

yoga kala

el arte de vivir

ESPECIAL BELLUR





yoga kala

el arte de vivir

PRIMAVERA 2024

Contenido

El Bellur de BKS Iyengar <i>Por Alain Arnaud</i>	4
Mi experiencia en Bellur, India <i>Por Liz Llop</i>	8
Retiro de yoga para Hispanoparlantes <i>Por Carolina Estevez Ramírez</i>	10
<i>Fotos de Roxana Ramos</i>	20
Visita a Bellur <i>Por Anette Witemberg</i>	26
Bellur, sin duda el mejor viaje a India <i>Por Andrea Muñoz</i>	36
Entrevista a Tomás Aradillas	38
<i>Fotos de Valeria Lolo</i>	39
<i>Fotos de Dalys Rodríguez</i>	44
Receta: Aloo Paratha <i>Por Diana Jacaman</i>	46
Entrevista Raya Uma Datta <i>Por Amyi</i>	48
Secuencia: Experiencias en Bellur <i>Por Yunuen González</i>	50

El Bellur de B.K.S. Iyengar

Recopilación y traducción por Alain Arnaud

Escudo de Karnataka



B.K.S. Iyengar nació en Bellur (también escrito Belur), Karnataka, un estado del sur de la India, que se extiende desde Belgaum en el norte hasta Mangalore en el sur. Tiene una región costera con numerosos cocoteros y hermosas playas y un interior con montañas, valles y tierras de cultivo. Tiene la mayor población de tigres del mundo. Guruji vivió ahí hasta sus 8 años. Se mudó con su familia a Bangalore en 1923, pero siempre mantuvo el amor por su pueblo natal.

Bellur es un pueblito muy antiguo y pobre de más de veinte mil habitantes. Se encuentra comunicado por carretera y tren con la gran ciudad de Bangalore, a 60 km, que cuenta con un aeropuerto y con la localidad histórica de Halebidu. Bellur se encuentra cerca de un río y una presa en la que se realizan deportes acuáticos. Su clima es tropical.

Bellur ocupó un lugar importante en la mitología india. En el poema épico Mahābhārata,

Kunti (la madre de los Pandavas) pasó algún tiempo en este pueblo. También se cuenta que el Señor Shiva se apareció aquí. Vestigios de antiguos templos, con más de mil años de antigüedad y con esculturas de madera tallada, se conservan todavía en la aldea.

Pero con el paso de los siglos, el pueblo había llegado a un estado ruinoso desde un punto de vista social y económico. Para mejorar el nivel de vida de sus habitantes, Guruji creó la Fundación Bellur Krishnamachar & Seshamma Smaraka Nidhi Trust (BKSSNT), nombrado en honor a sus padres, cuyo trabajo es realizar proyectos educativos, sociales, de salud y culturales.

Educación

En 1964 Guruji donó el dinero para construir una escuela primaria. En 2002 descubrió que la escuela se encontraba en un estado muy deteriorado y los niños no continuaban con ningún tipo de educación más allá de los 7 años. De hecho, los padres no veían el valor de la educación

Con el paso de los siglos, el pueblo había llegado a un estado ruinoso desde un punto de vista social y económico. Para mejorar el nivel de vida de sus habitantes, Guruji creó la Fundación Bellur Krishnamachar & Seshamma Smaraka Nidhi Trust (BKSSNT),

y a menudo, solo enviaban a sus hijos más pequeños a la escuela para recibir comida gratis.

En 2003 se creó la BKSSNT. El primer trabajo emprendido por la Fundación fue abastecer a Bellur de agua potable con la construcción de un tanque de almacenamiento. También se construyeron instalaciones educativas que sirven a una amplia comunidad y llevan esperanza a los jóvenes de 30 a 40 pueblos de los alrededores. Hay una escuela primaria y una escuela secundaria renovadas, que ofrecen educación,



libros, uniformes y comidas gratuitas. La única condición de entrada es que los niños hagan yoga. A los niños les ha ido bien y muchos aprobaron los exámenes estatales. Además de yoga, practican arte, música y danza y han realizado muchas exhibiciones y actuaciones.

En 2012 se abrió una escuela de educación superior para adolescentes. ¡Ahora se habla de una universidad! Esto significa que los niños de las zonas rurales tendrán las mismas oportunidades educativas que los niños de las zonas urbanas. La educación mejorará las perspectivas de la nueva generación.

Salud

Para atender las necesidades de salud de toda la zona, se ha construido un hospital pequeño pero moderno, totalmente equipado, incluso con un quirófano, y clínicas móviles también han proporcionado tratamiento gratuito para problemas comunes como trastornos oculares, diabetes, artritis y más.

Culturales y sociales

Para B.K.S. Iyengar lo más importante es el yoga y la educación, mas nunca se olvidó de sus tradiciones y de honrar a sus divinidades. De hecho, había en Bellur varios templos muy viejos que se estaban cayendo en ruinas, y B.K.S. Iyengar ayudó a su remodelación. Bellur tiene un lugar importante en la mitología india y las ruinas del templo para Rama de 1000 años de antigüedad con tallas antiguas indican su estatus en el pasado. Sin embargo, con el paso de los siglos, Bellur cayó en la ruina. Las ruinas del antiguo templo fueron restauradas por Guruji utilizando la mayor cantidad de piedras origi-



nales que se pudieron encontrar y reconstruir, luciendo ahora tal como era hace 1000 años.

