

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

NO.12

yoga kala

el arte de vivir

GULNAAZ DASHTI
SECUENCIA DE PREPARACIÓN
HACIA MAYURASANA

RECORDANDO A
BLANCA PÉREZ
POESÍA Y TEXTOS

ENTREVISTA A
EYAL SHIFFRONI
EN SU VISITA A MÉXICO

CONMEMORANDO A
GURUJI Y GEETAJI



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

yoga kala

el arte de vivir

no .12

DICIEMBRE 2022

Contenido

Recordando a Blanca Pérez <i>Por Abigail Rosales, Ivonne Muñoz, Teresa Oliva</i>	2
Poemas <i>Por Ivonne Muñoz</i>	6
Entrevista a Eyal Shifroni	8
Yoga Iyengar en Costa Rica <i>Por Lucrecia Vargas, Elena Escalante, Nicolle Martínez, Diana Dittel y Aletia Morales</i>	18
En memoria de BKS Iyengar <i>Por Natividad Pintle Cruz</i>	20
La alimentación de un yogui <i>Por Yunuén González</i>	22
Secuencias del Evento Conmemorativo de Guruji y Geetaji con Gulnaaz Dashti <i>Compilación por Leticia Córdova Loza</i>	26

Recordando a Blanca Pérez

Gran discípula de la familia Iyengar, magnífica maestra y mentora

Por Abigail Rosales, Ivonne Muñoz, Teresa Oliva

Fotografía: Lourdes Christlieb

Conocimos a nuestra maestra Blanca en diferentes momentos y lugares donde se practicaba yoga. Sin embargo, a raíz de las restricciones sanitarias del 2020, fue que como discípulos de lugares distantes que buscaban afanosamente a su maestro, nos encontramos de nuevo con ella para compartir la práctica de asanas. Coincidimos en un mundo virtual que surgía como una oportunidad para mantenernos unidos.

Todos tuvimos que hacer cambios y adaptarnos a nuestros espacios. Aprendimos a interactuar a través de una pantalla y poco a poco fuimos creando disciplina y compromiso con nuestra maestra, quien nos guió como una gran capitana de un barco llamado YOGA.

Blanca siempre se mostró paciente y dispuesta a dar la mejor enseñanza. Ávida por ver la mejora en nuestras asanas, nos ayudó a construir una práctica sólida y fuerte que nos permitiera enfrentar el oleaje de un mundo incierto que nos había apartado. Era al mismo tiempo exigente y amorosa, dedicada a mantener la pulcritud del método Iyengar.

“Recuerdo sus grandes ojos negros danzando de un lado a otro, buscando la palabra adecuada para

imprimir en nuestros cuerpos la experiencia que necesitábamos. ¿Cómo podría lograr la acción en nuestros cuerpos sin el ajuste manual que ella hubiese hecho con precisión?” (Ivonne).

“Nuestra maestra encontró en su imaginación formas y figuras creativas que nos ayudaron a ejecutar las asanas de una manera intensa y vigorosa. Cada ejemplo, cada explicación, se convertían en una oportunidad para vivir y experimentar el asana con mayor profundidad.” (Teresa).

La generosidad y exigencia de Blanca, nos permitió mantener la disciplina y el entusiasmo en sus clases y poco a poco aprendimos a cultivar nuestra práctica “en casa”. Su compromiso y guía constante, nos ayudó a progresar. De alguna manera, como sucede naturalmente cuando se practica yoga, la transformación y el cambio en nuestra conciencia llegó. Supimos que Blanca sería la luz que nos guiaría en nuestro viaje de autoconocimiento y adicionalmente, para la búsqueda de la certificación de maestra en el método Iyengar, por lo que le solicitamos formalmente su mentoría.



En ese contexto, tuvimos el privilegio de acercarnos más a Blanca, de compartir con ella inquietudes, de profundizar en los detalles, de aprender ajustes. Compartió con nosotras anécdotas que vivió en India, lo que aprendió en el RIMYI y de cómo Geetaji la miraba al instruirla.

Como nuestra mentora, jamás nos dejó permanecer en la zona de confort. Nos demostró con su ejemplo que siempre hay algo que mejorar, hay algo más por estudiar, algo más por aprender y algo más que compartir en la práctica de yoga; al observar su vida, fue evidente que "... el yoga no se toma a la ligera, como si fuera un pasatiempo, se aborda seriamente, con fé, entusiasmo, determinación, agudeza, coraje, voluntad y dedicación...", como señaló Geetaji Iyengar.

Fue el yoga aprendido en los mares profundos, lo que nos sostuvo, cuando intempestivamente el alma de nuestra mentora trascendió a otro plano, fue la fuerza de voluntad la que nos hizo comprender la importancia de sostenernos en los dos pilares

