

yoga kala

el arte de vivir



YOGA PARA SENTIR

Por Fernando García Aguinaco

YOGA Y HERNIAS INGUINALES

Por Claudia Ontiveros

SURYA BHEDANA

Por Tesy Ades

Abhijata en México, 2023



REVISTA DE LA ASOCIACIÓN MEXICANA DE YOGA IYENGAR, A.C.

yogakala

el arte de vivir

no. 15

DICIEMBRE 2023

Contenido

Intento yóguico de trazar un mapa hacia la emoción predilecta <i>Por Fernando García Aguinaco</i>	4
El dolor corporal y la consciencia <i>Por Mónica Peón</i>	10
La transformación es un viaje <i>Por Ivonne Muñoz</i>	12
Los encantos de Sirsasana <i>Elizabeth Uribe Brambila</i>	14
Surya Bhedana: Llénate del sol en esas noches oscuras del alma. <i>Por Tesy Ades</i>	16
Yogasutras de Patanjali <i>Por Leonid Berbesí</i>	19
Reseña del libro "Respira" <i>Por Mónica Peón</i>	22
Yoga y hernias Inguinales <i>Por Claudia Ontiveros</i>	24
Reseñas Taller Día Internacional del Yoga <i>Por Yunuén González y Natividad Pintle Cruz</i>	26
Pasatiempos <i>Por Yanina Giana</i>	27

Intento yóguico de trazar un mapa hacia la emoción predilecta.*

Fernando García Aguinaco



Dibujo de Fernando García Aguinaco

“El objetivo del arte no es la descarga momentánea de una secreción de adrenalina, sino la construcción paciente, a lo largo de toda una vida, de un estado de quietud y de fascinación.”

Glenn Gould, pianista. (Citado por el escritor francés, practicante de Yoga Iyengar, Emmanuel Carrère en su libro Yoga).

Sentir la sutileza del espacio entre la piel y los músculos enriquece el discernimiento y mejora la comunicación entre cuerpo físico y mente. La sensación en la postura de yoga gana profundidad. Yoga es profundizar el compromiso.

Hace años en un entrenamiento de maestros de yoga, la maestra Cathy Rogers Evans nos preguntó ¿para qué hacíamos yoga? Respondí, “hacemos yoga para sentir”.

Profundizar el compromiso con lo que sentimos.

Quizá no haya habido periodo en la historia de la humanidad en el cual tantos hayamos transitado tan intensamente entre emociones como en este tiempo de pandemia y coletazo post pandémico.

¿Por cuánto hemos pasado en estos años? Duelos, insomnio, ansiedad, incertidumbre, abandono de actividades habituales, apatía, miedo, ira, aislamiento, desesperanza

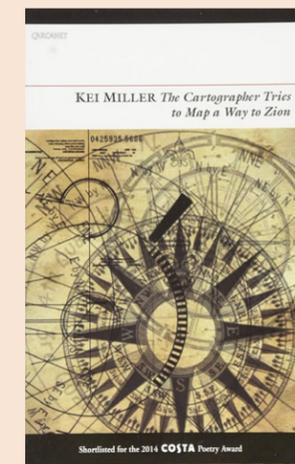
La práctica de asana y pranayama nos da una profundidad estratégica para vincularnos y reconocernos con el complejo cuerpo de las emociones.

y angustia pero también, alivio, amor, esperanza, satisfacción, reencuentros, risa y la recuperación de la calma.

¿Qué tanto nos ha servido la práctica de yoga para hacernos conscientes de lo que hemos sentido y con qué profundidad? ¿Qué tanto hemos utilizado nuestra práctica para procurar migrar, por ejemplo, de la tristeza a la alegría?

Bien sabemos que la práctica de *asana* comienza en *annamaya kosa* (cuerpo físico). La práctica constante y el estudio nos permite identificar con mayor precisión distintas partes del cuerpo y comenzar a aplicar el

*El título de este artículo se deriva del libro *The Cartographer Tries to Map a Way to Zion*, (El cartógrafo intenta trazar una ruta a Zion). Zion es la tierra prometida para los rastafaris. En el libro del jamaicano Kei Miller se presenta un diálogo entre un cartógrafo y el rastafari. En el poema # 4 se lee lo siguiente:



“El rastaman piensa, dibújame un mapa de lo que ves luego dibujaré un mapa de lo que nunca ves y adivinen, ¿de quién será el mapa más grande? Adivinen, ¿de quién es el mapa que dirá la verdad más grande?”.

discernimiento (*viveka*) que vincula con los otros cuerpos o envolturas (*kosa*) más sutiles del cuerpo.

La práctica incide de inmediato en el cuerpo energético - emocional (*pranamaya kosa*), el cuerpo mental (*manomaya kosa*), la envoltura inteligente del cuerpo (*vijnanamaya kosa*) en la cual se refina el discernimiento para finalmente conectar con la envoltura más sutil (*anandamaya kosa*), el cuerpo espiritual.

La práctica de *asana* y *pranayama* nos da una profundidad estratégica para vincularnos y reconocernos con el complejo cuerpo de las emociones.

Distinguir y reconocer las distintas emociones tiene el mismo efecto que percibir el espacio entre la piel y los músculos a la hora de hacer posturas de yoga; nos ayuda a aplicar el discernimiento para reconocer lo que sentimos y cómo estamos.

Para eso sirven los mapas, y es lo que este texto procura ser, un somero recordatorio de distintas enseñanzas relacionadas al yoga y las emociones.

Los indios son expertos en hacer listados. Por ejemplo, *Samkhya*, una de los seis *darsanas* — doctrinas o escuelas clásicas de la filosofía india, asociadas al yoga — significa enumeración en sánscrito y se le conoce como la filosofía de la enumeración.

Las enumeraciones nos hacen ver claramente las opciones, ayudan a aplicar el discernimiento, el cual nos ayuda a trazar rutas a seguir, a partir de lo que sentimos.

Nueve Rasa

Gracias al teatro tradicional de la India se han reconocido las siguientes “esencias de las emociones” cuya palabra en sánscrito es *rasa*, la cual también significa sabor:

Término en sánscrito	Significado principal	Significados adicionales y emociones relacionadas
<i>Shringara</i>	Amor	Estremecimiento amoroso. Belleza, sentimiento estético, devoción
<i>Hasya</i>	Alegría	Humor, risa, sarcasmo
<i>Adbhuta</i>	Asombro	Embelesamiento. Curiosidad, misterio
<i>Shanta</i>	Calma	Quieted. Paz, apaciguamiento, relajación, descanso
<i>Raudra</i>	Enojo	Furor. Violencia, irritación, estrés
<i>Virya</i>	Valor	Sentimiento heroico, determinación, confianza
<i>Karuna</i>	Tristeza	Compasión, patetismo, lástima, simpatía
<i>Bhayanaka</i>	Miedo	Terror, ansiedad, nerviosismo, preocupación
<i>Vibhatsa</i>	Disgusto	Depresión, insatisfacción

Cuadro a partir de información encontrada en los libros: *La contemplación del héroe* de Christian Pisano y *The Yoga of the Nine Emotions: The Tantric practice of Rasa Sadhana* de Peter Marchand, basado en las enseñanzas de Harish Johari.

