobre la Vida*, p. 121).

Una de mis primeras maestras Iyengar, la canadiense Margot Kitchen, describió *Avidya* y *Asmita* como obstáculos intelectuales, mientras que *Raga* y *Dvesa* entran en el terreno emocional; y *Abhinivesa* es de carácter instintivo, de sobrevivencia. (Notas TT Margot Kitchen, Tepoztlán 2003)

Al respecto, Guruji dice que *Asmita* propicia que me identifique con mis atributos y posesiones para sobrevivir en el día a día, pero confunde este “yo” temporal y separado de nuestra verdadera naturaleza divina, el alma. Y es aquí donde se manifiesta la ignorancia como

la aflicción fundamental de la cual derivan las demás. (*Luz Sobre la Vida*, p.122).

Al respecto, Prashant Iyengar ubica el origen de esta ignorancia en *Maya*, el velo de engaño e ilusión que encubre nuestra verdadera esencia inmortal en un hechizo de *Prakriti*, y que se desenvuelve en nuestra mundanidad o terrenalidad. Dice que esta condición terrenal significa nuestra actividad cotidiana de la vida; y no necesariamente está ahí para hacernos sufrir. También tenemos gozos y alegrías a la vez que tenemos dolor y sufrimiento. Y todo esto nos parece ser absolutamente real. Por ende, explica, esta felicidad mundana, terrestre, material nos envuelve debido a los *Kleśas*. Nos alimentan y nutren estos modos mundanos; no solo nos atormentan. Nos confieren la mundanidad, pero con la práctica de yoga, nos permiten trasmigrar del mundo terrestre al mundo celestial. (audio You Tube 2023, Prashant Iyengar, Lección 193 Parte I)

En la búsqueda de placer y gozo intentamos evitar cualquier tristeza, dolor y tormento; “así generamos *Kleśas* al estar en este mundo...experimentamos estos *Kleśas* como aflicciones metafísicas, metapsicológicas, las cuales incluyen felicidad psicológica, placeres psicológicos, así como gozos psicológicos.”

Prosigue ejemplificando, diciendo que, así como de niños deseábamos juguetes, dulces



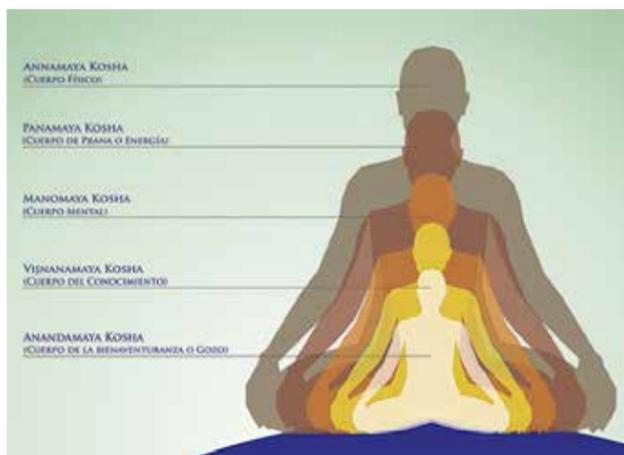
y galletas; de adultos queremos nombre, fama, reconocimiento, dinero, posesiones y riqueza. Al envejecer buscamos provisiones para sentirnos seguros: buena salud, seguro de gastos médicos, seguro de vida, etc. Agrega que otros con una consciencia más evolucionada buscan *Sukham* después de la muerte coleccionando virtudes y méritos para la vida después de la muerte. (audio You Tube 2023, Prashant Iyengar, Lección 193 Parte I)

El maestro Georg Feuerstein comenta que “el dualismo *Raga/Dvesa* (apego/aversión) representa un simple, pero práctico modelo de comportamiento afectivo motivacional...la neutralidad solo aparece cuando surge el proceso de trascendencia del ser, resultando en un profundo y persistente estado de ecuanimidad, *Upeksha*, o calmada indiferencia.” (p. 26)

“Esta felicidad mundana, terrestre, material nos envuelve debido a los *Kleśas*. Nos alimentan y nutren estos modos mundanos; no solo nos atormentan”.

Prashant Iyengar

Feuerstein describe estos aforismos sobre disciplinas morales, *Yamas*, como las piedras angulares de la vida espiritual. El Sutra 2.33 dice: “*Vitarka badhane, pratipaksa bhavanam*”, la cual prescribe que si los principios morales se ven amenazados por estados mentales negativos no propicios (*Vitarka*), hay que



contrariarlos cultivando estados opuestos positivos (*Pratipaksa Bhavana*). De tal manera que cuando uno se ciega por el coraje y tiene impulsos violentos, hay que contrarrestarlos con pensamientos de cariño, bondad y amor hacia el objeto de nuestro coraje.