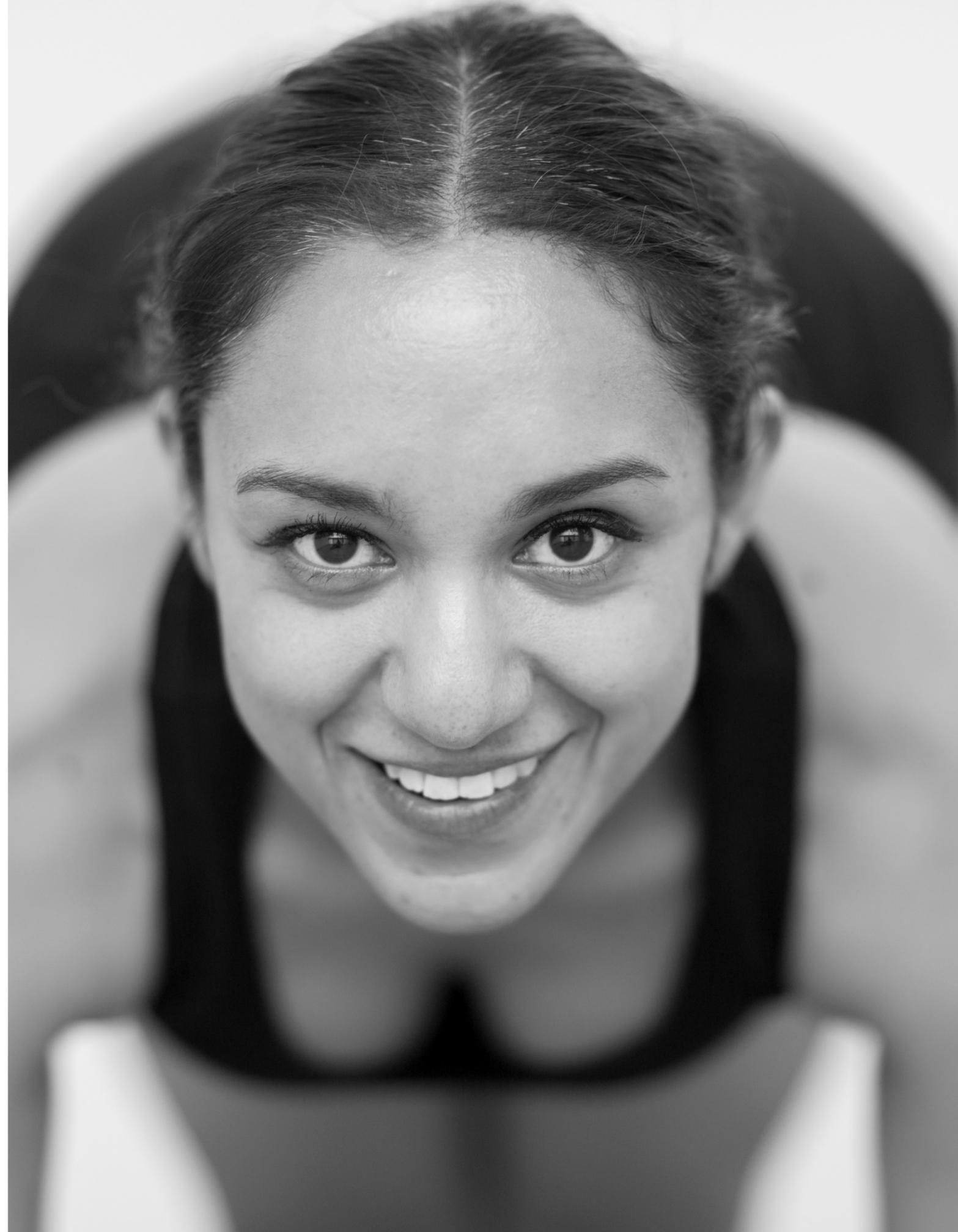
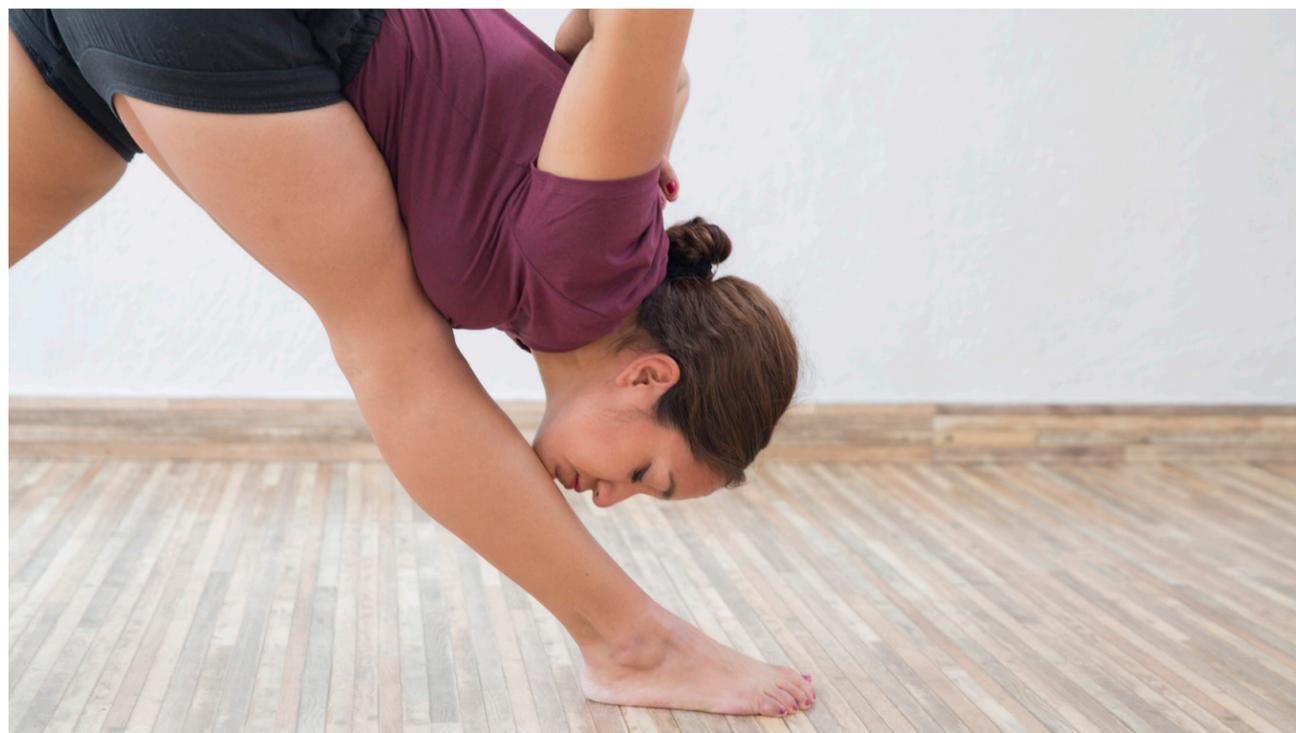
Como nuestra mentora, jamás nos dejó permanecer en la zona de confort. Nos demostró con su ejemplo que siempre hay algo que mejorar, hay algo más por estudiar, algo más por aprender y algo más que compartir en la práctica de yoga.

del yoga: abhyasa (práctica ininterrumpida) y vairagya (desapego) para continuar navegando la ruta que habíamos trazado juntas. Seguimos el proceso de certificación para el que nuestra amada maestra Blanca nos estuvo preparando y guardamos en nuestro corazón una de sus mayores enseñanzas: aprender a confiar en nosotras mismas.

Estaremos eternamente agradecidas.

Con amor,

Abigail Rosales, Ivonne Muñoz, Teresa Oliva ☸



**MI QUERIDA MAESTRA BLANCA ANDIRA,
a casi un año que has abierto tus alas...**

*Tu voz continúa en mi interior, supongo que
tu voz vibra dentro de muchos corazones
construyendo cuerpos "asánicos".*

*Tu sonrisa luminosa, mujer callada, silenciosa,
prudente reflexiva, aplomada y tenaz, aquí
continuamos creciendo con las semillas que nos
has compartido.*

*Este fin de semana que ha pasado he visto
una foto tuya en Titibasana, esa foto me hizo
escuchar tu voz vívida exigente y amorosa.*

*He llegado a casa trayendo en mi mente esa
imagen tuya que acompañó mi fin de semana
cálido y amistoso.*

*Hemos tenido el privilegio de navegar junto a ti,
capitana responsable y amorosa.*

*Ese barco que zarpaba en punto de las 11:30 am
cada mañana y, por hora y media, navegaba...
Al regreso, nos entregabas en tierra firme siendo
mejores seres humanos.*

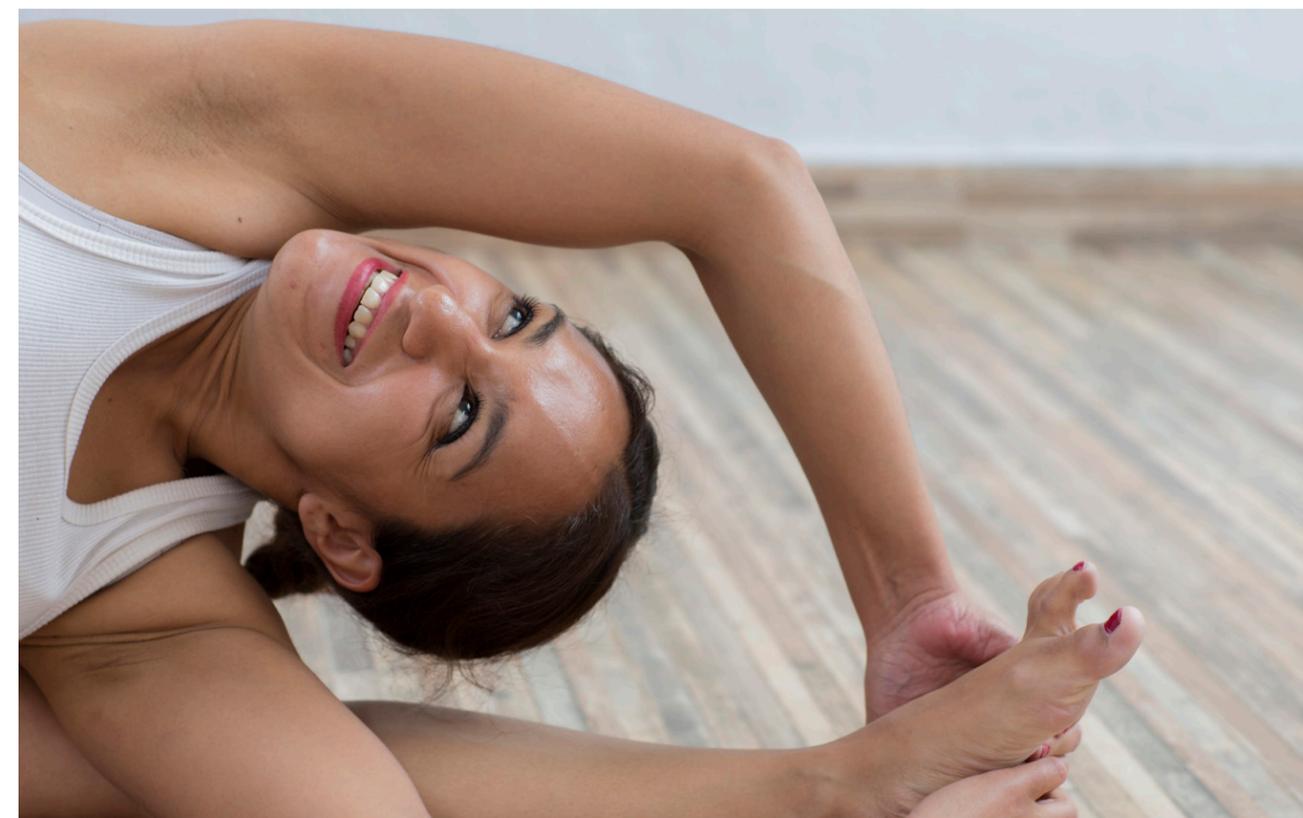
*Ahora, nos has dejado con los remos en las
manos y las herramientas de construcción
lubricadas, nos has dicho que estamos listas.
iiConfíen!! (Nos recalcabas)*