A grandes rasgos podemos identificar a las siguientes *rasa* como deseables: amor, ale-



La antigua práctica holística y tántrica de *Rasa Sadhana* plantea hacer un ayuno emocional de modo que durante determinado tiempo, el practicante decide no involucrarse, de inicio, con alguna de las emociones no deseables.

“El noventa y nueve por ciento de toda comunicación humana es emocional, no intelectual. Las emociones, en mucha mayor medida que los pensamientos, son las que dirigen gran parte del comportamiento en el mundo. Las emociones no sólo tienen que ver con lo que sentimos, sino con el valor que damos a las cosas.” nos dice B.K.S. Iyengar en el capítulo 3. VITALIDAD: El cuerpo energético (*prana*) de su libro *Luz sobre la vida*. En este capítulo, dice Iyengar: “Mediante el yoga podemos atenuar las seis perturbaciones emocionales que nos causan tanta angustia: lujuria, orgullo y obsesión, cólera, odio y codicia. La psicología occidental las llama emociones negativas, y para el cristianismo son pecados mortales. Cuando escapan a nuestro control, esas reacciones emocionales son enemigas del crecimiento espiritual. No obstante, cada una de esas emociones existe con un propósito y pueden utilizarse de manera sabia. Por ejemplo, se transforman y expresan en términos sentimentales, gestos y posturas en la compo-

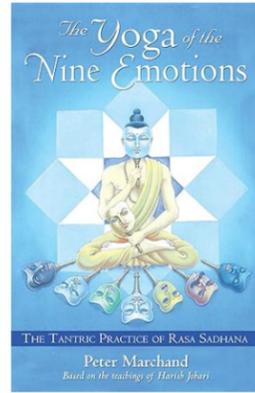


sición de la danza clásica india. En realidad, nuestras emociones cuentan con mucha energía, que cuando no se dirige hacia fuera, hacia el mundo, puede cultivarse para ayudarnos en nuestro Viaje Interior”.

“La mayoría de las personas se dejan atrapar en estas perturbaciones emocionales y rebotan de unas a otras como si fuesen bolas de billar. El yoga nos ayuda a salir de ese billar emocional. Nos enseña cómo controlar nuestras emociones de manera que no sean ellas las que nos controlen.”

“Debemos afrontar nuestras emociones, no huir de ellas”.

Que sirvan estas líneas como invitación para volver a leer este entrañable capítulo. El libro, por cierto, cierra con una secuencia de *asanas* para la estabilidad emocional.



gría, asombro y valor. Mientras que las no deseables son: enojo, tristeza, miedo y disgusto.

Shantarasa, el sabor de la calma, la quietud o el apaciguamiento, aunque se vincula a las emociones deseables, también se considera una *rasa* más neutral y a la que aspiramos con la práctica. Se vincula a *samadhi*. De acuerdo a el filósofo místico del Valle de Cachemira, Abhinavagupta (950-1020), es la única y verdadera felicidad.

Rasa Sadhana

La antigua práctica holística y tántrica de *Rasa Sadhana* plantea hacer un ayuno emocional de modo que durante determinado tiempo, un día o una semana, el practicante decide no involucrarse, de inicio, con alguna de las emociones no deseables. Una vez que se logra cierto control sobre estas emociones se puede experimentar también ayuno de una emoción deseable.

A través de la fuerza de voluntad también se busca por un tiempo determinado por el practicante, quedarse en una *rasa* elegida. Sin importar lo que suceda.

La antigua práctica holística y tántrica de *Rasa Sadhana* plantea hacer un ayuno emocional de modo que durante determinado tiempo, el practicante decide no involucrarse, de inicio, con alguna de las emociones no deseables.

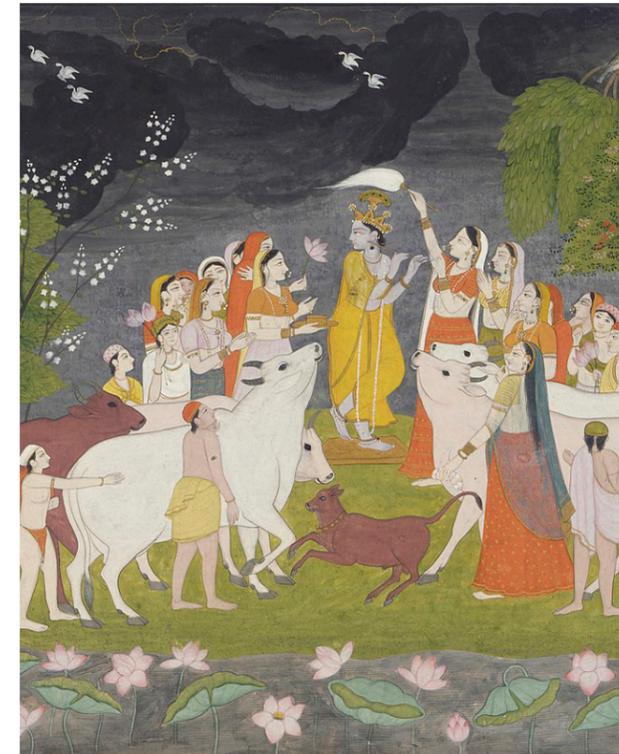
En esta práctica debemos recordar que cada *rasa* está siempre presente en cada situación, de modo que podemos extraer esa emoción elegida sin importar lo que nos pase.

Otro paso importante de *Rasa Sadhana* es escoger nuestra personal *rasa* predilecta. Uno

Guna y Rasa

Como practicantes de yoga estamos familiarizados con las tres *guna* o cualidades con las cuales está tejida la naturaleza. Las *rasa* se vinculan primordialmente con un *guna*:

Guna	Rasa
<i>Rajas</i> (movimiento, dinamismo, actividad, inestabilidad):	Amor, alegría, asombro, valor, tristeza y enojo
<i>Tamas</i> (inercia, letargo, apego, duda):	Disgusto y miedo
<i>Sattva</i> (luz, claridad, luminosidad y equilibrio):	Calma



Shanta Rasa es el amor divino.

debe ejercitarse en la práctica de esta *rasa* para integrarla a nuestra vida diaria y ubicarla en el centro de nuestros deseos.