En este sentido, Feuerstein se imagina a Patanjali aconsejando a sus discípulos que recuerden que son consciencia trascendental, *Purusa...* y acto seguido pidiéndoles que se sienten en silencio, respiren profundo y utilicen esa energía del coraje convirtiéndola en una poderosa visualización que irradia energía y pensamientos positivos hacia la persona u objeto del coraje. (*"The Elusive Emotions"*, Georg Feuerstein, Yoga International Magazine: May 2002, No. 65, p 26)

Por eso Gurují insistió en aplicar los sutras en su enseñanza de Asana. Por experiencia propia se trabaja a nivel más burdo con el cuerpo, aplicando poco a poco los preceptos de las demás ramas del Yoga: *Yama, Niyama, Pranayama, Pratyahara, Samadhi*, hasta lograr el discernimiento de los cambios profundos a nivel físico-mental, emocional y espiritual.

Explica Prashantji que el velo de Maya encubre nuestra verdadera esencia espiritual; y a través de varios de sus libros clásicos, el maestro BKS Iyengar asevera que la práctica de Asana es el vehículo para entender esa ilusión (de que solo somos cuerpo) y poder penetrar las 5 envolturas o *Kosas* del cuerpo:

Anamaya Kosa, capa física

Pranamaya Kosa, capa fisiológica

Manomaya Kosa, capa mental

Vijnanamaya Kosa, capa intelectual

Anandamaya Kosa, capa espiritual.

Después de una práctica ininterrumpida y consciente, se logra un desarrollo integral del cuerpo-mente-espíritu que va vislumbrando que somos más que un cuerpo, y que este cuerpo que se rigidiza a través del tiempo, solo muere en ese plano mundano.

Visto de esta manera, la práctica del Yoga Iyengar se vuelve una disciplina desde el cuerpo físico donde poco a poco este se va flexibilizando, alineando y fortaleciendo, incluso hasta lograr ciertos desbloques fisiológicos que permiten una mejora metabólica y de salud. La fase de integrar el pranayama a nuestra práctica de regulación

de la respiración nos ayuda a lograr cierto estado mental, que a su vez progresa hacia el entendimiento de nuestra mente: creencias, temores, y emociones alojadas en ciertas partes del cuerpo; hasta llegar a discernir en este silencio resultante sobre nuestra conexión cuerpo-mente, y el juego emocional en toda esta dinámica.

Finalmente, después de una práctica ininterrumpida y consciente, se logra un desarrollo integral del cuerpo-mente-espíritu que va vislumbrando otra realidad: que somos más que un cuerpo, y que este cuerpo que se

rigidiza a través del tiempo en su intento de sobrevivir en un mundo cotidiano material, solo muere en ese plano mundano. Se llega a entender y creer en nuestra verdadera naturaleza espiritual, que trasciende nuestra existencia humana-mundana. Se levanta el velo de la ilusión y se aclara la realidad: se manifiesta nuestro cuerpo espiritual y esencia divina. ॐ

Diana Jacaman es maestra certificada Nivel 2 y da clases en Monterrey. Da clases en Balletto, Monterrey.
Contacto: djacaman@gmail.com



Reseña de libro

“Imagine If”.

“Historias de personas comunes con una fortaleza de carácter extraordinaria”

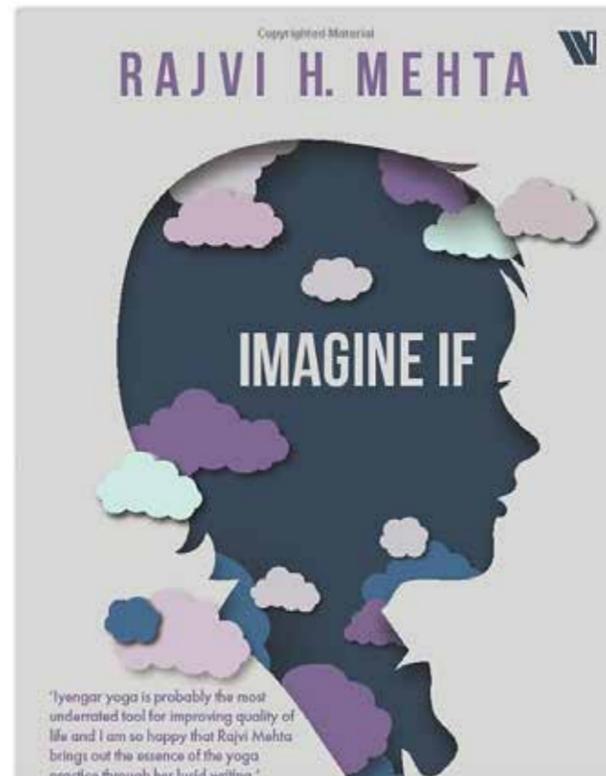
De Rajvi H. Mehta

Por **Mónica Peón**

Este bellissimo e intenso libro, escrito por Rajvi H. Mehta, alumna directa de Guruji, Geeta y Prashant, fundadora y editora de *Yoga Rahasya*, es una de esas joyas que todos los que amamos el yoga necesitamos leer.