Guruji también financió la construcción del primer templo de Patanjali en la India. Es una estructura colorida que puede usarse socialmente para eventos como bodas y comidas de celebración. También alberga un hermoso relieve de Hanuman que tiene 1000 años y que se encontraba en el pueblo cuando Guruji vivía allí.

Los templos están ayudando a devolver a Bellur su antigua gloria. Los aldeanos, que anteriormente recibían pocos visitantes, especialmente occidentales, se están acostumbrando a las visitas de dignatarios y estudiantes de yoga

Para B.K.S. Iyengar lo más importante es el yoga y la educación, mas nunca se olvidó de sus tradiciones y de honrar a sus divinidades.

con curiosidad por ver el lugar de nacimiento de Guruji, los logros de la fundación y los templos. Como resultado, el pueblo se mantiene mucho más ordenado.

Uno de los templos más impresionantes y antiguos de Bellur es el Templo de Chennakeshava. Se compone de varios edificios y ostenta miles de figuras talladas en todas sus paredes. Tiene unos mil años y está dedicado a Vishnu.

Económico

Los proyectos de construcción han proporcionado puestos de trabajo en los que también se pueden aprender nuevas habilidades y desarrollar diversas oportunidades para empleo futuro. La educación mejorará las perspectivas económicas de la nueva generación.

La visión de BKS Iyengar para Bellur se ha hecho realidad en un tiempo increíblemente corto gracias a su generosidad e inspiración personal. Los aldeanos tienen algo de qué enorgullecerse y los jóvenes tienen la esperanza de un futuro mejor.

Sin embargo, el trabajo de la Fundación no ha terminado.

Un porcentaje de lo que pagas anualmente

a AMYI se va a la Fundación para ayudar a este proyecto. Y siempre son bienvenidas las donaciones. Entra a su página oficial aquí:

Bellur Trust

<https://belluriyengaryogacenter.com/>

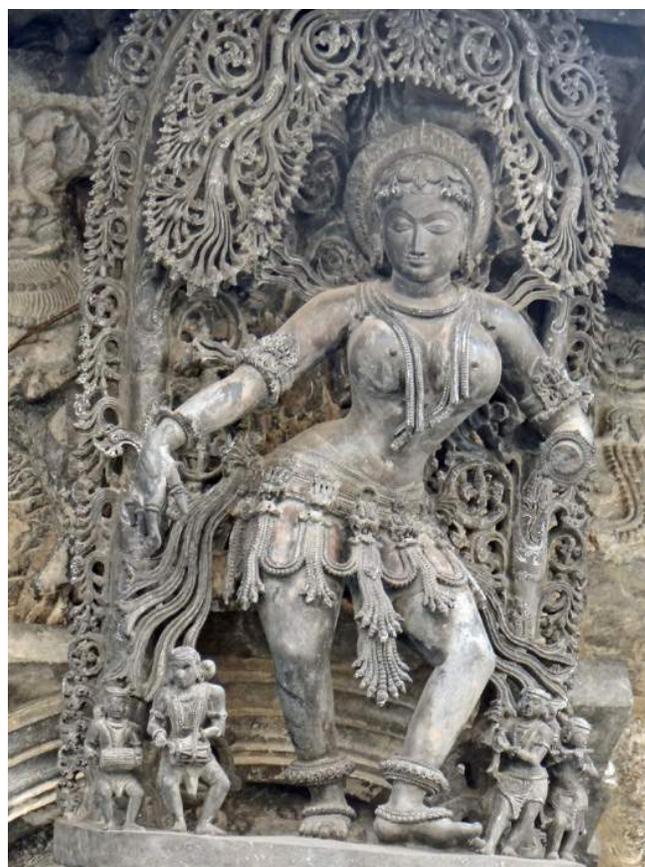
Todos los estudiantes de Yoga Iyengar están invitados a visitar Bellur.

Para más información, ponte en contacto con: <https://belluriyengaryogacenter.com/contact-us/>

Documental donde cuentan la historia que une a B.K.S. Iyengar con Bellur:

Iyengar, hijo de Bellur

<https://youtu.be/yvyF17Vc02g?si=5MId-cBn-sNatupwk> ॐ



Mi experiencia en Bellur, India

Elizabeth Llop Gil

Presidente

Todo empezó en la organización de un programa Intensivo de hispanoparlantes en conjunto con Argentina, donde tendríamos una experiencia única e inolvidable los 83 participantes.

Llegamos al aeropuerto de Bangalore con mucho entusiasmo en donde nos congregamos todos los participantes de esta gran aventura, se sentía un ambiente de emoción, entusiasmo y complicidad.