Necesitamos ver, sentir y abrazar cada emoción para identificarlas, hacer los cambios requeridos, y así profundizar el compromiso con nuestros deseos más profundos. El discernimiento y el rigor que aporta la práctica nos ayudará a tener una mayor inteligencia emocional.

Dada la complejidad del tema emocional, es importante considerar el acompañamiento terapéutico y sobre todo tener muy presente que las relaciones sociales y la comunidad son básicas para restaurar la sensación de bienestar. También fundamental es la práctica de ejercicio, tener una alimentación saludable, procurar un buen sueño, descanso y ocio. ॐ

Yoga sutra II.33: vitarkabadhane pratipaksabhavanam

Los principios contrarios a *yama* o *niyama* deben ser contrarrestados con el conocimiento discriminador.

B.K.S. Iyengar hace el siguiente comentario de este importante yoga sutra de Patanjali: “Algunas personas dan una interpretación objetiva a este sutra y mantienen que si uno es violento, debe pensar lo contrario, o que si se está apegado, debe desarrollarse el no apego. Eso es el pensamiento contrario, o *pratipaksa bhavana*. Si una persona es violenta, lo es. Si es iracunda, lo es. El estado no difiere del hecho; pero en lugar de intentar cultivar la condición opuesta, debe profundizar en la causa de su ira o violencia. Eso es *paksa bhavana*. También es necesario estudiar las fuerzas opuestas con calma y paciencia. Entonces se desarrolla equilibrio.”



Fernando García Aguinaco practica yoga desde 1999 y lo enseña desde 2004, es maestro certificado de Yoga Iyengar, nivel II. Más información: www.yogafernando.com

El dolor corporal y la conciencia

Por **Mónica Peón**

Como seres humanos, tenemos diversas lesiones y situaciones de salud a lo largo de la vida y son parte de la vida, porque no vivimos en una burbuja. Sólo nos concientizamos de nuestro cuerpo cuando hay dolor.

En los deportes competitivos se habla del “no pain, no gain” (Para ser bella, hay que ver estrellas). Este dicho pretende motivarnos al recordarnos que no se accede a ninguna ganancia sin una buena dosis de sacrificio personal de por medio. Pero muchas veces caemos en excesos.

Una persona que se ejercita hasta el dolor para lograr su objetivo puede provocarse lesiones. Una mujer que hace dietas extremadamente rigurosas podría estar perjudicando su salud a niveles graves.

Esta mentalidad nos ha acostumbrado a anular el cuidado de uno mism@ en el esfuerzo por ir más lejos.

Cuando abordamos el yoga con esta actitud competitiva, desconociendo o negando nuestros límites, fomentada por el ego, es cuando

El sufrimiento que está por venir, puede y debe ser evitado.
Yoga Sutras de Patanjali 2.16

más nos lastimamos. De todas formas siempre hay un poco de dolor cuando nos estamos esforzando.

Guruji sabía tanto sobre el cuerpo y la mente porque él mismo sufrió muchísimo por las enfermedades y lesiones que tuvo. Su práctica era muy intensa y llegaba a practicar hasta 10 horas diariamente. Por su misma pobreza y por convencimiento aprendió a curarse él mismo a través del yoga.

Yo lo que he aprendido con el dolor en mi práctica ha sido lo siguiente:

1- Hay distintos tipos de dolores y he aprendido a distinguir cuál es cuál: el dolor por esfuerzo (dolor muscular por esfuerzo) y el dolor por lesión (provocado por falta de pre-

paración, inteligencia o falta de alineación).

2- Todos los días aprendo de mis dolores, que afortunadamente no se quedan en un mismo lugar, y eso me ha preparado como maestra porque la experiencia me vuelve más empática con los alumnos.

3- Todos los días voy de la mano con mis límites, buscando trascenderlos poco a poco, desarrollando mi inteligencia.

Así que cuando aparece un nuevo dolorcito, lo veo con humildad, me aterriza y me

recuerda de no practicar desde el ego. No vale huir, ni vale escucharle a medias. Hay que escucharle con todos los sentidos y con la mayor sinceridad posible, ya que el dolor nos desnuda y nos descubre. No puedes autoengañarte.

Lo veo como una oportunidad para sensibilizar alguna parte de mi cuerpo que se encontraba dormida e inconsciente.

El dolor es parte de la vida y nos enseña, pero el exceso de dolor es una mala señal y hay que cambiar algo. ॐ



La transformación es un viaje

Por Ivonne Muñoz

“Sólo a través de la transformación de la mente y el cuerpo, podemos alcanzar la libertad interior y la plenitud.”

- B.K.S. Iyengar

Quiero compartir cómo fue que inicié este viaje de transformación.

Llena de ilusión, con mucha determinación, pero con muchas creencias preconcebidas y con muchas limitaciones físicas.

Al inicio por dolores del hombro y de espalda, (en mi caso las dorsales), mis caderas y la forma de mis piernas, fueron y han sido mi principal limitación.

Este viaje del yoga inició hace 6 años más o menos el tiempo desde descubrí el yoga Iyengar y a partir de ese momento me enamoré del método, sentí que era lo que necesitaba, que era para mí.

Desde entonces, el yoga es parte de mi vida, he disfrutado de cada taller, clase de yoga, y con cada maestro del método, que ha compartido sus experiencias y conocimiento.

En la formación iniciamos un grupo de 28 alumnos ilusionados con deseos de transformación y de cambios con el objetivo de una certificación para ser maestros.

“La transformación es un proceso continuo en el que aprendemos a soltar apegos, a liberarnos de patrones limitantes y a conectar con nuestra verdadera esencia, abriendo así las puertas hacia una vida más plena y significativa.”

-BKS IYENGAR

Al final 14 personas después de mucho, de verdad mucho compromiso, trabajo, energía y enfoque, logramos nuestro objetivo de certificarnos, pero con una visión diferente de cuando empezamos.

En aquel momento, el objetivo y la primera idea, conquistar el asana, pero poco a poco esa idea se fue transformando en algo más...el viaje se transforma y uno es más consciente del verdadero viaje.

En mi caso particular, tenía que descubrir primero cómo integrar e instalar en mi cuerpo y en mi mente todo ese conocimiento, asimilarlo, procesarlo para grabarlo en mi cuerpo de alguna manera, para lograr compartirlo y enseñar a alguien más. El reto ha sido doble: desaprender, aprender y aprender para enseñar.