*Ahora, es tiempo de construir nuestros barcos,
has dejado una gran flotilla.
Cada mañana zarpamos con la brújula que nos
has confiado para llegar a la otra orilla.*

*Blanca, mi querida maestra Blanca,
donde te encuentres...*

Gracias.

Ivonne Muñoz



Fotografía: Lourdes Christlieb

GURUJJI Y GEETAJJI, EN CADA LETRA UN MENSAJE

I de INVESTIGACIÓN

Y de YO, empezar la transformación desde uno mismo

E de EMANCIPAR, liberarnos y volar

G de GRACIAS, desde donde estén gracias

A de AMOR

R de REMOVER, de reunir, de remar en esta vida

*Gracias queridos maestros que son luminarias de los caminos
de miles de vidas.*

De la alumna desconocida, Ivonne Muñoz

Entrevista con Eyal Shifroni

DIANA: Buenos días, Maestro Eyal Shifroni. Un gusto tenerlo en México.

Queremos hacer una pequeña entrevista con usted y resguardarla como tesoro por mucho tiempo. Nuestra primera pregunta es: ¿Cómo inició en el camino del yoga?

EYAL: Ok, buenos días, primero quiero agradecer la muy cordial bienvenida que me dieron desde que llegue aquí, la gente de México y la Asociación Mexicana de Yoga Iyengar. Es realmente un placer estar aquí y adicionalmente enseñar.

¿Cómo comencé con el yoga?... De cierta manera, siempre estuve interesado en yoga, no sé cuál fue la razón, puede ser de vidas anteriores... pero desde mi infancia temprana estaba fascinado con las historias de los yoguis y las hazañas fantásticas que ellos vivían.

Cuando tenía 10 años, en el 4 año de escuela, estudiamos el tema de India y tengo una foto donde estoy con un disfraz de Indio en flor de loto. Tenía algo aquí en el entrecejo e hice algunas posturas más.

Después, como saben, en Israel es obligatorio asistir al ejercito. Tuve que hacer mi servicio militar y en cuando terminé, inmediatamente comencé a buscar el yoga.

En ese tiempo no había mucho de este tema. Eran los 70's, como el 78... y encontré fotos de Shivananda y las estudié.

Después de 4 años entré al entrenamiento para maestros de Shivananda y es ahí donde escuché por primera vez el nombre Iyengar.

En ese tiempo, había sólo una maestra Iyengar en Jerusalém. Empecé a estudiar con ella y me convertí, por decir, en un Iyengar.

D: y ya no hay vuelta atrás...

E: No, para mí, ya no hay vuelta atrás.

D: Para usted ¿qué significa Sádhana?

E: Sádhana es el estudio constante con disciplina. Es el regresar al tapete cada día, o por lo menos 6 días a la semana...puedes tomarte un día libre.



Explorar tu cuerpo y mente, tus propias posibilidades, tus limitaciones, las tendencias de tu mente, y lentamente va sucediendo una transformación hacia una mente más yóguica, más silenciosa, neutral, ecuánime.

D: ¿Cómo lleva los conceptos que desarrolla en su práctica en el tapete de yoga, a la vida diaria, a la vida fuera del tapete?

E: El estudio y la observación se pueden hacer todo el tiempo.

Normalmente, en la vida diaria, estamos muy ocupados, con diferentes tareas que debemos de terminar, interacciones y demás... y difícilmente recordamos el detenernos y observar.

La práctica es el tiempo donde nos dedicamos a ésto. Cada día practicamos una o dos horas, a veces hasta 3. Y así estamos con nosotros mismos y observamos nuestras tendencias: lo que nos gusta y nos disgusta; las reacciones hacia el éxito o el fracaso, o cuando se presenta un reto, el cómo reaccionamos... todo esto también lo desarrollamos en la vida diaria.

D: ¿Cómo empezó su relación con Gurujji? ¿Cómo era esa relación?

E: La primera vez que llegue a Pune fue 1998 y él seguía enseñando junto con Prashant.

En ese diciembre iba a ser su cumpleaños número 70. Estuve ahí en junio cuando se recolectó dinero para la celebración que sería en diciembre.

Después de ésto, él ya no enseñó más directamente.

Es decir, siempre estaba presente ahí, hasta que falleció, y en esos tiempos él solía tomar el control de las clases de Abhijata, y así, hasta sus últimos días.

Pero cuando él todavía enseñaba, yo no esta-

Gurujji realmente podía sacar lo máximo de uno mismo. Era un maestro muy exigente.

ba listo, yo era muy joven, no sólo de edad sino también en la practica de yoga Iyengar. Sólo llevaba en yoga Iyengar como 6 años, realmente me tomó tiempo para sumergirme bien.

En el '84, de hecho, me fui de Jerusalém. Estuve sólo 2 años con esa maestra, y posteriormente me fui al norte del país donde no tenía ningún maestro y continué practicando yo solo.

En el '98 que estuve en Pune, recuerdo que las clases eran tan exigentes que, al acabar después de 2 horas, apenas podía caminar hacia mi cuarto en la casa de huéspedes. Llegando me quedaba dormido para poder recuperarme, acababa exhausto.

Gurujji realmente podía sacar lo máximo de uno mismo. Era un maestro muy exigente.

Y luego regresé durante los siguientes 30 años, un año sí y uno no, por estancias de un mes.

Posteriormente tuve reuniones con él cuando estaba en su biblioteca. Era común que hubiera entrevistas con gente que llegaba a formularle preguntas mientras yo estaba ahí presente.

Traduje 2 libros de él al hebreo: "El árbol del Yoga" y "Luz sobre Pranayama".

Tenía ciertas preguntas acerca de la traducción y me acerqué a él para comentarlas.

Además, en el sistema anterior había muchos exámenes: Introductorio 1, 2, Junior 1, 2, 3, Senior 1, 2 ...

D: Muchos niveles

E: Si, muchos niveles y hasta llegar al nivel Se-

nior 2, Faeq Biria era quien me examinaba, un gran maestro. Al llegar al examen de Senior 3, él me dijo que no lo haría más y que debía mandar las fotos a Gurujji. Mandé las fotos y me contestó que sí me ascendía a Senior 3 pero que al llegar a Pune debía de tener una charla con él. Posteriormente fui a sentarme con él y vimos las fotos juntos, él comenzó a dibujar líneas en éstas... "aquí la alineación debe ser así"... " aquí debe de ser de esta otra forma" .

En Pune hay clases de 2 horas y luego hay un tiempo para la práctica personal. Si en la mañana vas a clase, en la tarde puedes ir a la práctica, o viceversa. Y me dijo, ven a la práctica y te voy a observar. Fui e hice Urdhva Dhanurasana, otra vez, algo muy retador, porque cuando Gurujji esta ahí parado diciéndote qué hacer, lo tienes que hacer hasta "morir"...