En el centro de retiro de Bellur, me dio la sensación de estar en un internado lo cual fue una vivencia nueva para mí, ahí mismo pude ver la dedicación que hay en el centro para lograr un ambiente con las bases de Yamas y Niyamas durante los 10 días. Las clases fueron excepcionales en donde pude abordar posturas que nunca me imaginé siquiera tocar.

Una de las cosas que más disfruté fue que al término de la primera semana, con las grandes enseñanzas de Abhy, todos los países nos organizamos para darle una pequeña representación musical en agradecimiento y poder convivir fuera del tapete. La familia Iyengar y el Centro de Bellur nos deleitaron con un banquete que incluía los platillos preferidos de nuestro querido Guruji, fue toda una experiencia culinaria.

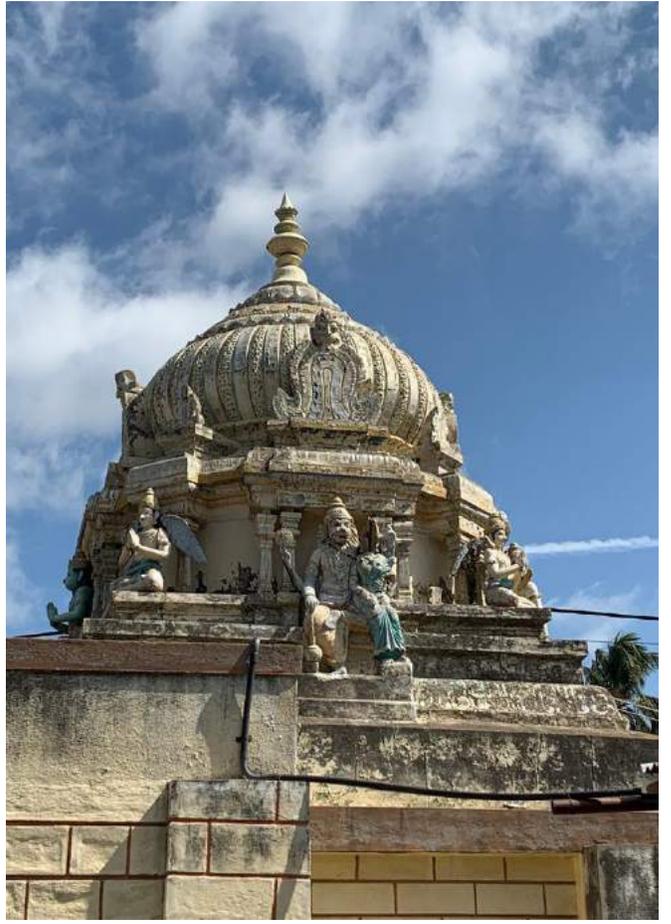
En la segunda semana durante el taller con Raya pude vivir de manera distinta sus

enseñanzas, ya que siento que hubo un acercamiento más profundo. En el almuerzo tuve la oportunidad de convivir con Raya ya que se rotaba por las mesas para platicar e ir aclarando dudas que se presentaban. Para demostrarle nuestro agradecimiento realizamos una representación teatral con dibujos efectuados por Amparo Phillips, Creo que fue algo muy especial y que recordará con mucho cariño nuestro apreciado profesor.

Me encantó ver que, con el pago de nuestras aportaciones, siendo una pequeña retribución para Bellur el pueblo natal de Guruji, colaboramos a preservar el legado y mantener las escuelas, El templo de Patanjali, y el hospital entre muchas otras locaciones.

Todo mi agradecimiento y admiración a Abhi y a Raya, por último pero no menos importante a Prashi y Jeshly grandes maestras del Rimyi, que nos apoyaron en cada postura y sobre todo siempre con una sonrisa siendo muy compasivas.

Agradezco haber podido participar en esta experiencia única y espero que en el futuro la Asociación Mexicana de Yoga Iyengar continúe promoviendo y realizando estos eventos en Bellur. En este número especial de Yoga Kala, compartimos las experiencias y fotos de varios de los asistentes. ॐ



Retiro de Yoga para hispanoparlantes

Ramamani Nagar Bellur

Por Carolina Estevez Ramírez

Ir a Bellur es especial porque es el lugar de nacimiento de Guruji, es India, fue un retiro para la comunidad de habla hispana, donde muchos yoguis en la misma búsqueda y que tienen impregnado en su DNA el yoga Iyengar pudieron vivir la experiencia del yoga desde la fuente más pura.

¿Cómo fue esto posible? - voluntad y muchas circunstancias se conjuntaron, desde que existiera la organización, conseguir boleto de avión, tener los ahorros suficientes, tener el tiempo disponible necesario para estar lejos un rato; todo esto para cumplir este propósito.

¿Y que encuentras en Bellur Ramamani Nagar? un lugar diseñado para hacer retiros con cuartos para compartir, salón para comer, área de lavado, baños, librería, una oficina y un salón hermoso, lleno de props y tecnología de grabación. Todo esto está en un gran terreno que nos muestra el genio y generosidad de Guruji.