Y sigo consciente en mi proceso de aprendizaje, y acepto ser un aprendiz, es un estado permanente.

Fue hace 4 años, cuando con mucha ilusión participé en el primer taller de Abhijata Iyengar en México, apenas iniciaba mi segundo año de formación.

Sin duda fue una experiencia memorable, cada intensa sesión de clase, salíamos a tomar apuntes de cada postura y de cada palabra que logramos recordar mis amigas y hermanas del yoga, que me han acompañado en estos años, hicimos nuevos amigos y disfrutamos de una gran experiencia.

Y ahora 4 años después, la transformación está ahí, en todos, y todo ha cambiado, por lo menos, lo yo percibí es que Abhijata también ha evolucionado, siempre enérgica, pero la sentí más cerca, y más amorosa.

Después de superar una pandemia y todo lo que eso ha significado en la vida de todos, creo que eso nos ha permitido valorar la vida y cada momento, cada abrazo y poder reunirnos para compartir es un regalo.

Siento que las emociones y la conexión con todos, es más intensa, más cercana y más cálida en este encuentro.

La presencia de Abhijata siempre es y será muy especial para todos y cada uno de nosotros, y gracias a estos años, para mí fue posible ver mi propia transformación, la evolución del método y la transformación y evolución de los maestros. Sobre todo si tomo la esencia de este viaje, de este taller con Abhijata, me gusto sentir la conexión, la calidez de todos la sinergia de querer estar juntos y estar co-

nectados desde ese amor y fervor por el yoga y por el método Iyengar.

Siento que compartir e inspirar en nuestro metro cuadrado y nuestra comunidad, en trabajar por hacer crecer nuestra comunidad del yoga, en honor a guruji y al método BKS Iyengar.

Termino con sus palabras, y con el deseo de encontrarnos muy pronto. ॐ

“A través del yoga, podemos transformar nuestras limitaciones en fortalezas, nuestros miedos en valentía y nuestras dudas en confianza.”

-BKS IYENGAR



Los Encantos de Sirsasana

Por Elizabeth Uribe Brambila

Todos ustedes, conocedores del Asana, sin duda saben y palpan los beneficios de esta maravilla, bien conocida como el rey de las posturas.

En su grandeza, aporta a cada quién nuevas experiencias, y a continuación, me permito compartir tres de mis descubrimientos personales mientras vivo la Postura, que me hacen mejor persona, en ese caminar al que también nos lleva el Yoga a ser cada día la mejor versión de nosotros mismos.

1.- Estar de cabeza, me permite ver la vida desde otro ángulo, salir de la rutina que también habita en la memoria, de ese encuadramiento que me congela el pensamiento y me limita a creer que solo hay una forma de hacer y ver las cosas. Esos problemas que parecen no tener solución, esos que quitan el sueño, cuando se observan de otra perspectiva, como al estar de cabeza, ofrece a mi mente la oportunidad y le invita a cambiar de interpretación, a desengancharme de una emoción que destruye y frena el encuentro de una solución.

Entonces cual magia, aquella gran mortificación, al bajar las piernas y buscar tener los pies sobre la tierra de nuevo, aquel gran problema se transforma en una tarea fácil por resolver, convirtiéndose en un hecho que no me quita más la paz.

2.- Estar de cabeza, tocando con la coronilla la tierra, paradójicamente me acerca al cielo y me hace grande, pues al estar en contacto la parte

de mi cuerpo donde se centra el poder y la fortaleza como es mi cerebro con lo más bajo que es la tierra. Me recuerda que lo esencial es sencillo, es humilde es pequeño, al alcance de cualquiera y que cuando se esta tan bajo es cuando puedo, sin limitaciones ni perjuros, lograr sentir la grandeza de mi ser en el aquí y ahora.

3.- Por último, ese conflicto interno de mantener y cuidar la estabilidad de la postura, de no perder ninguna de las acciones que la convierten hasta ese día en mi mejor versión del asana, me recuerdan la importancia en mi vida diaria de no perder el rumbo, de no dejarme llevar por lo que fuera de mi trascorra en la moda, en la sociedad, en el trabajo, en mi estabilidad y mis objetivos, aplicando las acciones adecuadas que ponen a prueba mi estabilidad cada día.

¿Tú qué has descubierto al vivir tu Sirsasana? ☸

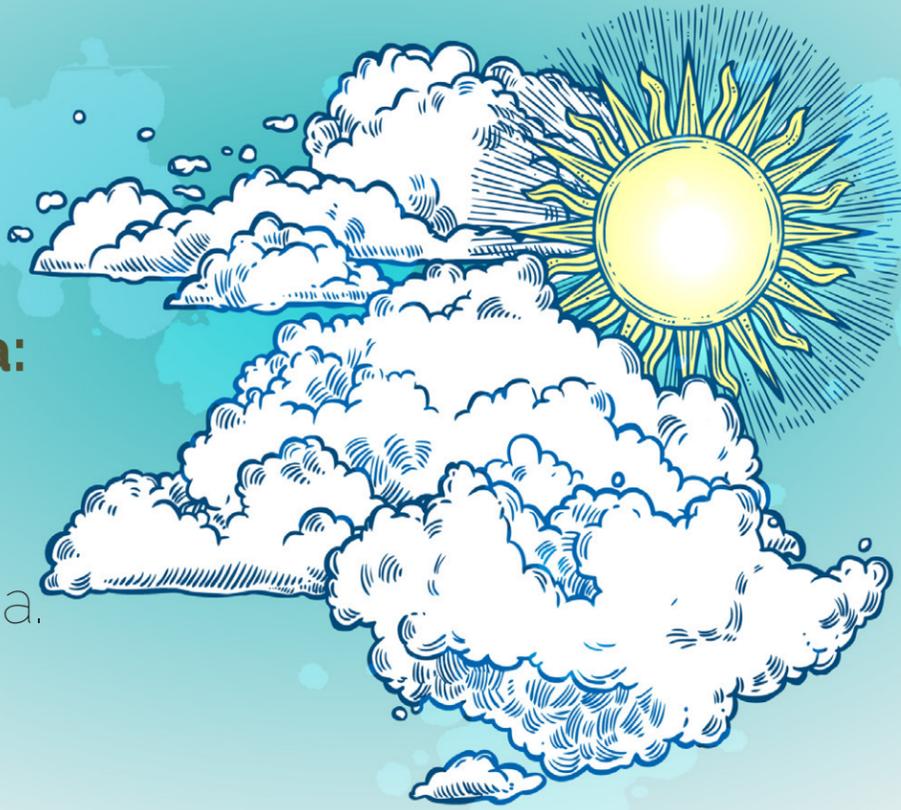
Elizabeth Uribe Brambila Comienzo a vivir mi sexta década en esta tierra. Nací y vivo en Guadalajara Jalisco. Estoy felizmente casada desde hace ya 33 años, el yoga en mi casa mis padres practicaban Hatha yoga, así que he vivido siempre cerca de ella. A los 13 años tuve mi primer curso de Meditación Trascendental y aun el mantra entonces asignado resuena en mi mente con frecuencia en mis meditaciones y/o oraciones contemplativas. Practico Iyengar desde hace 8 años, en el estudio de Rosana Marcantonio, con Chantal Gómez Jauffred.