Es un libro de historias conmovedoras de personas con un gran carácter y fuerza internas que no ven sus problemas como el fin de su vida, sino como un nuevo comienzo. Lo que une las historias es que todos son practicantes de Yoga Iyengar.

La vida no siempre es feliz o fácil, el dolor y el sufrimiento están entrelazados en todos los caminos. Pero algo curioso que toca el libro es que la percepción de lo que es el dolor y el sufrimiento es relativa, y está relacionada con el punto de vista y la actitud que tomamos ante nuestras circunstancias. Por ejemplo, a lo mejor para algunos es una tragedia que su auto se descomponga, mientras que para otros, lidiar con los apretujones y pasar horas en transporte público lo toman como algo común y cotidiano. El cómo nos enfrentamos a las circunstancias



altera nuestro comportamiento, al igual que el comportamiento de quienes nos rodean.

Rajvi cuenta cómo, durante las últimas décadas, conoció a personas que, a su entender, tenían problemas extraordinarios; pero su



Terremoto en Bhuj, Gujarat. 2001. Foto: Getty Images

actitud hizo que sus situaciones extremas no fueran más grandes que la vida, sino que su enfoque sobre sus problemas hizo que siguieran siendo “parte” de la vida.

Imagínate perderlo todo en un terremoto, literalmente todo: familia, papeles y propiedades. ¿Cómo te enfrentarías a eso?



Mark Zambon

Imagínate perder la visión en un accidente a la edad de veintidós años. Cuando una vida colorida de repente se vuelve oscura. Cuando tienes que re-aprender todo. ¿Cómo te sobrepones?

Imagina que eres una persona que ama la vida al aire libre y profesas un gran amor por las montañas, y de repente pierdes ambas piernas en una mina terrestre cuando tienes veinte

Es un libro de historias conmovedoras de personas con un gran carácter y fuerza internas que no ven sus problemas como el fin de su vida, sino como un nuevo comienzo. Lo que une las historias es que todos son practicantes de Yoga Iyengar.

años. ¿Qué haces cuando subirse a una cama desde una silla de ruedas es una tortura?

¿Imagina cómo sería la vida si todos tus medios de comunicación se apagaran lentamente? Cuando tu visión, audición y habla se han ido. ¿Te quedarías en un rincón de tu casa, apenas existiendo?

Imagina a alguien que pierde el control sobre sus emociones y comportamiento y comete un crimen terrible. Un crimen que merece el peor de los castigos ¿Qué sucede con su vida cuando lo encarcelan? ¿Cómo lo superas?

Imagina cómo es llevar una vida fragmentada por interrupciones, interrupciones provocadas por el cáncer y sus tratamientos. Y sobrel-



Shirley Ecker

levando no uno sino cinco cánceres, el primero a los veintidós años. ¿Cuál es la actitud que necesitas para mantener tu ecuanimidad y la alegría de vivir, y no solo sobrevivir con miedo?

Todas estas personas aprendieron a lidiar con sus circunstancias, a vivir -a pesar de ellas- de una forma positiva, con la ayuda del yoga.

¿Qué tal si pudiéramos estar preparados para las eventualidades ¿y además poder ver lo bueno que nos rodea? ¿Qué pudiéramos ver la belleza de la existencia?

Guruji decía: ¿Cómo sabes dónde termina el cuerpo y comienza la mente? El cuerpo y la mente están íntimamente integrados. Cuando trabajas el cuerpo en las asanas, uno está trabajando de forma sutil en la mente también.

Como sabemos, la salud tiene muchos aspectos: la salud del cuerpo, de la mente, las emociones, la inteligencia y la consciencia. Todos estos juntos llevan a la salud divina y a la iluminación espiritual que te lleva a conocer tu verdadero ser interior y a distinguir lo temporal de lo eterno. Cuando uno de estos aspectos está enfermo, el yoga es una herramienta, una ciencia y un arte que te ayuda a recuperar el equilibrio y así encontrar otra forma de vivir plenamente.

Recomiendo mucho que lo lean. Este libro nos lleva a reflexionar sobre nuestra propia



Yoga en cárcel alemana

Guruji decía: ¿Cómo sabes dónde termina el cuerpo y comienza la mente? El cuerpo y la mente están íntimamente integrados. Cuando trabajas el cuerpo en las asanas, uno está trabajando de forma sutil en la mente también.

vida, nuestro punto de vista limitado, nuestros valores y sobre cuántos de nosotros solo nos enfocamos en nuestros problemas y no le damos importancia a lo que es positivo en nuestra existencia. ☸



Rajvi H. Mehta

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)

Enamorándose de la Madre Tierra

Por Ana Mercedes Uribe Vega



La tierra es quien me inspira a querer ser mejor, a volver a mi práctica de yoga, y mantener la disciplina que me permite trabajar en estar más consciente de mis pensamientos y acciones, a recordar que soy parte de un todo y como quiero sostener esta presencia en mi vida.