El terreno tiene además una primaria, una secundaria, un hospital y una universidad. El hospital es de medicina alópata y tiene 13 especialidades, 3 doctores, 8 enfermeras y 8 personas de limpieza y da servicio las 24hrs.

Ir a Bellur es especial porque es el lugar de nacimiento de Guruji; es India; fue un retiro para la comunidad de habla hispana, donde muchos yoguis en la misma búsqueda pudieron vivir la experiencia del yoga desde la fuente más pura.

La educación superior cuenta con una pre-universidad y un colegio de graduación y un instituto tecnológico. Cuentan con una zona agrícola holística donde los alumnos aprenden habilidades para la vida como el cultivo de mango o el coco, la cría de vacas y más. Para las mujeres hay carreras administrativas y para los hombres tecnológicas.

De vuelta me traigo:

Un conocimiento más profundo del legado de BKS Iyengar, de su amor y trabajo por su pueblo natal.

También la experiencia de la forma en que el yoga es transmitido desde su raíz, como la mo-

vilidad y el saber pensar son pilares que seguro nos llevarán por el camino correcto; nos introdujeron al pranayama somático, tuvimos también una presentación del yoga en las etapas de la mujer; muchas cosas que retomar en práctica para que formen parte del ADN de cada yogui.

Abhi nos convidó de los platillos que más le gustaban a su abuelo, ¡sabrosísimos! Y también nos compartió la técnica india para la digestión, una hoja especial a la que se le ponen unos minerales y un toque de calcio, se hace un taquito y se come, y efectivamente resuelve el tema de las barrigas pesadas.

Merece mi atención también hablar de la calidez de todos los maestros: Raya, Abhi, Munal,

Prashi y Jeshly, así como de todas las personas que nos atendían en los desayunos, comidas y cenas, y todos los compañeros que nos compartieron sus habilidades artísticas y sus otros talentos.

Debo decir que recibimos trato especial y nos cuidaron; nos llevaron a pasear por el pueblo, por las escuelas, también recibimos una presentación de danza de la escuela en una ceremonia de premiación de las escuelas.

Esta fue una experiencia única, altísimamente...hasta el infinito recomendable. ॐ

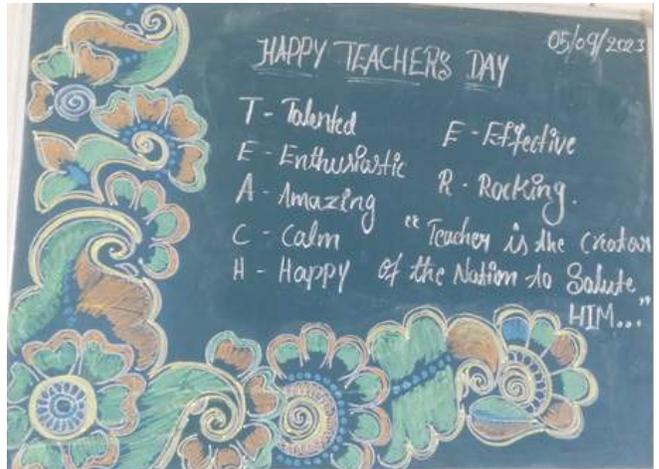
Namasté





















Roxana Ramos en el aeropuerto de Bangalore, India.



Liz Llop en adho mukha svanasana y Roxana Ramos en ardha adho mukha vrksasana en el salón de yoga de Bellur.



Escultura de Patañjali y a un lado Roxana Ramos en el salón de yoga de Bellur.



De izquierda a derecha Alicia Ramos, Roxana Ramos, Anette Witemberg en el salón de yoga de Bellur.



Andrea Muñoz, Carolina Estevez, Abhijata Iyengar, Maya Carrillo Ruiz y Roxana Ramos en el salón de yoga de Bellur.



De izquierda a derecha Yemile Mizrahi, Liz Llop, Anette Witemberg, Teresa Pinilla y Alicia Ramos, en el pueblo de Bellur, India.

Visita a Bellur

Por Anette Witemberg

La visita a Bellur, pueblo natal de BKS Iyengar fue con el fin de conocer y vivir dentro del centro de retiro que construyó Guruji. Fueron diez días de enseñanza intensiva entre Raya y Abhijata para la comunidad hispano parlantes de México, Argentina, Colombia, Costa Rica, España, Perú y Ecuador, con traducción simultánea.

Dentro del predio, de varias hectáreas, está construido el hospital del pueblo, una escuela preparatoria y universidad, el salón monumen-

tal donde se practica yoga, el comedor para más de cien personas y los dormitorios.

Al final del taller, honrando la memoria de Guruji a través de los alimentos, nos sirvieron lo que era su comida favorita típica del sur de la India. Los platos eran grandes hojas de plátano, y nuestra mano derecha los cubiertos. Una gran experiencia en donde todos los sentidos se abren para abrazar la explosión de sabores de cada platillo. ॐ



Hermosas vistas desde dentro del salón de práctica y durante la práctica.





Una caminata por los jardines, el cielo pintado de colores por la puesta del sol.



Comida preferida de Guruyi.