Surya Bhedana:

Llénate del sol en esas noches oscuras del alma.

Por Tesy Ades



Definitivamente la vida está en constante movimiento. Aunque la tecnología nos haga creer que tenemos todo bajo control, suceden situaciones que nos vuelven a recordar nuestra verdadera dimensión. Me queda claro que el cambio y la incertidumbre son una constante.

Acompañé a mi hija a instalarse fuera de México ya que comenzó una maestría. Hay una parte de mí que está feliz y orgullosa, sin embargo, no puedo negar que aunque no lo quiera ver ni aceptar, una parte de mí está triste.

¿Es posible estar feliz y triste a la vez? No me parece estar sintiendo lo que Patanjali

nombra dualidad, más bien tengo esos dos sentimientos empalmados, entrelazados, mezclados. Es decir, no estoy dando bandazos de la tristeza a la felicidad. Más bien tengo esta sensación rara y nueva en mí, de tener los dos al mismo tiempo. Ambos sentimientos conviven sumándose, no reemplazándose.

Un capítulo de la historia de mi vida terminó. La manera de entender la maternidad como la tenía concebida está cambiando, está en transformación. Muy curioso este sabor dulce/amargo.

Busco qué herramienta de mi práctica de Pranayama podría estabilizarme en

esta fuerte transición. Tomo un momento para preguntarme y permitir que surja la respuesta; Surya Bhedana. La respiración solar. Surya significa sol y bhedana, pasar a través. Necesito pasar a través del sol.

En “Luz sobre Pranayama” BKS Iyengar menciona que en esta práctica todas las inhalaciones se ejecutan por el lado derecho de la nariz y todas las exhalaciones por el lado izquierdo. Es un pranayama digital donde se utiliza el mudra. Con el movimiento de la punta de los dedos la energía pránica canaliza todas las inhalaciones a través de pingala o surya nadi (el lado derecho solar) y todas las exhalaciones por ida o chandra nadi (el lado izquierdo lunar).

Comienzo la práctica de Surya Bhedana:

PRIMERO EL SENTADO

- Observo mi asiento estable y cómodo (sthira sukham).
- Encuentro el centro de mi perineo y desde ahí elevo la base de la columna hasta la coronilla.
- Me ayuda mi mano izquierda a organizar el mudra digital en mi mano derecha. La punta del dedo pulgar toca las puntas del anular y meñique. Índice y medio se enroscan hacia el centro de la palma. La otra mano suave, palma arriba.
- Percibo la distancia entre mis clavículas y checo si toda mi cintura escapular está paralela al piso. Tomo una inhalación y la ensancho un poco más.
- Dorsal adentro, base del esternón elevada y desde ahí inhalo nuevamente y en la exhalación hago Jalandara bhanda (sello de la barbilla y el esternón).

Tomo un momento para preguntarme y permitir que surja la respuesta; Surya Bhedana. Necesito pasar a través del sol.

LA RESPIRACIÓN

Preparación

- Exhalo largo y profundo para vaciar por completo.
- Inhalo y subo el mudra digital a donde se encuentra mi septum con el comienzo de las alas de la nariz. Tapo ambos lados de la nariz, abro parcialmente el derecho y exhalo.

Comienzo Surya bhedana

- Inhalo por el lado derecho de la nariz parcialmente tapada.
- Tapo totalmente lado derecho y abro parcialmente lado izquierdo y exhalo por ahí. Eso completa un ciclo de Surya bhedana. Repito varios ciclos.

Para terminar, inhalo por el lado derecho, bajo el mudra a mi muslo, y exhalo por ambas fosas nasales.

Al finalizar me sentí desconectada. Me di cuenta que mi práctica había sido totalmente mecánica. Mi mente se había escapado en historias del pasado o del futuro y por supuesto, no sentí ningún alivio ni ningún cambio en la calidad de mi energía.

Entonces decidí empezar nuevamente,



pero de una manera más sutil, más detallada y probar si de esa manera mi mente no se desfasaba de mi cuerpo. La idea es meter algo de delicadeza en la práctica para estar en total atención y presencia.

Entonces practiqué Surya bhedana de la siguiente manera:

- 5 ciclos donde el aire toca las paredes centrales/internas del septum, tanto en la inhalación como en la exhalación.
- 5 ciclos donde el aire tocara las paredes laterales/distales del septum.
- 5 ciclos donde intento no tocar ninguna pared; que la respiración sea tan, pero tan delgada, que pase en medio de las paredes parcialmente cerradas.

Me senté en calma para sentir el efecto. Mi mente por fin quieta, callada, difuminada.

Después de unos instantes comprendí mi aquí y ahora.

En este preciso momento estoy bien.

En este preciso momento mi hija está bien.

Paso a paso. Día a día.

Me puedo permitir sentir tristeza y alegría a la vez.

Esa es mi verdad en este momento.

Agradecí a Surya.

Pasar a través del sol.

El sol en el espacio de mi corazón.

Namasté

Tesy Ades

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.

Yoga sūtras de Patañjali

Por Leonid Berbesí

El yoga es un arte que hace que la mente incoherente y dispersa sea reflexiva y coherente. El yoga es una metodología para traer calma y tranquilidad a una mente perturbada.

La salud se mide no sólo por el bienestar físico y fisiológico, sino también por el bienestar de la mente. A veces nuestra mente está en calma y otras veces, está perturbada. A veces podemos concentrarnos en el tema de estudio y otras no. Nuestra mente divaga hacia cosas diferentes y esto se llama mente dispersa.

Patañjali recogió todos los principios del yoga de los *vedas*, *āraṇiaka* y *saṃhitā*, y los ordenó de forma sistemática. Se denomina Vedas (literalmente ‘conocimiento’, en sánscrito) a los cuatro textos más antiguos de la literatura india, base de la religión védica (que fue previa a la religión hinduista).