“Camina como si estuvieras besando la tierra con tus pies”, comienzo con esta frase de Thich Nhat Hanh porque para poder escribir sobre algo que me toca el corazón, necesito compartir la importancia de esto para mí. Cuando tengo presente estas palabras se genera un momento de reflexión, sea lo que sea que este haciendo en ese momento. Es como

si por un instante el mundo se congelara a mi alrededor recordándome lo esencial, me genera un llamado hacia la empatía y el respeto, un espacio donde hay quietud y me permito ser más consciente de todo lo que me rodea. Esta reacción tan poderosa es por la gran admiración que le tengo a la tierra, a la naturaleza, a todo lo que ella me inspira y me recuerda. La tierra es a quien observo cuando tengo inquietudes o dudas que no consigo como eliminar, la tierra es quien me inspira a querer ser mejor, a volver a mi práctica de yoga y mantener la disciplina que me permite trabajar en estar más consciente de mis pensamientos y acciones, a recordar que soy parte de un todo y como

quiero sostener esta presencia en mi vida. He de decir que no es nada fácil, pero todo esto es para agradecer y compartir mi gran estímulo, la madre tierra.

La tierra: sabia e inspiradora. Hay un lugar en el Pacífico colombiano donde se encuentran el azul y el verde infinito, el océano y la selva, abundantes e inmensos, los observas a ambos entrelazándose en una línea de origen y unión, los colores se fusionan en un verde esmeralda mágico. En medio de la nada aparece un umbral que guía a una escalera, y al fondo subiendo por ella te encuentras con el altar de este lugar, el guardián de la entrada, un gigantesco árbol de Níspero que puede tener entre 800 a 900 años, que te abrumba y enamora con su presencia sabia y ancestral. Vuelve otra pausa, un estado de sosiego en el que te das cuenta de que estás en un espacio sagrado, donde alguien recordó y nos recuerda la magnificencia de la presencia de este significativo árbol. Al caminar sobre sus raíces pasas lentamente, con amor y respeto, con amor y gratitud. Cuando camino cerca a este lugar todo se vuelve más lento, reflexivo y trascendente, su sola presencia hace sentir que acabas de salir de un Savasana luego de una práctica sincera, intensa y profunda, donde te alegras de haber practicado y haber conectado con tu cuerpo, tu respiración, tu alma. Esa misma sensación con la que me conecto al practicar yoga, la encuentro en lugares donde estoy alrededor de la energía sabia y poderosa de la Tierra.

Eyal Shifroni lo explica de una forma muy hermosa: “Tenemos una misteriosa habilidad para ser conscientes (llamada Chiti Shakti – “poder de la conciencia”), podemos conocer el mundo y conocernos a nosotros mismos. Tenemos momentos de perspicacia y sabidu-

El alma y la naturaleza se mezclan para crear la existencia compleja y fascinante que es la vida. Purusha es nuestra conciencia pura e inmutable. Prakriti es una manifestación de la naturaleza misma.

ría en los que vemos el principio unificador de toda la creación. Puedes llamarlo Conciencia Pura o Dios; Patanjali lo llama “El vidente” (Drastu), o Purusha. La otra faceta material se titula Prakriti”.

En yoga se habla de la relación de Purusha y Prakriti, estos términos se usan para describir nuestra esencia, nuestra estructura fundamental. El alma y la naturaleza se mezclan para crear la existencia compleja y fascinante que es la vida. Purusha se traduce mejor como “alma” en Occidente. Es nuestra conciencia pura e inmutable. Purusha se considera nuestro verdadero ser sin distracciones y fluctuaciones, el espacio interior y pacífico en mí. Prakriti, una manifestación de la naturaleza misma, de la vida, con toda su vitalidad y energía creativa. Ambos principios eternos e independientes. Cuando se unen aparecen destellos de claridad y luz en nuestra vida.

El yoga nos enseña que nuestra verdadera naturaleza es una manifestación de la conciencia pura. Como dijo B.K.S. Iyengar “La unión de la naturaleza y el alma elimina el velo de ignorancia que cubre nuestra inteligencia”. La dedicación y práctica constante de yoga, el yoga en acción de la mano de Tapas, Svadhyaya e Ishvara pranidhana, las tres cualidades principales de Kriya Yoga:



entusiasmo, inteligencia y humildad, nos enseña a conocernos y conectar con nuestro ser desde la rendición a la divinidad y así mismo reestableciendo esa conexión sincera con nuestro entorno, con la Madre Tierra.