*Un domingo nos llevaron en camiones a conocer el pueblo.
El templo a Patanjali que reconstruyó Gurují, y el templo de Hanuman.*







También en la ciudad, cerca del templo, visitamos dos escuelas: una primaria y una secundaria. Todas con el nombre de Ramamani y BKS Iyengar.





En Rimyi Pune, con Sunita Iyengar después de una clase que nos regaló a las mexicanas antes de viajar a Bellur.

*El hospital,
también con el nombre de Ramamani y BKS
Iyengar. Servicio gratuito a todos los pacientes.*

Bellur, sin duda el mejor viaje a India

Por **Andrea Muñoz**

Bellur (karnataka India) Es un lugar muy especial; Bellur ... el lugar en el que me inspire hace 7 años , aún sin conocerlo para llevar el nombre de mi estudio .

Soñando como todo maestro certificado y practicante del método Iyengar; pensaba si un día tengo un estudio; que nombre le pondría ?

Bellur !!! Me dije ¡¡¡... siiiii!!! Bellur !!! “Iyengar Yoga Bellur Estudio”.

¡¡¡Es un nombre perfecto!!! Solo los practicantes Iyengar sabrán lo que significa , y me encargaré de dar a conocer el nombre del maestro, el lugar y el método a mis alumnos.

Pensé en lo importante que era para mí el método que cambió mi vida, el maestro BKS, y el lugar donde nació, y por el cual lucho y trabajo tanto.

Sueños hechos realidad ; tener un estudio con una pequeña comunidad ; Y conocer este lugar lleno de magia ... ¡¡¡¡Bellur!!!!

No puedo más que expresar mi agradecimiento a todos los que hicieron posible esta experiencia inolvidable.

La estancia cálida, plena de atenciones y comodidades, un lugar lleno de calma y bellos paisajes; y que decir de la comida deliciosa.



Los días transcurrieron con un programa especial y maravilloso para maestros, con una hermosa convivencia amigable con Raya y Abhijata.

Un programa cultural hermosamente preparado para nuestra visita , (bailes típicos, cantos, música, demostración de yoga por los estudiantes de secundaria, premiación de alumnos destacados).

Un hermoso recorrido por Ciudad , templos de Bellur, escuelas y hospital.

¡¡¡Cada día era feliz y perfecto !!! , ¡¡¡se conjugaba absolutamente todo!!!! La práctica, aprendizaje, el hermoso lugar, risas, complici-

dad, amistad, alegría, cultura, emoción, música, baile, gastronomía y sorpresas.

Un privilegio pertenecer a esta comunidad

Mi admiración y gratitud por toda la labor titánica que representa la Fundación Bellur al mantener escuelas, hospital, ciudad y templos.

Ahora me uno en una pequeña aportación para Bellur, a través de una clase anual del David Meloni.

Sé ahora la importancia que representa el pago de uso de marca y donaciones para el hermoso Bellur.

Gracias, gracias gracias a la organización del lugar, a Liz (presidenta de Amyi), por siempre mantenerse atenta de nosotros, gracias a la AMYI y AAYI.

Gracias a todos los amigos y colegas que coincidimos en este viaje simplemente maravilloso. ॐ



Tomás Aradillas, visita a Bellur 2023

Conociendo tu trayectoria como maestro y practicante de yoga Iyengar ¿Cuál fue tu sentir al momento de aterrizar en India ?

T: Fue muy emocionante. Todo fue aprendizaje. Yo quería conocer el centro de yoga y sobre todo tomar clases. Tenía curiosidad por conocer todas las enseñanzas, cómo es la dinámica y la convivencia con tantos maestros de otros países.

¿Qué te dejó tu experiencia de practicar con Abhijata y Raya en el pueblo natal de Gururji? ¿Cómo fue el estilo de enseñanza de cada uno?

T: Estar en ese lugar donde vivió Gururji, conocer las raíces del maestro, su pueblo natal Bellur y las enseñanzas de la familia Iyengar, fue para mi un sentimiento de que aunque han pasado los años desde que él se fue, se encuentra de alguna manera entre nosotros, los maestros de Yoga Iyengar.

El maestro Iyengar dejó una buena enseñanza a su familia, para que a su vez ellos nos la transmitan.

Nos queda mucho por aprender.

¿Qué nos cuentas sobre las comidas?



T: Ricas. Algo condimentadas. A través de los días empecé a encontrar el gusto por el sabor.

¿Qué te sorprendió de la cultura?

T: Son muy apegados a sus templos y costumbres. Encontré un poco sumisas a las mujeres y con el conocimiento que guardan.

¿Qué anécdotas podrías compartirnos sobre tu viaje?