D: en el proceso....

E: ...pero sobreviví.... Aprendí mucho de él, tenía un extraordinario entendimiento y una observación muy aguda.

D: ¿Y de ahí, me imagino, vino su deseo de escribir libros?

E: Si, de hecho, cuando escribo a mano no soy muy organizado, tengo muchos cuadernos y mi letra no es muy legible, por eso, cuando quería preparar una clase o un taller, veía mis notas y no se entendían.

Así es como decidí hacer algo más organizado, con fotos.

Hice para mí mismo un libro acerca del uso de la silla. Lo escribí en hebreo.

Pensé, si a mi me sirve, probablemente será útil para otros maestros, e imprimí 300 copias.

Se vendieron muy rápido en Israel.

D: Como un incendio forestal...

E: Si, muy rápido. En un taller llevé los libros y se terminaron.

Una maestra llevó este libro a Estados Unidos. Hizo un taller siguiendo los lineamientos del escrito y los alumnos de ahí comentaron que porque no lo había en inglés, que cómo era posible, etc. A su regreso, ella me insistió mucho que lo tradujera al inglés.

Al principio, no estaba seguro, porque no sabía si la gente lo consideraría valioso. Lo hice para mí, básicamente, pero ella insistió tanto que lo tradu-



je. Luego, una vez más, fue como un incendio... La demanda en todo el mundo fue sorprendente.

Me hizo muy feliz que la gente se beneficiara. Me dieron mucha retroalimentación positiva.

Y a partir de que me conocieron, me empezaron a invitar a dar talleres. El resto es historia.

D: Y por supuesto obtuvo la bendición de Gurujiji...

E: Si, le mandé el boceto de *Una silla para el yoga* y me hizo algunos comentarios.

Una silla para el yoga se publicó en 2013.

Props para Yoga Volumen 1 fue posterior, en 2014.

Le mandé un ejemplar pero ya no estaba en condiciones de contestar...

Estuve ahí, en Pune, en agosto, cuando falleció, fue un momento muy conmovedor.

Trajeron el cuerpo a su casa y se permitió que la gente que estaba ahí (había una cola larga), tuviera la posibilidad de estar, por unos minutos, con él a solas, y despedirse y agradecer.

Estaba ahí recostado...

D: En Savasana

E: El último Savasana

Era un tiempo de mucha apertura porque en Pune normalmente no son tan "amables"; son maestros muy exigentes que no tratan de ser buenas gentes. Gritan y exigen mucho de uno, pero en ese momento se asomaba cierta suavidad...

D: Era como familia

E: Si, era como familia. La casa en la que viven esta a unos metros enfrente del Instituto donde se practica, pero uno nunca entra a la casa, ¿sabes? Yo no era tan cercano.

(Gurujiji) Enseñó cómo usar los props para mejorar nuestro entendimiento y nuestra experiencia en la postura.

En ese momento la casa estaba abierta y entrabamos para despedirnos de Gurujiji. Esa tarde lo llevaron al crematorio. Fue el funeral, una larga ceremonia y finalmente se quemó el cuerpo, de acuerdo a la tradiciones de India.

D: ¿Nos puede hablar del concepto "enraizamiento" que describe en sus libros? y, ¿cómo a través del uso de los props, que es su especialidad, se alcanza este efecto de arraigamiento?

E: Enseñó cómo usar los props para mejorar nuestro entendimiento y nuestra experiencia en la postura.

El uso de los props puede tener diferentes efectos: Hacen que algunas acciones que se necesitan para hacer la postura, sean muy claras. ¡Realmente se siente lo que necesitas hacer!

Por ejemplo, quieres sentir el arraigo en los pies en Tadasana. Si colocas un cinturón en la pelvis y lo atas a tus pies, se siente el movimiento desde los isquiones hasta los talones, el arraigo en los talones. Esa es la acción que se necesita hacer de todas formas pero con el prop lo percibes muy claramente.

Por ejemplo, si haces Adho Mukha Svanasana y pones las manos en ladrillos, éstos te dan cierta resistencia que hace que los brazos trabajen mejor. Posteriormente haces un Adho mukha svanasana normal y tratas de recrear ese mismo efecto.





En cada postura, la alineación correcta requiere mucha atención y concentración. Así es como se va desarrollando *buddhi*, desarrollas la percepción y la inteligencia.

D: Entonces, ¿usted cree que los props nos permiten desarrollar estas cualidades?... como arraigo hacia la tierra... o tal vez al usar un cinturón, estirarse en el aire...

¿Piensa que hay una conexión entre los props y la percepción más clara de los elementos de la naturaleza?

E: ¡Ciertamente! Pienso que los props te ayudan, como mencioné, a experimentar nuevas sensaciones en el ásana. A veces hago talleres acerca de los 5 Elementos.

Recientemente hice un taller en Polonia de

5 sesiones donde cada sesión estaba dedicada a cada elemento. Así es como comprendes, desde tu propia experiencia, qué significa solidez, por ejemplo, el elemento tierra, compactación, arraigamiento; o agua, el fluir; o fuego, la energía, el calor y así... aire, el movimiento rápido.. y espacio, el crear espacio en el cuerpo y en la mente.

D: Ayer habló acerca de los niveles de citta, ¿cómo, en su experiencia, integró estos tres aspectos de citta? ¿puede brevemente describir un poco lo que nos explicó ayer?

E: De acuerdo al yoga y la filosofía Sankhya, *citta*, la conciencia, está construida de tres componentes que son *manas*, *ahamkara* y *buddhi*.

Manas es la parte encargada de la supervivencia. Recolecta las impresiones de los órganos de percepción, las almacena en la memoria. La memoria es parte de Manas. Cuando hacemos un proceso en la memoria y necesitamos ejecutar una acción, ella se encarga de los *karmendryas*, es decir de los órganos de acción. Está en el nivel de input y output.

Pero no puede tomar decisiones éticas de acerca de lo que es correcto o incorrecto, qué debemos hacer, o qué no debemos hacer, esto ya es parte de *Buddhi*, la Inteligencia.

Y luego está el *Ahamkara*, que es el sentido del yo, el yo creador, y este componente nos hace diferenciarnos de otras personas.

En estados elevados de *Samadhi*, cuando experimentamos la absorción, nos olvidamos de nosotros mismos y nos concebimos como no diferentes de nuestro medio ambiente. Nos absorbemos absolutamente al medio y *Ahamkara* sale de función, sólo está *Buddhi*, sólo la Inteligencia está ahí para guiarnos.

D:.. qué es la mayor ganancia...

E: Sí, en la práctica podemos ver, podemos

conocer íntimamente, desde nuestra propia experiencia, estos tres componentes, y desarrollar más y más la Inteligencia usando el discernimiento en el ásana.

Observando, por ejemplo, la presión que se tiene en el lado izquierdo o derecho, o los ajustes verdaderamente finos que debemos hacer al practicar yoga Iyengar. Debemos de estar conectados con lo que estamos haciendo en el momento presente.

Este concepto de alineación, en cada postura, la alineación correcta, requiere mucha atención y concentración. Así es como se va desarrollando *Buddhi*, desarrollas la percepción y la inteligencia.

D: ¿Finalmente queremos apuntar hacia el estado de Ekagrata y Niruddha?

E: Si, esos son los 5 estados de la conciencia que son:

Mudha: tedioso y pasmado

Kshipta: perturbado

Vikshipta: oscilante, se mueve entre momentos de concentración y luego se pierde.

Se mueve entre **Kshipta** y **Ekagrata**, qué es máxima concentración, concentración en un punto. Y después de la concentración en un solo punto, la mente se vuelve contenida y controlada, esto es **Niruddha**.

Los yoguis hacen los pasos y finalmente llegan a *niruddha*.