El amor a nuestra Madre Tierra es parte de esta práctica, de esa integración. Nos vuelve más humildes, nos recuerda y nos hace vivir esa relación que hace parte de nuestra existencia, nuestra esencia. Iyengar también mencionaba nuestra falla de como “Tratamos de eludir nuestro deber de adaptarnos a la naturaleza y, en cambio obligamos a la naturaleza a adaptarse a nosotros”. Por eso enamorarnos de la Tierra, permitirnos inspirarnos en ella, que permee nuestro ser, es al mismo tiempo amarnos a nosotros mismos,

integrando en nuestro día a día una práctica más plena, gentil, coherente, y así nuestra conexión con nosotros mismos, la comunidad y el entorno también tendrá bases en la armonía y plenitud de la Conciencia Pura. ☸

“El amor a nuestra Madre Tierra es una de las claves para tener éxito en la Gran Transición que la humanidad comienza a realizar”.

Satish Kumar

Ana Mercedes Uribe Vega es estudiante, practicante y profesora de Yoga Iyengar y estudiante de Ayurveda. Vive en Colombia y organiza retiros de yoga en lugares naturales muy especiales de este hermoso país.
Instagram: [@naturalyogacolombia](https://www.instagram.com/naturalyogacolombia/) / [@anauribeyoga](https://www.instagram.com/anauribeyoga/)

Entrevista con Miri Aloni Rivlin

Por Liz Llop y Adriana Balbuena Millan

En vísperas del taller que organiza AMYI para los asociados que dará Miri Aloni Rivlin sobre posturas avanzadas para conmemorar el Día Internacional del Yoga, les compartimos la entrevista que le hicimos el año pasado para hablar sobre el yoga terapéutico. Miri es originaria de Israel y fue alumna de Eyal Shifroni y Faeq Biria. Ahora vive en San Francisco y es parte de la planilla de profesores del Iyengar Yoga Institute de San Francisco, impartiendo clases nivel avanzado y clases terapéuticas.

Tuvimos la fortuna de conocerla el año pasado que visitó México y nos encantó su accesibilidad, buen humor, profundidad de conocimiento y claridad en la enseñanza.

Adriana: La maestra Miri Aloni es una maestra muy dinámica, muy creativa, ha estudiado muchísimo y es maestra de nivel III.. Se ha especializado en las clases médicas de las cuales nos va a comentar. De hecho, tuvimos la oportunidad de tomar una clase para espalda baja con ella. Bienvenida Miri ¿cómo estás? – qué bueno que estés aquí con nosotras en este espacio.

Miri: Gusto en conocerte.



Adriana: Y bueno Miri, quisiéramos saber cómo te iniciaste en el camino del yoga?

Miri: Primero que nada, gracias por invitarme. Yo bailé durante 16 años pero eso nunca me fue suficiente. Probé todo tipo de técnicas como Tai Chi, el Chi Kung, inclusive otros estilos de yoga pero ninguno me atrapaba, entonces en ese tiempo encontré un libro, un libro



muy hermoso y empecé a practicar sola con el libro. Fue tiempo después que fui a una clase de Yoga Iyengar, posteriormente empecé el entrenamiento para maestros y me di cuenta que el libro que había comprado era la Luz sobre el yoga.

Liz Llop: ¡El yoga te llamó!

Miri: Si, las hermosas fotos que tiene ese libro del maestro B.K.S. Iyengar haciendo las posturas fue lo que me atrajo.

Adriana: Vemos Miri, que tienes una práctica muy linda, muy avanzada. Eres una maestra nivel III con mucha experiencia, que ha viajado mucho. En el método Iyengar se utilizan muchos props, es decir, bloques, cinturones, la pared, etc., son elementos que nos ayudan a llegar a las posturas. Pero en tu práctica, tú utilizas lo que tienes a la mano y eso es muy

Mi amor por los props fue gradual. Yo como bailarina no quería usar props porque pensaba que no los necesitaba. Pero después con el tiempo, descubrí que los props me enseñaban a entenderme mejor.

enriquecedor, porque luego creemos que es necesario tener muchas cosas en específico para practicar, pero tú no Miri...Explícanos, ¿cómo utilizas lo que tienes a la mano, cómo utilizas los props?

Miri: Mi amor por los props fue gradual. Yo como bailarina no quería usar props porque pensaba que no los necesitaba. Pero después con el tiempo, descubrí que los props me en-

señaban a entenderme mejor, me ofrecían un reto; un reto para ir más profundo, un reto para acercarme a la postura y a lograr posturas que no pude haber hecho sin su apoyo.

Cada postura, cada asana puede ser practicada de manera activa o de manera pasiva restaurativa. Y el uso de los props, de los apoyos te permite que un asana, que de otra manera es sumamente riguroso, pueda ser practicado de una forma mucho más calmada.