T: El trayecto del avión sentí que fue largo y cansado. Me pareció que un gran tiempo nos la pasamos durmiendo y comiendo. El aeropuerto de Dubai es bonito y lujoso. El aeropuerto de Bangalore es muy espacioso y de primer nivel. ॐ



Tomás siendo ajustado por Abhijata. Foto: Yunuen González

Fotos de Valeria Lolo

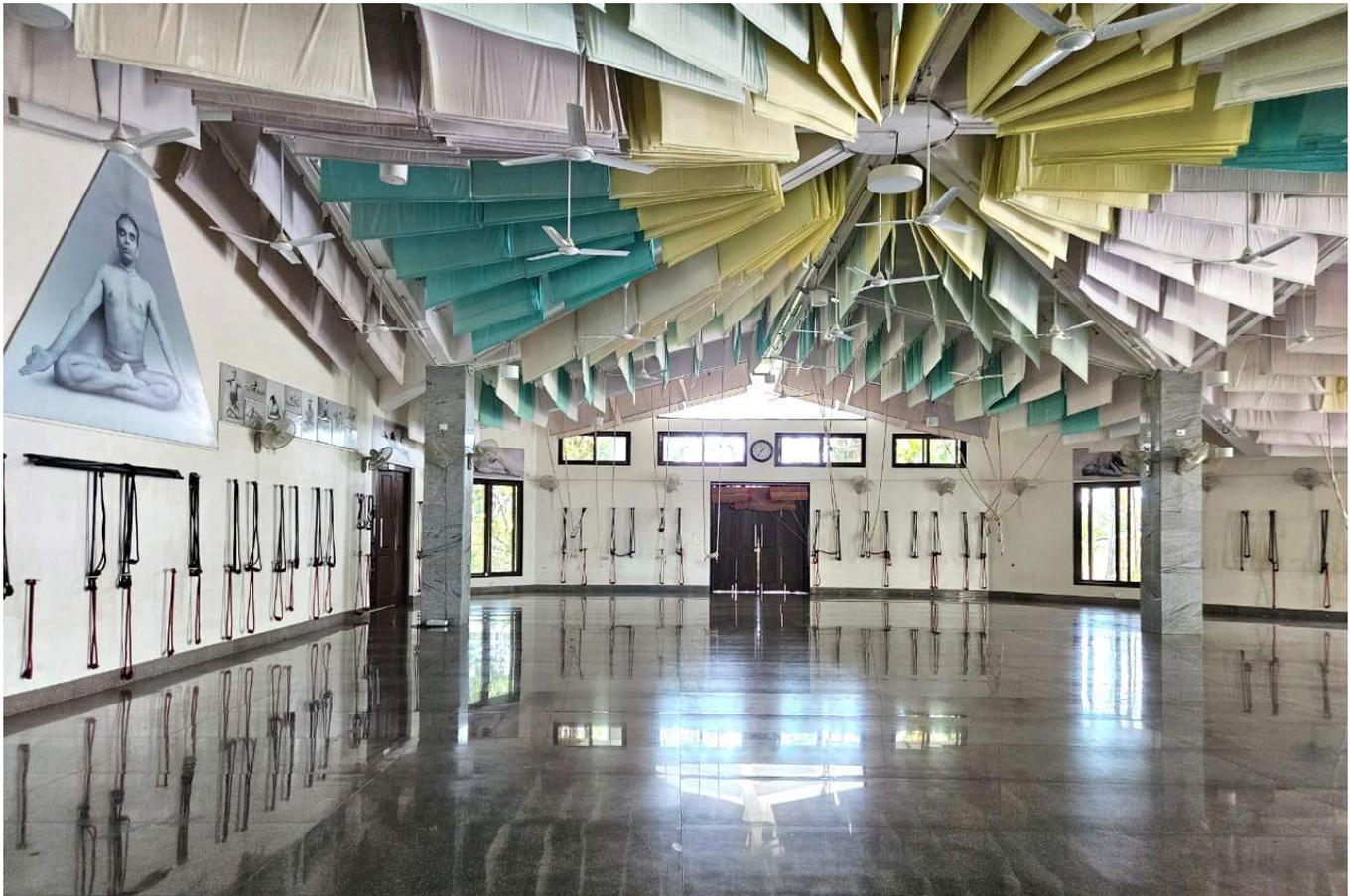






Fotos de Valeria Lolo







La mentoría

Durante el programa en Bellur practiqué lado a lado con mis mentoras Alicia y Anette. Más que mentoras, son compañeras y amigas que han guiado mi experiencia en el Iyengar Yoga. Lo lindo del intensivo es que tuvimos la oportunidad de explorar las enseñanzas de Iyengar e intercambiar conocimientos sin distinguir entre niveles de certificación.



El poder de la amistad.

Gracias a las amistades que compartieron conmigo durante el intensivo, me coloqué de cabeza utilizando un prop completamente nuevo para mí. Ellas me animaron y me dieron la valentía para enfrentar la incertidumbre de la postura. Terminé con un gran sentimiento de libertad, alegría y logro.

Modelos a seguir.

Fue emocionante conocerlas en personas después de verlas en tantos videos con Abhijata. Ellas enseñan desde la humildad, y siempre con las mejores intenciones de compartir su conocimiento. Me dejaron inspirada a entregar siempre lo mejor de mí en la práctica personal y en la enseñanza.