Citta vritti niruddha, ser capaz de controlar los movimientos de la conciencia

D: Entonces, ayer, una cosa que fue fascinante es lo que explicó acerca de los vrittis.

Es decir, si alguien explica qué son los vrittis, nos damos cuenta en ese momento que nos está sucediendo, y así uno los modula, los acalla ...

Ayer mencionó algo muy importante, algo que me pareció muy interesante, no debes erradicar o detener por completo estas fluctuaciones, ¿lo puede comentar?

E: Los *vrittis*, de acuerdo a lo que he escuchado de eruditos del Sánscrito, no es sólo un movimiento, sino es un tipo especial de movimiento, que es circular.

Hay varias palabras en sánscrito para movimiento, pero *vrittis* es en específico, movimiento circular. Si piensas en el movimiento de la conciencia, es actividad.

La actividad es una reacción automática que viene de nuestros instintos, de nuestros hábitos y patrones, de lo que en yoga llamamos *samskaras*. *Samskaras* son la acumulación de las experiencias del pasado que se almacenan de cierta manera en nuestra conciencia y, el cómo actuamos de manera automática desde ahí. Reaccionar automáticamente no siempre es óptimo. Es más, muchas veces no es óptimo, y entonces, por supuesto, si no actuamos de manera óptima, estamos creando sufrimiento para nosotros y para los demás.

Al observar estos *vrittis* y lograr detener su actividad, somos capaces de responder de manera inteligentemente correcta y por supuesto, sufrir menos y se esparce menos sufrimiento a la gente de alrededor.

D: Hablo por toda la gente mexicana que lo conoce, gente de centro américa y de otros países, y todos coinciden en que nos ha ayudado a ir más profundo en nuestras ásanas al usar los props y luego ejecutar la postura clásica. Pienso que nuestro entendimiento nos ayudará a reducir los *vrittis*.

De parte de la comunidad mexicana le queremos agradecer por compartir sus tesoros, su

La actividad es una reacción automática que viene de nuestros instintos, de nuestros hábitos y patrones, de lo que en yoga llamamos *samskaras*.

conocimiento y decirle que en cualquier momento es bienvenido. “Nuestra casa, es su casa”

E: Muchas gracias Diana. Muchas gracias a la Asociación Mexicana de Yoga Iyengar. Seguirá siendo un placer, porque estamos en la mitad de la convención. ¡Gracias! ॐ

**Transcripción y traducción: Tesy Ades
Octubre 2022**

Puedes ver el video de la entrevista aquí:

[link: https://vimeo.com/783023825](https://vimeo.com/783023825)



Yoga Iyengar en Costa Rica

Primera Formación de Profesores

En Costa Rica existía un grupo de practicantes e instructores interesados en el Método Iyengar, debido a que en diferentes procesos y centros de formación de Hatha Yoga, se sugería como bibliografía básica los libros escritos por el maestro B.K.S. Iyengar y otros autores afines. Los contenidos se referían tanto a filosofía como a la técnica, el uso de props o apoyos, así como de un estilo de yoga enfocado en la salud y bienestar del practicante.

De este interés colectivo surgió la iniciativa de abrir un Programa de Formación en Costa Rica.

Inicialmente se formó un grupo de estudio en Alajuela. Este grupo se unió en el contexto de la primera certificación de Lucrecia Vargas y de practicantes cercanas que tenían un interés genuino en profundizar en el estudio del Método Iyengar. Así nació el apoyo y el compromiso de una pequeña comunidad para materializar este Primer Programa de Formación, con sede en Alajuela.

Se inició con una Pre-Formación en el 2017, seguido por la Formación en el 2018 y 2019. El Programa estuvo a cargo de la maestra Chantal

Gómez y organizado por Lucrecia; este incluía cinco talleres al año de tres días cada uno, para un total de 18 horas por taller. Muy intenso pero enriquecedor.

Previo al programa y producto de las semillas plantadas, Lucrecia invitó en mayo del 2015 a la maestra Chantal a enseñar el primer taller de Yoga Iyengar en Costa Rica en Multispa en Escazú, ya que en sus instalaciones tenían todas las condiciones y los props necesarios, así como las facilidades para divulgar el método.

En julio del 2015 la Asociación de Profesores de Yoga de Costa Rica (Asoyoga) invitó a la maestra Gabriela Fernández (Costa Rica-Chile) a brindar un taller de Yoga Iyengar en San José. En febrero del 2016 se llevó a cabo otro taller con el maestro Paul King en el centro de yoga Krama en Escazú. Y en mayo de ese mismo año, el centro Sattwa en Alajuela y Asoyoga, invitaron de nuevo a Gabriela. Fue así

como dio inicio una larga cadena de buenos eventos. A partir de ahí y hasta enero del 2020 Lucrecia organizó 30 talleres presenciales.

En marzo del 2020 un primer grupo de 10

personas iba a tomar el examen para alcanzar la certificación,

pero llegó la pandemia y todo se canceló. Sin embargo, mediante el Comité de Evaluación de la Asociación Mexicana de Yoga Iyengar (AMYI) se llevaron a cabo los exámenes en noviembre del 2020. Este proceso se realizó en línea y dichosamente todos aprobaron.

En enero de este 2022 el segundo grupo de aspirantes estaba listo para tomar el examen, de nuevo en línea y a través de la AMYI. Ahora hay 17 maestros certificados en Costa Rica. Una gran alegría en el corazón y de esta manera poder continuar con la divulgación del legado que dejó B.K.S. Iyengar y su familia.

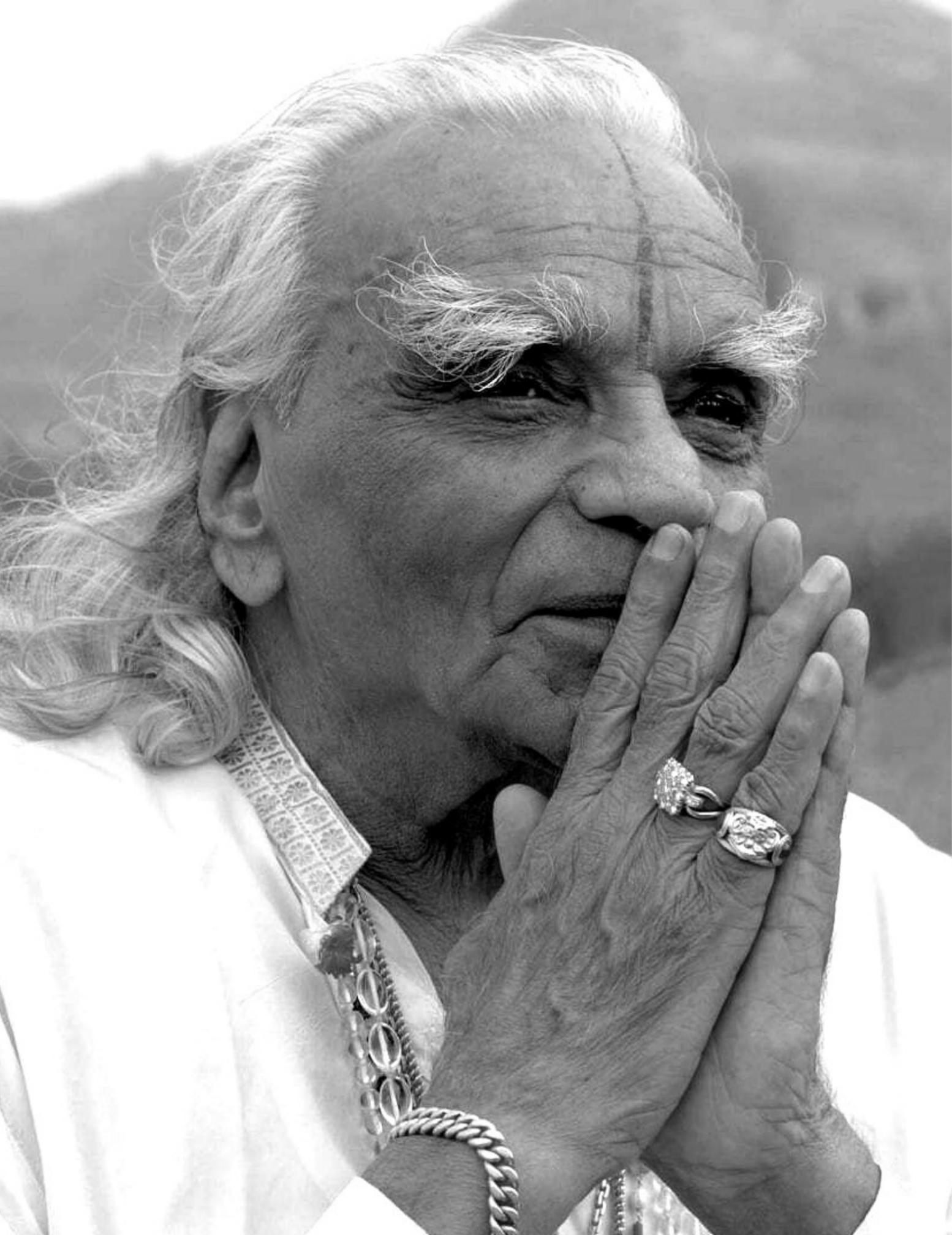
Hasta el día de hoy ha venido a Costa Rica