Liz Llop: Miri, ¿dónde das clases en San Francisco? Específicamente hablando de las clases terapéuticas ¿con qué lesiones llegan los alumnos o a qué te enfrentas cuando llegan tus alumnos a pedirte ayuda?

Miri: Yo ofrezco dos clases: Una en mi propio estudio y otra en el instituto. Estas clases se-



manales son para aquellas personas que están lidiando con algún tipo de cáncer, una lesión fuerte o un sistema inmune comprometido y no quieren atender a clases grandes.

Las clases semanales son regulares y siempre llega una persona que tiene un tema de hombro, de rodilla, de espalda y un maestro Iyengar siempre debe poder dar una mano de ayuda a este tipo de personas ofreciéndoles una manta, un ladrillo, una cuerda.

Liz Llop: Miri, cuéntanos de tu experiencia con el gran maestro Faeq, tomar clases con él me imagino que debió haber sido una experiencia increíble.

Miri: Sí, tuve la maravillosa experiencia de estudiar con el maestro Faeq Biria, porque él fue el que empezó a traer el yoga Iyengar a la comunidad Israelí. Era un maestro increíble, maravilloso e inspirador y no te permitía trabajar de menos y, al mismo tiempo, te empujaba a trabajar al máximo pero sin lastimarte. Me gustaría agregar que su esposa Corine Biria también es una maestra maravillosa y todavía está enseñando, todos podemos estudiar con ella.

Adriana: Y cuéntanos cómo son las clases médicas...

Miri: El yoga terapéutico está muy muy desarrollado en Israel y mucha de mi educación, 13 años de mi experiencia, por lo menos una vez a la semana asistía a una de estas clases médicas. También tuve la oportunidad de asistir durante 3 años a las clases de mujeres, donde observaba a las mujeres embarazadas, y como no había una clase terapéutica en toda el área entonces me di cuenta, entendí, que habría que abrir una.



Hay una frase de Aristóteles que dice que somos lo que repetimos día a día. Nos convertimos en lo que hacemos muchas veces. La excelencia entonces no es un acto, si no un hábito.

Liz Llop: Qué gran privilegio el que tuviste de estar asistiendo en todas esas clases. Nos dejan muchísimo, sobre todo en el corazón, cuando uno sabe que está ayudando a las personas.

Miri: Si, es gracias a un montón de gente, un conjunto de personas, tenemos varios maestros de mucho tiempo de Yoga Iyengar que están asistiendo en estas clases. Las clases terapéuticas son regulares y se

basan en diferentes secuencias hechas a la medida de cada persona, a la medida de cada necesidad, son prácticas, es decir, son secuencias que la persona puede aprender a practicar sola en casa. También hay casos como un Parkinson avanzado, en donde la persona necesita ser mucho más asistida o por ejemplo, alguien con una enfermedad autoinmune como esclerosis múltiple, que no puede practicar sola y es necesaria más de asistencia.

Adriana: Todo un reto las clases médicas.

Miri: Es importante decir, que como maestros no nos debemos apresurarnos a esto del yoga terapéutico, lo importante es enseñar y conocer la más cantidad de cuerpos posibles, la variedad más variada (valga la redundancia) de cuerpos, de asistir a muchos talleres, de tener una práctica personal fuerte y establecida y



así, si estás estudiando con maestros de alto nivel, todo eso va sumando. Lo importante es aprender a entender las posturas profundamente.

Adriana: El método Iyengar es un método donde el contacto es indispensable, ahora de repente, nos viene la pandemia y aparece una nueva modalidad que son las clases en línea, donde el método tiene que adaptarse. ¿Qué opinas de las clases en línea, mucha gente sigue tomando estas clases?

Miri: Me siento muy agradecida con las clases en línea ya que nos dieron la oportunidad de continuar con nuestra práctica, además me dio la oportunidad de practicar con maestros

con los que de otra manera no podría tener acceso. Por ejemplo, mi mentora no vive en el mismo estado que yo. Con esta modalidad puedo estudiar con ella una vez a la semana, cosa que no podía hacer antes. Y ahora, estoy enseñando, y entre mis estudiantes tengo a una persona de los Ángeles, otra de Inglaterra, una de Israel y otra de París.

Por supuesto que es mejor en persona, pero si hay una cosa que pienso que ha mejorado es que las clases en línea demandan más responsabilidad por parte de la persona, que evolucionen en su práctica personal, que tengan sus propios apoyos, sus propios props, que encuentren ese pedacito en el cuarto que les pueda servir para practicar; porque al no tener maestro y solamente su voz, solamente una pantalla, se ha mejorado y fortalecido mucho la práctica personal.

Liz Llop: Platícanos Miri, ¿cómo fue que ahondaste en el estudio de posturas mucho más avanzadas? Vamos a tener un curso contigo, vamos a tener este gran privilegio y, quisiera yo saber, cómo fue que te vino esta inquietud por querer avanzar más a estas posturas.