Dalys Rodríguez



Aloo Paratha

Por *Diana Jacaman*

Los paratha son unos panes planos fritos indios hechos de harina de trigo, cuya característica es ser ligeramente hojaldrados. Esta versión rellena, normalmente de papa (aloo), es típica del norte del subcontinente indio y se suele servir para desayunar, también se puede comer como aperitivo junto con un poco de yogur. Puede ser de forma tanto redonda, como cuadrada o triangular. El consumo de la paratha tiene también ciertas connotaciones sociales. La cantidad de tiempo gastada en la elaboración de la paratha hace de él un elemento ideal para ofrecer a los huéspedes importantes, o para ser preparado en ocasiones especiales.

MASA:

2 tasas de harina integral
 ¼ cucharita de sal
 1 cucharada de aceite vegetal en ½ taza agua
 (+ 2 cucharas)
 2 cucharas de ghee

RELLENO:

3 papas
 ½ cucharita curcuma
 1 cucharita de garam masala
 1/2 cucharita de chile en polvo
 1 cucharita de jengibre rayado
 1 chile finamente picado
 2 cucharadas Hojas de cilantro picadas finamente
 1 cucharita de sal

PARA FREIR: 2 cucharadas de ghee (mantequilla clarificada) no aceite vegetal

- En una palangana (bowl) mezcla harina y sal, y añade el agua con aceite. Empieza

mezclando estos ingredientes con una cuchara y luego amásala hasta formar una masa suave pero no pegajosa. Si requiere de mas agua o ghee agrega poco hasta que la masa quede esponjosa, y que al aplanar los dedos sobre la masa, quede la huella. Cubre la masa y déjala reposar media hora.

- En una olla con agua hierva las papas hasta que estén suaves, y que al insertar un tenedor se sientan tiernas.
- Pela las papas y machácalas hasta lograr un pure uniforme.
- Añada al pure las especias, el chile, jengibre y cilantro y la sal y mezcla hasta integrar perfectamente todos los ingredientes.
- Divide el pure en 8 porciones iguales, haciendo unas albóndigas.
- Divide la masa en 8 porciones, formando unas albóndigas.
- Enharina una superficie lisa en tu cocina, y enharina cada albóndiga de masa, paloteándola hasta extenderla en una tortilla uniforme. Tomando la tortilla en una palma rellénala con una albóndiga de papa,

empujando el centro del relleno para elevar las orillas o paredes de la masa, y así, trabajando la masa hasta encubrir la papa con la masa en forma redonda.

- En un recipiente con harina, vierte la masa rellena para cubrirla con harina y palotéala hasta extender la paratha uniformemente.
- En un sartén grueso, calienta poco ghee a fuego medio alto, y pon la tortilla rellena hasta que dore de un lado (aprox 2 minutos); añade al sartén más ghee o aceite, y con una pala voltea la tortilla para que dore del segundo lado.
- Repite el procedimiento con las demás piezas. ॐ



Entrevista a Raya Uma Datta

Por Amyi

En mayo tendremos el privilegio de tener en México a Raya Uma Datta en un retiro de 5 días, Maestro senior del Rimi con el que tuvimos el privilegio de tomar clases en Bellur junto con Abhijata. Raya nació en Pune y ha vivido ahí toda su vida. Él comenzó a practicar a los 9-10 años en las clases del instituto ya que sus padres eran practicantes. Cuando tenía 16 se cambió a las clases de Prashant.

Cuando Guruji cumplió 80 años, participó en la demostración de la celebración. Fue después de esa demostración que guruji notó su existencia y lo cuestionó sobre su práctica de yoga, haciendo la distinción de solo tomar clases y realmente desarrollar una práctica personal.

Cuando guruji le dijo que empezara a practicar, no tenía idea de cómo practicar, como secuenciar, qué tiempo quedarse en las posturas. Se sintió como un niño y se sintió un poco perdido. Así que observaba una foto e intentaba imitarla sin tener idea cómo secuenciarla... ॐ

Te invitamos a escuchar la entrevista completa en:



<https://vimeo.com/925494436?share=copy>



Prashantji decía: cuando eres joven, sin condiciones especiales, necesitas esforzarte en aprender las asanas sin props y sin ayuda. Y para lograr eso, regresaba una y otra vez a "Luz sobre el Yoga".

RETIRO COMPLETO

\$16,990
(pesos mexicanos)
Aplica en un solo pago

Incluye: 4 noches hospedaje*
alimentos / enseñanza 5 días
1 playera conmemorativa
* Habitación doble compartida

RAYA
UMA DAIFA

AMYI ORGANIZA E INVITA

PayPal mercado pago DEPÓSITO TRANSFERENCIA stripe

RAYA
UMA DAIFA

¡AMANTES DEL YOGA EN MÉXICO!
Únete a nuestro retiro de 5 días (1-5 mayo) en Querétaro y profundiza tu práctica con el discípulo de BKS Iyengar

www.amyi.org.mx

AMYI
Yoga Iyengar

[Inscríbete aquí](#)

INVERSIÓN: (pesos mexicanos)
-\$16,990. PAQUETE COMPLETO

5 días, alimentos, hospedaje y enseñanza
-\$9,590. PAQUETE SIN HOSPEDAJE
5 días, alimentos y enseñanza