a impartir talleres, un grupo de maestros internacionales del más alto nivel en el Método Iyengar: Chantal Gómez (México), Paul King (Inglaterra), Eyal Shifroni (Israel), José María Vigar (España), Marla Apt (Estados Unidos), Bobby Clennell (Reino Unido), Gabriela

Fernández (CR-Chile). Todos de gran trayectoria y conocimiento, de quienes esperamos seguir recibiendo sus enseñanzas y las de muchos otros más. El Yoga Iyengar en Costa Rica es una puerta de sabiduría que se ha abierto y nunca se va a cerrar. ☸

Reseña histórica con el aporte de Lucrecia Vargas, Elena Escalante, Nicolle Martínez, Diana Dittel y Aletia Morales. Octubre 2022.





En memoria de BKS Iyengar

Por Natividad Pintle Cruz

No tuve la fortuna de conocerte en persona, pero cuando comencé a practicar el método Iyengar con diferentes maestros, cada uno de ellos nutrió en mí la semilla de tu legado y ésta ha empezado a germinar. Desde mis raíces observo que se dirige a todas direcciones para tener buenos cimientos.

Cada asana que algún maestro me enseña está impregnada de tu conocimiento y así mismo, siento que va purificando mi cuerpo. La práctica de ásanas y pranayama han ejercido un impacto positivo en mejorar mi salud física, mental, emocional y espiritual.

En el tapete he aprendido a trabajar con perseverancia, a observar mi cuerpo y cada movimiento que sucede en cada músculo; a tener

atención consciente en mi respiración y así poder tener un equilibrio físico y mental y tener armonía con el entorno.

Desde niña me gustó practicar diferentes disciplinas deportivas que dejé por cuestión de trabajo. Una amiga me invitó a tomar clases de yoga y así fue cómo me encantó el método Iyengar y desde entonces es la única disciplina que hoy en día realizo.

Con la ayuda de mis maestras (Lorena Páez, Ruth Beltrán, Alicia Ramos, Anette Wittembert y otras) me formé como maestra en el método.

A través de ellas agradezco a B. K. S. Iyengar y el adquirir sus conocimientos que por generaciones vamos a seguir expandiendo esta comunidad de yoga. ॐ

La alimentación de un Yogui

Por Yunuén González

“El hombre es la única especie cuya dieta (alimentación diaria) no es predecible, la dieta de todos los animales no falla; sus necesidades físicas básicas y su naturaleza deciden lo que debe comer y lo que no debe comer, cuánto deben comer y cuánto no deben comer, cuándo deben comer y cuándo tienen que dejar de comer. Pero el hombre es absolutamente impredecible, es absolutamente incierto, ni su naturaleza le dice lo que debería comer, ni su atención le dice cuánto debería comer, ni su entendimiento cuándo debería dejar de comer.”

Osho

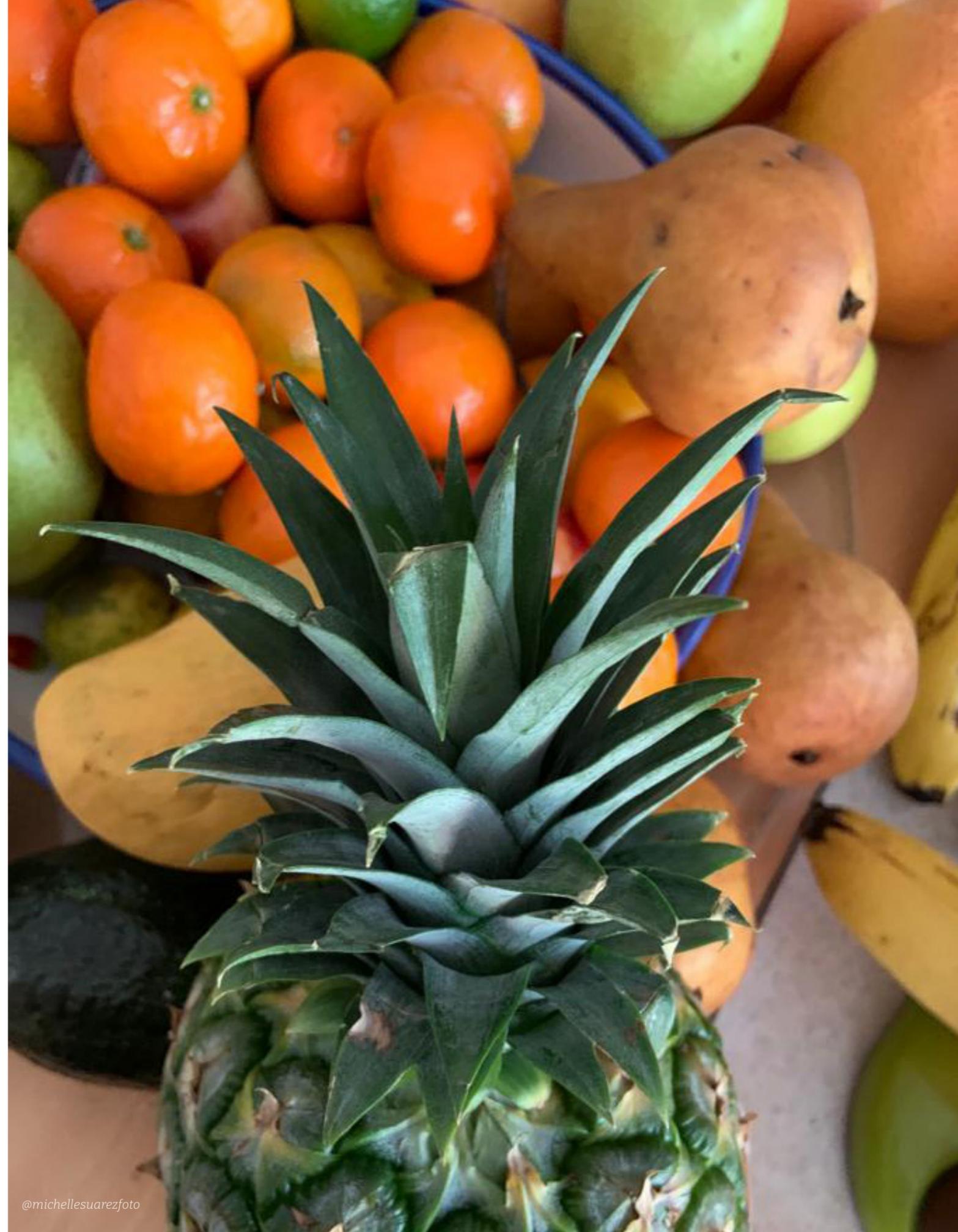
Estas son palabras del maestro Osho, quien comenta que estamos en un mar de incertidumbre en cuanto a cómo deberíamos comer, quizás por seguir las reglas externas y por olvidar lo que cada uno necesita en su individualidad.