La palabra *āraṇiaka* proviene del sánscrito y se traduce como “**textos de los bosques**”. Son escritos que fueron pensados para aquellos que se retiraron para vivir una vida de meditación y contemplación, conocidos como *sadhú* o santos. *Saṃhitā* significa literalmente “juntar, unir”, una “colección” y “una combinación de texto o versos metódicamente basada en reglas”. *Saṃhitā* también se refiere a la capa de texto más antigua de los



Vedas, que consta de mantras, himnos, oraciones, letanías y bendiciones.

Así codificó los principios del yoga que estaban dispersos y formuló una metodología para estudiar esta ciencia en forma de aforismos (*sūtras*), que significa ‘cuerda’ o ‘hilo’.

Este libro de **Sūtras** llegó a conocerse como *Patañjali Yoga Darshana* o *Patañjali Yoga Sūtra*.

El término **Darśana** significa 'visión' y a veces 'aparición' (el acto de mostrarse). Proviene de la raíz sánscrita **drīś**: 'ver', y se utiliza principalmente como visión de lo divino. Como un espejo que refleja los objetos, el yoga también refleja el cuerpo, la mente, la inteligencia y el yo.

Los Yoga **Sūtras** constan de 196 aforismos. Están divididos en cuatro capítulos llamados **Pādas**. **Pāda** significa piernas o pilares. La ciencia del yoga está construida sobre estos cuatro pilares. Estos **Pādas** son muy significativos cuando los comparamos con cuatro objetivos de la vida, a saber, **Dharma** (recto deber), **Artha** (significado, sentido, meta, propósito o esencia), **Kāma** (disfrute o los placeres) y **Moksha** (liberación)



Están divididos en cuatro capítulos, llamados **Pāda-s**. Estos son:

- Samādhi Pāda
- Sādhana Pāda
- Vibhuti Pāda
- Kaivalya Pāda

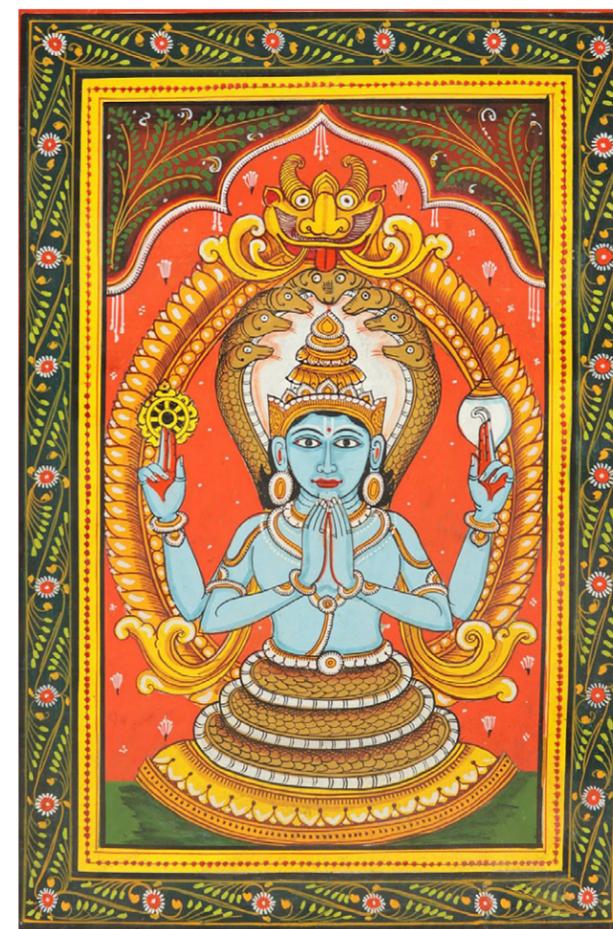
Estos **Pādas** son muy significativos cuando los comparamos con cuatro objetivos de la vida, a saber, **Dharma** (recto deber), **Artha** (significado, sentido, meta, propósito o esencia), **Kāma** (disfrute o los placeres) y **Moksha** (liberación)

SAMĀDHI PĀDA

Samādhi significa yoga, y yoga significa **Samādhi**. Este **Pāda** explica, por tanto, el significado de yoga y de **Samādhi**: ambos significan meditación profunda o suprema devoción. Trata de las formas de purificar y cultivar **Citta** o materia mental. Aporta un estado de pureza cristalina a **Citta**. Uno de los significados del dharma es la formación del carácter. La característica de **Citta** original es la pureza, llamada **Shuddha Sattva**. Por lo tanto, el primer **Pāda** habla de **Citta** que brilla en su estado característico original. Dharma también significa deber, por lo que este **Pāda** nos recuerda que debemos cumplir con nuestro deber y nos guía sobre cómo cumplirlo. Esto nos ayuda a refrenar las fluctuaciones y modificaciones de la mente y de **Citta**. Este **Pāda** tiene 51 **Sūtra-s** (aforismos).

SĀDHANA PĀDA

Sādhana, significa práctica. Mediante la práctica de la disciplina yóguica nos dirigimos hacia la iluminación espiritual. Un **Sādhaka**



es alguien que practica, aplicando su mente e inteligencia con habilidad, dedicación y devoción. Ofrece métodos o medios para enriquecer a **Citta** erradicando su falta de comprensión. Artha significa riqueza o medios. Nos guía sobre cómo adquirir riqueza para poder llevar una vida sin dependencia. Uno aprenderá entonces la cualidad del discernimiento discriminativo - **Viveka khyāti**. Es el medio para liberarse de las ataduras. Este **Pāda** describe y guía a uno sobre cómo debe realizarse la práctica del yoga. La práctica yóguica proporciona enormes riquezas como salud, felicidad, satisfacción, pureza y conocimiento. Este **Pāda** tiene 55 **Sūtra-s** (aforismos).

VIBHUTI PĀDA

En este **Pāda**, *Patañjali* habla de las propiedades del yoga y del arte de la integración (**samyama**) mediante la concentración, meditación y absorción profunda. **Vibhuti** significa abundante. **Prakriti** (naturaleza) es riqueza. Da todo en abundancia al yogui que es un **siddha** o un consumado. Presidiendo sobre **Prakriti**, todos sus deseos y anhelos se cumplen. **Kama** significa deseo o anhelo. Es el tercer objetivo de la vida. Este **Pāda** tiene 56 **Sūtra-s** (aforismos).

KAIVALYA PĀDA

Explica el estado de emancipación. Nos guía para alcanzar este estado de emancipación y libertad. Este **Pāda** concede el cuarto objetivo de la vida, a saber, **Moksha** o **Kaivalya**. Este **Pāda** tiene 34 **Sūtra-s** (aforismos). ☸



Leonid Berbesí

www.leonidberbesiyoga.com

Instagram: [@leonidberbesiyoga](https://www.instagram.com/leonidberbesiyoga)

“Respira”.