Miri: ¡Todavía estoy luchando con algunas de esas posturas! Esta travesía, este viaje del yoga es tan maravilloso y lleno de sorpresas... Estas ganas tuvieron que ver con el querer estar involucrada en la asesoría de niveles más altos del yoga Iyengar. Ello me lo demandaba, me exigía que yo practicara posturas que no quería o que no sentía que podía lograr pero realmente tenía que hacerlo ya que quería entender el siguiente nivel. Pero lo que ocurrió finalmente es que he sentido que esa práctica me ha empoderado, he encontrado que con la determinación del día a día, va sucediendo,

Cuando un maestro te está llevando un poquito más a una postura más avanzada no es meramente a la postura física, sino que te está enseñando a cómo ser y estar en un lugar no tan cómodo, pero permanecer ahí en calma y tranquilidad. Cómo es estar ahí y poderte nutrir.

como esa piedra que está en el agua y que el agua va calando y la vuelve suave.

Hay una frase de Aristóteles que dice que somos lo que repetimos día a día. Nos convertimos en lo que hacemos repetidamente, la excelencia entonces no es un acto, si no un hábito.

Esto es realmente como fue para mí. Estoy en mis 50s y puedo hacer cosas que no lograba hacer en mis 20s.

Así se hace claro que esto no es una práctica meramente física sino mental, tenemos que sobrepasar obstáculos, los kleshas, las aflicciones, tenemos que caminar el camino y definitivamente es con la práctica.

Así entendemos que cuando un maestro te está llevando un poquito más a una postura más avanzada no es meramente a la postura física, sino que te está enseñando a cómo estar, cómo ser... cómo ser y estar en un lugar no tan cómodo, pero permanecer ahí en calma y tranquilidad. Cómo es estar ahí y poderte nutrir.

En la práctica de yoga, tenemos los cinco koshas, cinco capas, cuando un maestro te está llevando a una postura más avanzada lo primero es el alineamiento y las acciones correctas y eso tiene que ver con el cuerpo

físico (annamaya kosha). Luego, por ejemplo, suavizar el abdomen etc., es pranamaya kosha; luego te enseña a través de la respiración cómo calmar el sistema a través de la respiración y entonces estás fortaleciendo la capa mental; una vez ahí entonces se obtiene idealmente cierta claridad, y alcanzas un estado de felicidad, júbilo. Es como la vida, ahora que tuvimos el coronavirus, la vida siempre va estar llena de situaciones impredecibles y tenemos que aprender cómo estar ahí en ese estado, aún en esas condiciones.

Liz Llop: El yoga va de la mano con el día a día de



nuestras vidas, nos da esa fortaleza de afrontar adversidades, de saber estar, como tú lo acabas de comentar. En situaciones de las que a veces quisiéramos escapar, nos da esa fortaleza interna, para permanecer y salir adelante. El yoga en la vida nos ayuda muchísimo.

Miri: No solamente como permanecer en un estado de calma, sino estar presente y observar antes de que uno entre en estado de ansiedad. Ósea estar presente y darte cuenta del momento que está pasando.

Liz Llop: Vamos a tener a Miri en junio 2023 dando un taller presencial para conmemorar el día internacional del yoga, para tocar estas posturas que a veces decimos ¡no hay manera!

Miri: Estoy muy contenta de esta oportunidad, y qué bueno que nos veremos pronto.

Adriana: Miri, ¿qué mensaje final quisieras dar para todos los que nos están escuchando?

Miri: Mayormente el de continuar con la práctica. Continuemos practicando, continuar estudiando con nuestros maestros, hacer comunidad, juntarnos y atraer gente para poder compartir todos estos conocimientos y hacer que el yoga Iyengar se esparza.

Liz Llop: Claro que sí.

Adriana: Pues muchísimas gracias Miri, estamos muy agradecidos y por supuesto que vamos a tener el curso en agosto, esperamos que sea presencial, nos gusta más.

Adriana: ¿Tus redes sociales? ¿Dónde te pueden encontrar?

Miri:
En instagram: [@mirialonirivlin](https://www.instagram.com/mirialonirivlin)
En Facebook: [Miri's yoga](https://www.facebook.com/Miris-yoga)
Web site: www.mirisyoga.com



Pimientos rellenos de quinoa y garbanzo

Por Leonid Berbesí



en el antiguo Egipto, fue un alimento habitual para los griegos, los romanos y los cartagineses.

Actualmente está legumbre mantiene un lugar destacado en la cocina india, italiana, griega, española y portuguesa, entre otras muchas. Pero, ¿qué beneficios nos aportan los garbanzos?