Sin embargo, en mi experiencia y en base a lo que nos dice *Mindful Eating Alimentación Consciente*, sí tenemos la capacidad de mirar hacia nuestro interior (*vicara, visión interior*) o de llevar la atención al momento presente (*mindfulness*). Así es como se lleva esta práctica a la parcela de nuestra vida, aplicada a la alimentación, como un modo de relacionarnos

con la propia experiencia de forma intencionada y atenta, con un grado de discernimiento, y entonces no es difícil hacer el cambio a una alimentación correcta.

¿Y qué es una alimentación correcta? Ésta es la *Alimentación Consciente*. Esa donde has tomado consciencia de lo que es bueno para tí. Una alimentación con disfrute en el concepto amplio, poniendo todos los sentidos en el proceso de nutrirse, desde el momento en que se piensa en lo que se va a preparar, su compra, su preparación y la forma en cómo se come.

Cuando comemos con atención plena, esco-



gemos conscientemente, con intención, con la finalidad de mejorar nuestra vida.

El Hatha Yoga Pradipika nos habla de la *Dieta Moderada* (1.57, 1.58)

“1.57. Dieta moderada. Con toda seguridad, el brahmacarin que observe una dieta moderada y practique el hatha yoga renunciando a los frutos de sus acciones, se convertirá en un siddha en el plazo de un año.”

“1.58. Seguir una dieta moderada quiere decir alimentarse con comida agradable y dulce dejando siempre libre una cuarta parte del estómago y dedicando el acto de comer a Shiva.”

Es interesante observar el valor que se da a que lo que comamos sea agradable, es decir sabroso. Adicionalmente se observa cómo se recomienda dejar libre una cuarta parte de la capacidad del estómago, y cómo para lograr esto debemos llevar la atención al cuerpo y recuperar la capacidad de sentir esa satisfacción y capacidad del estómago.

Mucho nos hemos desconectado de las sensaciones fisiológicas de sentir el hambre, la plenitud, la satisfacción y la saciedad. Éstos son factores básicos para regular el consumo de energía y de nutrientes.

El Hambre se define como la necesidad de comer algo. Su definición es sencilla sin embargo es más complejo el asunto de definir qué es el “hambre”, ya que entran factores de fisiología y también extra fisiológicos, es decir, factores externos como reglas de: “Es la hora de comer y tengamos o no hambre muchas veces comemos” o “el alimento que se nos presente, si es muy apetecible, tengamos o no hambre lo comemos” etc...

La plenitud de estómago es lo que se siente

Se recomienda dejar libre una cuarta parte de la capacidad del estómago, y para lograr esto debemos llevar la atención al cuerpo y recuperar la capacidad de sentir esa satisfacción y capacidad del estómago.

dentro y alrededor del estómago relacionado con el peso y el volumen de lo que se ha comido y relacionado también con lo rápido que sale del estómago.

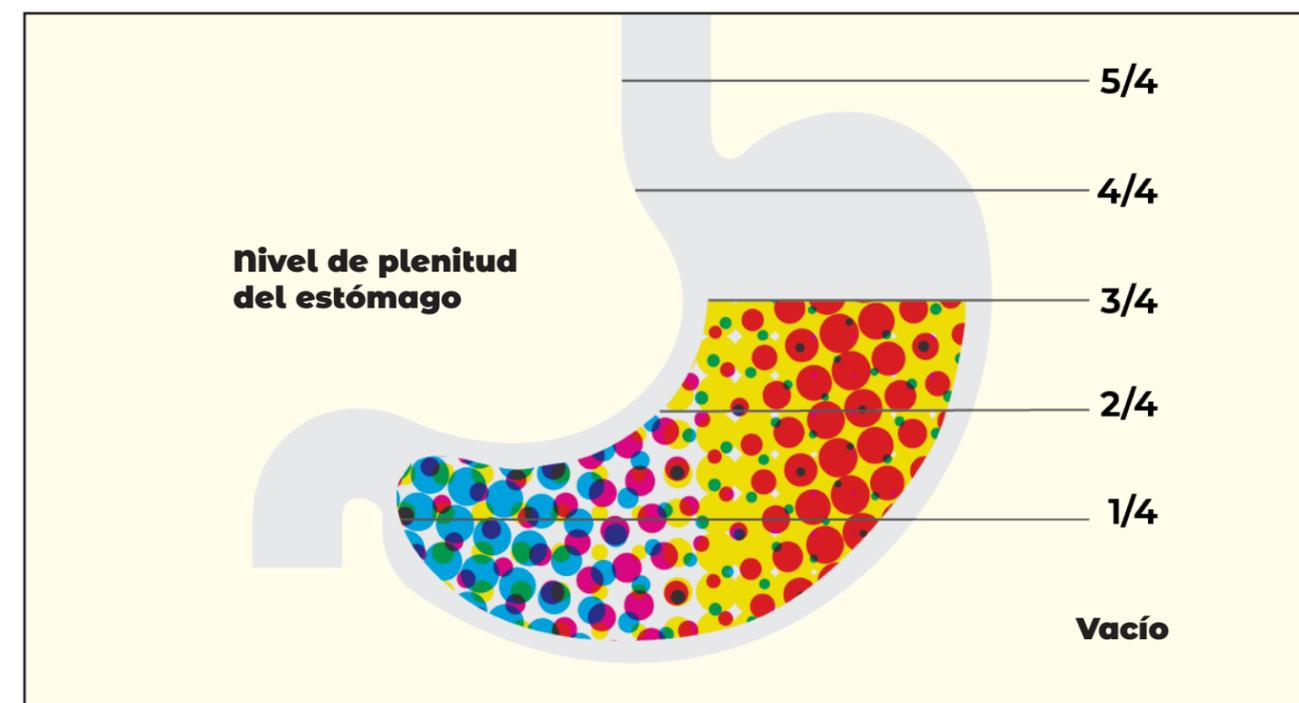
Factores que influyen sobre cuánto comemos:

- Para algunas personas les puede ser difícil detectar cuándo ya están suficientemente llenos.
- Para otros, les puede resultar difícil darse permiso para no terminárselo todo.
- Factores como la velocidad al comer, las señales visuales y sociales pueden influir sobre la cantidad a comer.

El primer paso para ayudar a tomar esa consciencia es aprender a llevar la atención a las señales de plenitud de estómago y a la vez, aprender a darse cuenta de cómo se sienten de satisfechos después de una comida.

Podemos aprender a valorar la plenitud de estómago al utilizar una escala del 0 al 10, donde 0 es vacío y 10 es plenitud dolorosa.

También podemos utilizar la imagen gráfica de un estómago dividido en cuartos:



Vacío, lleno 1/4, 2/4, 3/4, 4/4 y 5/4, donde 5/4 es una plenitud más allá de su capacidad normal, o sea, dolorosa.

El estómago se siente cómodo a nivel de plenitud de 3/4, o sea, casi lleno, o lo que es lo mismo, lleno hasta un nivel 6-7. A partir de ahí, la distensión ya se puede sentir como molesta e incluso dolorosa. Pero para poder notar esta sensación de plenitud a medida que vamos comiendo, es importante comer en el tiempo suficiente para que lleguen esas señales de plenitud al cerebro.

Así es como el Hatha Yoga Pradipika nos recomienda dejar libre una cuarta parte del estómago para poder iniciar en este camino de Alimentación consciente dentro de nuestra Sadhana. ☸

Yunuén González. Nutrióloga.