“La nueva ciencia de un arte perdido”

James Nestor

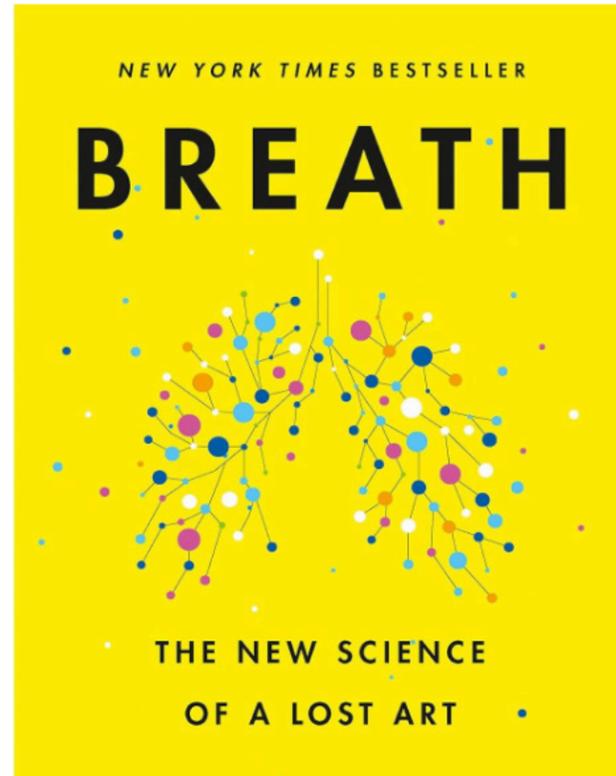
Por **Mónica Peón**

Ya van dos veces que leo “Respira” de James Nestor y no deja de fascinarme. Es una obra sobre la experiencia personal del autor explorando los efectos de una respiración enfermiza y luego los efectos de el reentrenamiento de hábitos respiratorios en su propia salud.

Como practicantes de yoga conocemos como la respiración, mente y sistema nervioso están íntimamente interconectados, pero James Nestor la aborda desde el punto de vista científico, con mediciones de su presión arterial y oxigenación.

Explora cómo la especie humana ha perdido la capacidad de respirar adecuadamente en los últimos cientos de miles de años y ahora sufre una larga lista de enfermedades (ronquidos, apnea del sueño, asma, enfermedades autoinmunes) a causa de ello.

Nestor viaja por el mundo para descubrir qué salió mal y cómo solucionarlo. Las respuestas no se encuentran en los laboratorios



de neumología, como podríamos esperar, sino en las excavaciones fangosas de antiguos cementerios, instalaciones soviéticas secretas, escuelas corales de Nueva Jersey y las calles contaminadas de Sao Paulo.

A través de investigaciones científicas y entrevistas con expertos en el tema, el autor nos lleva en un viaje que explora cómo la respiración puede afectar todo, desde nuestra postura y sueño hasta la digestión y el sistema inmunológico.

Habla de casos muy impactantes como el del mismo autor, con la salud muy comprometida por problemas en su respiración, provocada por toda una vida de malos hábitos de alimentación, que afectaron su cavidad bucal y generó una congestión nasal crónica. Resulta super interesante ver la relación de lo que sucede en la boca, si te extrajeron dientes en el trabajo de ortodoncia y disminuye el tamaño de tu boca, hace que la lengua esté muy grande y afecte la respiración.

Nestor comienza su libro con un vistazo a la historia del estudio de la respiración y cómo ha evolucionado a lo largo de los siglos. Luego explora cómo la respiración adecuada puede mejorar nuestra salud mental y física, y cómo la falta de ella puede contribuir a enfermedades crónicas como la apnea del sueño y la hipertensión. Habla un poco de pranayama también, al igual que de otros métodos respiratorios como el de Wim Hoff que están basados en las técnicas de pranayama.

Lo más destacado de “Respira” es la sección práctica, donde Nestor comparte ejercicios de respiración que cualquiera puede hacer en casa. Estos ejercicios son simples pero poderosos y pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de cualquier persona.

En general, “Respira” es una obra fascinante para cualquiera que esté interesado en me-

Habla de casos muy impactantes como el del mismo autor, con la salud muy comprometida por problemas en su respiración, provocada por toda una vida de malos hábitos de alimentación, que afectaron su cavidad bucal y generó una congestión nasal crónica.

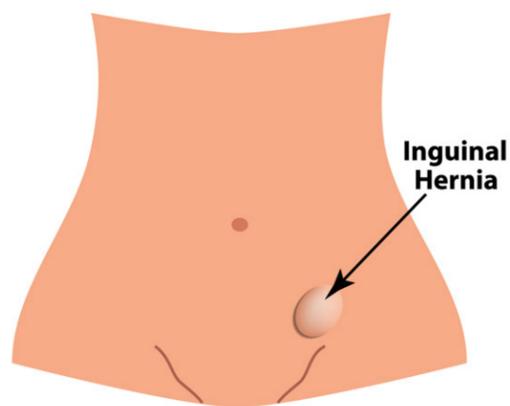
jorar su salud y bienestar. Nestor, Basándose en miles de años de textos médicos y estudios recientes de vanguardia en neumología, psicología, bioquímica y fisiología humana, presenta la información de una manera accesible y fácil de entender, lo que hace que sea un libro ameno y muy sorprendente. ☸



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

Yoga y hernias inguinales

Por Claudia Ontiveros



Soy una practicante del método Iyengar desde 2004. Tomé mi primer examen Intro I en 2008, por lo que he tenido una práctica constante y regular.

En el 2015 tuve mi 3er embarazo y en la semana 18 tuve un aborto espontáneo que terminó en un legrado, por lo que tuve que suspender mi práctica de asanas y enfocarme en Pranayama.

Más por misterios de la vida volví a embarazarme en el 2016 (demasiado pronto para ese legrado) pero confiaba que si a pesar de “haber cerrado las puertas a la creación” se había engendrado ese Ser dentro de mi; agradecida comencé el proceso de autocuidado y cambio drástico en mis posturas.

Dos cesareas, legrado previo y 45 años, eran motivos perfectos para la etiqueta médica de “embarazo de alto riesgo”, “cesárea obligada” pero mi intuición desarrollada por el yoga me decían lo contrario, que había posibilidad de un parto natural si tenía los cuidados adecuados.

Hablé con el director de un centro médico donde hay área de partería, y aceptó mi seguimiento, siempre y cuando al menor riesgo e indicación de cesárea, no me negara. Claro que para mi la prioridad era la salud de mi bebé y la oportunidad de parir en casa, así que de la mano de una partera, una doula y el yoga comencé el viaje.