Muchos son los beneficios de comer garbanzos. Esta legumbre es considerada un alimento muy rico nutricionalmente, apta para todo tipo de personas. En algunas circunstancias su consumo se hace más conveniente. Esta legumbre despunta por ser una fuente destacable en hidratos de carbono de absorción lenta, que producen una asimilación gradual de la glucosa. Esto evita el desequilibrio de los niveles de azúcar y genera una energía constante.

El garbanzo tiene muchos minerales, sobre todo fósforo, hierro y magnesio y es especialmente rico en vitaminas B1, B6 y ácido fólico.

“La práctica del yoga ayuda a cambiar la actitud mental de una persona de forma positiva.”

En esta receta, los pimientos se asan a la parrilla para obtener el mejor sabor, luego se rellenan con una sabrosa mezcla de quinoa orgánica, berenjena y garbanzos para luego hornearlos. ☺

El garbanzo (*Cícer arietinum L.*) es una de las legumbres más utilizadas tanto en la cocina mediterránea como en todo el mundo.

No existe unanimidad sobre su origen de consumo y cultivo: algunos investigadores lo sitúan en la zona de la cuenca mediterránea y otros, sin embargo, en Asia occidental.

Hay constancia de ser una leguminosa muy apreciada en Persia, en Babilonia, en la India y



PIMIENTOS RELLENOS DE GARBANZO Y QUINOA

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 2 pimientos rojos
- 1/2 cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva de aceite de oliva
- 1/2 berenjena cortada en cuadros
- 4 dientes de ajo
- 1 1/2 taza de garbanzos cocidos (24 a 48 horas en remojo)
- 1/2 taza de coco rallado
- 1/2 taza de espinacas
- Especies varias (recomiendo algunas de la india)
- sal y pimienta al gusto.

Instrucciones:

- Pon la quinoa a cocinar. Precaliente el horno a 250°C. - Precaliente la parrilla a fuego alto para asar los pimientos.

- Corte los pimientos por la mitad a lo largo y áselos por cada lado durante unos 6-7 minutos o hasta que estén tiernos y un poco carbonizados.
- Mientras se asan los pimientos, caliente el aceite en una sartén grande y saltee la cebolla y la berenjena a fuego medio hasta que la berenjena esté tierna. Agregue el ajo, el coco rallado, aceite de oliva y cocine 2 minutos más hasta que el ajo esté fragante. Agregue los garbanzos, la quinoa, la espinaca y sazone generosamente con las especias. Pruebe y agregue más al gusto.
- Sazone con sal y pimienta. Pruebe y ajuste la sal y los condimentos. Si la mezcla parece seca, agregue un chorrito de agua o leche de coco.
- Coloque los pimientos en una fuente para horno y divida el relleno entre ellos, empacándolos y amontonándolos en alto. Cubra con papel aluminio y hornee por 20 minutos, retire el papel aluminio y hornee por 10 minutos más.

Para más recetas e información interesante: Leonid Berbesí. www.leonidberbesiyoga.com. IG: @iyengaryogabogota

**CONOCE
NUESTRO
BLOG**



Da click aquí

Pasatiempos

Por Yanina Giana

Te ofrecemos estas mini-secuencias para que repases los nombres, uniéndolos con su dibujo. Luego ordénalas con números y ¡a practicar cuando se requieran!

Para compartir con los hijos MAMÁ.		Para el embarazo	
Suptha Sukasana		Ardha Uttanasana	
Ustrasana		Savasana cojines	
Utthita Trikonasana		Virasana	
Adho Mukha Svanasana		Utthita Trikonasana pared	
Surya Namaskar		Tadasana	
Para descansar		Después del parto	
Supta Virasana		Urdhva Prasaritta Padasana	
Adho Mukha Virasana		Jathara Parivartanasana	
Bolsters cruzados		Salamba Sarvangasana	
Viparita Karani		Vrkasana	
Setu Bandha Sarvangasana		Salamba Sirsasana	
Para las articulaciones		Para la menstruación	
Upavistha Konasana		Supta Baddha Konasana	
Supta Padangusthasana I-II		Janu Sirsasana	
Utthita Parsvakonasana		Parsva Upavistha Konasana	
Urdvha Mukha Svanasana		Viparita Dandasana con pies elevados a la altura de caderas	
Namaskarasana		Paschimottanasana	

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!

Escribenos 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 mayo 2023.

Realización: María Isabel López Vázquez Samaniego

Diseño editorial: Mónica Peón

Corrección de Textos: Tesy Ades

Colaboradores: Andrea Van Rankin, Ivonne Muñoz, Margo Ruiz, Tesy Ades, María Leticia Córdova Loza, Diana Jacaman, Monica Peón, Ana Mercedes Uribe Vega, Liz Llop, Adriana Balbuena, Leonid Berbesí y Yanina Giana.

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 y BKS Iyengar



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

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

[**Certificación de maestros Iyengar**](#)