Mindful Eating, Maestra de Yoga Iyengar



Fotografía: @michellesuarezfoto

Evento Especial Conmemorativo Guruji Y Geetaji

Clase con Gulnaaz Dashti Organizado por AMYI 17 de diciembre del 2022
Compilación Leticia Córdova Loza.

Invocación a Patañjali y Gurú mantra

Equilibrio de pie; espalda recta - Equilibrio sobre los brazos; espalda convexa.

1. Tāḍāsana → Urdhva Hastāsana crece hacia el techo, costillas altas, y manteniendo esa acción, baja los brazos y ve a → Vṛkṣāsana → manteniendo el equilibrio extiende los brazos a los lados, y vuelve a extenderlos hacia arriba → Tāḍāsana. Lado contrario.
2. Utthita Ardha Padmāsana → Ūrdhva Hasta Utthita Ardha Padmāsana → Tāḍāsana. Lado contrario.
3. Vṛkṣāsana → Brazos extendidos a los lados → brazos extendidos hacia arriba → brazos extendidos a los lados → Tāḍāsana. Lado contrario.
4. Tāḍāsana → Utthita Ardha Padmāsana tobillo derecho → brazos extendidos a los lados → Ūrdhva Hasta Utthita Ardha Padmāsana → brazos extendidos a los lados → brazos abajo → Tāḍāsana. Lado contrario.
5. Adho Mukha Śvānāsana → Uttānāsana →

Lograr el equilibrio físico ayuda en el viaje interno hacia el equilibrio mental y emocional.

Ūrdhva Hastāsana → Tāḍāsana pies, dedos gordos y talones juntos.

6. Utthita Marichyāsana solo abrazando la pierna flexionada. Repite varias veces con una pierna y luego con la otra.
7. Utthita Marichyāsana lado derecho, tomando el dedo gordo del pie, la espinilla bien cerca → extendiendo el brazo izquierdo → Tāḍāsana. Repite por el lado contrario 2 o 3 veces.
8. Utthita Marichyāsana → Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana I → Luego extiende el brazo izquierdo hacia un lado. Todo el tiempo mira hacia arriba. Sostén por 2 segundos, pero mantente bien erguido, repite por el lado contrario varias veces.
9. Adho Mukha Śvānāsana → Uttānāsana → Ūrdhva Hastāsana → Tāḍāsana.



10. Utthita Marichyāsana tomando el dedo gordo del pie derecho → Extiende hacia un lado el brazo izquierdo → Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana II → Tāḍāsana. Lado contrario.
11. Eka Pada Adho Mukha Śvānāsana pies juntos, los hombros y las caderas bajan mientras la pierna sube → Para salir salta a Uttānāsana. Menstruación solo Adho Mukha Śvānāsana piernas separadas.
12. Chaturaṅga posición de cuatro puntos rodillas y manos al piso → extiende hacia atrás la pierna derecha y hacia el frente el brazo derecho → luego haz el lado contrario → repite varias veces por ambos lados, luego siéntate en Virāsana → regresa a la posición de cuatro puntos; rodillas y manos al piso → extiende

Mira hacia arriba ...Si la mente va hacia arriba es más fácil mantener el equilibrio. La dirección de la rodilla indica la dirección de la pierna y los brazos extendidos nos dan equilibrio.

hacia atrás la pierna derecha y hacia el frente el brazo izquierdo → repite por el lado contrario → siéntate en Virāsana.

13. Parvatāsana en Virāsana → regresa a Virāsana → y haz Pārśva Virāsana por ambos lados.

Preparación para Mayurāsana

(la práctica de esta postura no es adecuada durante la menstruación o cuando se tienen problemas abdominales o estomacales)

1. Colócate en posición de cuatro puntos y haz espalda cóncava, mientras vas a gato y luego, haz la espalda convexa cuando vas a perro con inhalación y exhalación mientras vas de una a la otra, repite 3 veces → siéntate en Virāsana → repite perro y gato por 3 veces más → siéntate en Virāsana y siente por unos momentos tu columna vertebral erguida.
2. Daṇḍāsana abre rodillas, plantas y dedos de los pies → Swastikāsana primero pierna derecha, (si tienes problemas de rodillas sabes que necesitas) → Daṇḍāsana → Swastikāsana lado contrario y vuelve a repetir ambos lados 2 veces.
3. Regresa a Swastikāsana, pero esta vez compacta más las piernas → piernas de Lolāsana

tomate con fuerza de las rodillas y deja que salga el león 3 veces Siṃhāsana (foto 109 LsY) → Regresa a Daṇḍāsana → cambia el entrecruzado de las piernas en Swastikāsana → repite Siṃhāsana por otras 3 veces.

4. Daṇḍāsana → Swastikāsana pierna derecha abajo → piernas de Lolāsana → lleva las manos al piso y salta, lanzando las caderas y piernas lejos del piso por lo menos 3 veces → luego cambia el entrecruce de las piernas y repite nuevamente mínimo 3 veces. Practica 2 veces por cada lado.

No es una práctica adecuada durante la menstruación.

5. Daṇḍāsana → Pārśva Daṇḍāsana suave, varias veces por lado → Padmāsana o Ardha Padmāsana → Pārśva Padmāsana o Pārśva Ardha Padmāsana → luego cambia el entrecruzado y repite todo por el lado contrario y regresa a Daṇḍāsana.

6. Tolāsana si es necesario coloca un cinturón alrededor de las piernas para que puedas elevar piernas y caderas, repite por lo menos 3 veces. No uses ladrillos.

Encuentra el equilibrio, mantente erguido, estando solos nos enfocamos mucho más en nosotros mismos. Levantar en cada intento, cada vez más la espinilla nos ayuda a encontrar el equilibrio.

7. Repite Tolāsana

8. Setubandha Sarvāṅgāsana con ladrillo bajo la cadera, puedes colocar altura bajo los pies si es necesario → luego tómate de los talones y aleja la cadera del ladrillo y ve a Chatuṣpādāsana.

9. Descansa unos segundos con la espalda plana sobre el piso, las rodillas flexionadas juntas y hacia el techo y las plantas de los pies sobre el piso.

10. Supta Baddha Koṅāsana sin apoyos.

¿Todos bien? ¡¡Gracias!! ॐ



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 diciembre 2022.

Realización: María Isabel López Vázquez Samaniego

Diseño editorial: Mónica Peón

Diseño de Portada: Raquel Matus

Corrección de Textos: Tesy Ades

Colaboradores: Tesy Ades, Nicolle Martínez Montilla, Ivonne Muñoz, Abigail Rosales, Teresa Oliva, María Leticia Córdova Loza, Diana Jacaman, Natividad Pintle Cruz, Yunuén Gonzalez, Lucrecia Vargas, Elena Escalante, Diana Dittel y Aletia Morales, Alicia Ramos, Monica Peón, Diana Jacaman.

Fotografías: Fotos Blanca Pérez por Lourdes Christlieb, Alimentación de un Yogui por Michelle Suarez, 13ª Convención con Eyal Shifroni por Raquel Matus.

Entrevista Eyal Shifroni

Idea Creativa: María Isabel López Vázquez

Elaboración de Preguntas: Mónica Peón, Alicia Ramos, Tesy Ades, Diana Jacaman, Isabel López Vázquez

Entrevistadora: Diana Jacaman

Traducción y Transcripción: Tesy Ades

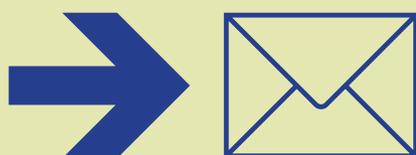
Grabación y Edición de Video: Grabación y Edición de Video: Luis Paz, Víctor Bermúdez y Rafael Brillas

link: <https://vimeo.com/783023825>

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: B. K. S. Iyengar
Crédito Getty Images



¿Quieres colaborar con contenido sobre Yoga Iyengar o algún tema relacionado?

Escríbenos a:
info@amyi.org.mx

Puedes bajar la revista en:
amyi.org.mx