Durante el embarazo practiqué pranayama Ujjayi I y II ; Viloma I y II. Nada más. y horas de Savasana.

En el 5to mes por un esfuerzo físico tuve inicio de hernias inguinales, uno de cada lado, bastante pronunciadas, unas bolas del tamaño de entre 4 y 5 cms. Ni la partera ni los médicos llamaban eso hernia, incluso no sabían como llamarlo, sin dolor, como si en un descuido o esfuerzo se rompiera los tejidos internos y se convirtiera en hernia inguinal.

Como no había practicado durante los primeros meses de embarazo, para que el bebé se “agarrara” ya no era posible hacer Sirsasana, pues no lo había estado practicando durante los meses anteriores y no quise correr riesgos.

Me fui a los libros de Yoga para la Mujer y en Luz sobre el Yoga, y por la experiencia y sensibilidad que ya había adquirido, encontré las respuestas (LSY P.128 Apéndice II) e hice mis propias adaptaciones

Secuencia de hernia inguinal, de las cuales, por el estado de embarazo solo escogi:

1. Salamba Sarvangasana
2. Baddha Konasana
3. Parsvaika Pada Sarvangasana
4. Ardha Halasana restaurativa
5. Ardha supta konasana
6. Supta padangustasana II
7. Viparita Karani con 1 cobija bajo el sacro y piernas separadas
8. Viparita Karani con Baddha Konasana
9. Savasana con pantorrillas en la silla y otras veces de lado.

Todas estas posturas por más de 5 mins. con mucha confianza y observando mis pensamientos, cambiando los negativos por pensamientos positivos y amorosos para mi y para mi bebé.

Tuve un parto natural en casa, confiada y sintiendo mi cuerpo sano para parir.

Después de la cuarentena y la primera desinflamación de mi cuerpo pude observar que ya no había más “hernias”, así como aparecieron se habían ido! . había quedado olvidado, en el pasado.

La práctica y la disciplina me han regalado muchas transformaciones en mi cuerpo y en mi mente. Constantemente me reafirmo en el camino del yoga.

No me cabe la menor duda que fue por la práctica de inversiones indicada por Guruji y Geeta. Mi partera tenía la idea que no es bueno hacer inversiones, porque el bebé puede confundirse y no salir, pero yo confiaba mucho en las indicaciones de Geeta y las seguí, y claro, hablando con mi bebé sabía que encontraría el canal de parto cuando fuera su momento, y así sucedió!

La práctica y la disciplina me han regalado muchas transformaciones en mi cuerpo y en mi mente, constantemente me reafirmo el camino del yoga, y el que aún me queda por recorrer, sanar mi mente, mi cuerpo y conectar con mi alma Jivatma. ॐ

Claudia Ontiveros Barajas

Nacida en Guadalajara, Jalisco. Practicante del método desde el 2004 Maestra certificada en 2008 nivel Introductorio y en 2022 nivel 1.

FB e IG [@Ivatma Iyengar Yoga](#) y [@Semilla Lunar](#)

Actualmente imparte clases en zoom los martes, jueves y sábado a las 8.15am y también da clases particulares.

Reseñas

Taller con Miri Aloni Rivlin

“Celebrando el día Internacional del Yoga” 24 y 25 de junio 2023

Por **Yunuén González**

El taller estuvo enfocado en el desarrollo hacia posturas avanzadas.

La Maestra Miri fue hilando las acciones

más básicas hasta entretenerse con las más sutiles que nos llevaron, a todos, a tocar y permanecer en posturas desafiantes.

Me encantó. Me sentí muy guiada a través del Sutra 1.33 de Patanjali: Maitri karuna mudita upekshanam ... el cual íbamos entonando al ritmo de las acciones con el fin de ser amables, compasivos, cordiales y neutrales con nuestro cuerpo, mediante el logro o no, de estas posturas avanzadas.

Estuvo formidable. Sumamente agradecida con la AMYI por la calidad en la organización y por traernos a estos maestros que nos guían en el camino del Yoga. ॐ

Taller con Miri Aloni Rivlin

“Celebrando el día Internacional del Yoga” 24 y 25 de junio 2023

Por **Natividad Pintle Cruz**

Miri es una maestra con una gran capacidad para ver lo que realmente necesita cada alumno. Para mí fue muy impresionante como nos guió a las posturas más difíciles, siempre comenzando por la base.

En dos días nos hizo desarrollar el entendimiento de asanas de nivel 1 para llegar a posturas más avanzadas.

Las clases fueron muy dinámicas. Hicimos movimientos con las piernas repitiendo verbalmente algunas palabras en sánscrito que se referían a la compasión y el ser amigables con nosotros mismos.

Enlisto las palabras en sánscrito y su significado:

Maitri: cordialidad
Karuna: compasión
Mudita: alegría
Sukha: felicidad
Dukha: pesar
Punya: virtud
Apunya: vicio



Miri dijo que mediante estas condiciones humanas podemos tener serenidad y ser compasivos con nosotros mismos y con los demás; así realizaremos nuestra práctica de asanas con amor y compasión para tener nuestra mente tranquila.

Aprendí de ella que con la compasión y sin ego, podemos observar qué nos hace falta mejorar y comenzar a trabajar día con día.

Muchas gracias por dos días que realmente estuvieron juguetones pero con mucho aprendizaje. ॐ

Pasatiempos

Por **Yanina Giana**

Hola!

Conociendo los órganos de acción y percepción, puentes entre el cuerpo y la mente, Une con flechas :)

Karmendriya	Brazos.	Chaksu
	Nariz	Pani
	Lengua	Vāk
	Piel	Pāyu
	Piernas	Ghrāna
	Ojos	Pada
Jñānendriya	Habla	Jivhā
	Excretor	Upastha
	Reproductor	Srotru
	Lengua	Tvak

**CONOCE
NUESTRO
BLOG**

Da click aquí

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

María Isabel López Vázquez
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 noviembre 2023.

Realización: María Isabel López Vázquez Samaniego

Diseño editorial: Mónica Peón

Corrección de Textos: Tesy Ades

Colaboradores: Fernando García Aguinaco, Mónica Peón, Ivonne Muñoz, Elizabeth Uribe Brambila, Tesy Ades, Leonid Berbesí, Claudia Ontiveros y Yanina Giana.

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

Gracias 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 en el retiro en Querétaro de mayo 2023.



¿Quieres conocer todo sobre el proceso de certificación Iyengar?

Visita nuestra página y descarga el manual de certificación.

[Certificación de maestros Iyengar](#)