-\$6,990. PAQUETE SOLO CLASES
5 días, enseñanza

-\$11,590. PAQUETE FIN DE SEMANA
3 días, alimentos, hospedaje y enseñanza

-\$7,990. PAQUETE FIN DE SEMANA SIN HOSPEDAJE
3 días, alimentos y enseñanza

-\$5,200. PAQUETE FIN DE SEMANA SOLO CLASES
3 días, enseñanza

¡Inscríbete ya! Link en nuestro perfil o aquí www.amyi.org.mx

IMPORTANTE

Solo se reciben pagos hasta las 23:59 hrs (gmt-6) del 20 de abril

Secuencia

Experiencias en Bellur

Por Yunuen González

Comparto un poco de la experiencia en el Curso Intensivo de Bellur 2023, estos días de aprendizaje con Abhijata, las prácticas fueron dirigidas a maestros y maestros en formación, a diferencia de las clases en línea con Abhi

o la convención en México, aquí las enseñanzas eran para la educación continua a los maestros y continuar transmitiendo a nuestros alumnos el método Iyengar como se enseña hoy en India como ha ido enriqueciéndose.

Secuencia hacia Yogadandasana y Mulabhandasana

1- Postura akounchanasana prononado

Para abrir cadera, alargar ingle interna a rodilla interna de la pierna flexionada con una cobija debajo de la rodilla, tibia y el pie.

Hacer los dos lados quedando unos 3 minutos por lado, Aquí no muestro fotos, pero luego nos colocamos boca arriba con una pierna flexionada en

2- Supta baddha konasana y la otra extendida quedamos con cada pierna un par de minutos.

3- Supta padangustasana dos con cinturón. Y la otra pierna flexionada en Marichiasana, Subir y bajar pierna es dinámico no estático.



akounchanasana prononado



Urdvha Prasarita con piernas de Baddha Konasana

Se dividió el grupo unos para hacer Baddha Konasana sentados con altura bolster vertical, otra parte del grupo se fue a trabajar a la pared Abrir caderas, rotar muslos de adentro hacia afuera



Como siguiente postura preparatoria, una pierna se queda en Baddha Konasana pidió que los dedos de los pies apuntaran hacia delante la planta del pie hacia arriba y la otra pierna a Upavista Konasana.



El otro grupo lo va realizando a la pared con las piernas hacia arriba, una en baddha konasana e ir alejando el pie y los dedos del pie que apunten hacia arriba, la pierna de Upavista irla alejando.



Después de hacer el trabajo anterior en las dos piernas, llevar una pierna a Baddha konasana el brazo de ese lado va atrás al apoyo del bolster, la otra a pierna va a Mari-chiasana y usar el codo para alejar la rodilla del centro, con movilidad mover con el codo atrás, atrás esa rodilla y el muslo.

La pierna que está en Marichiasana se va a ir alejando del centro Observen el pie como va a ir llevándose hacia atrás a la cadera Ojo si hay molestia de cadera no llevarlo tan atrás. Hacerlo con las dos piernas.



Ahora sin altura en la cadera, La pierna de Marichiasana ahora se va a Virasana, y la pierna de Baddha konasana se va a elevar en altura.



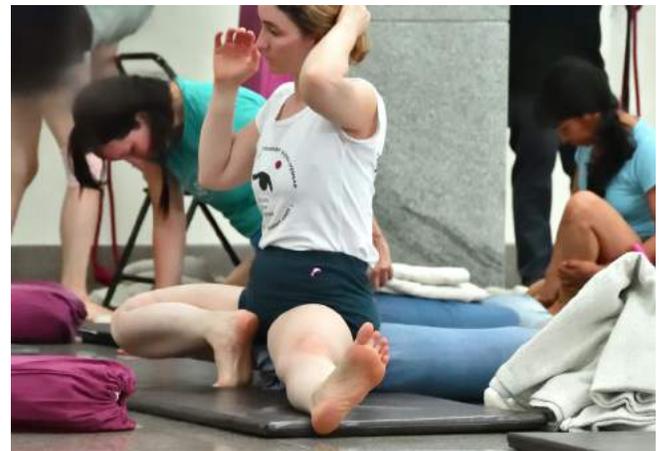
La pierna de Baddha konasana está en altura los dedos de los pies apuntan al frente y la mano suavemente baja esa rodilla.



Con ayuda de las manos hay que rotar el muslo de adentro hacia afuera mientras se descende la rodilla al piso. Es importante cuidar el tobillo de esa pierna que está en el bolster, mantenerlo alineado



Con estas preparaciones continuamos el camino a Mulabhandasana



Sentados sobre el bolster una pierna de upavista konasana la otra de badha konasana, pero con el empeine al piso y el pie horizontal en línea con el pubis.



Se puede practicar con mas altura como este escalón, y usar las manos para verticalizar el pie alejar talón del pubis.



La pierna de Upavista Konasana se puede flexionar ligeramente para acomodar el pie.



Usar las manos direccionando dedos y empeine, alejando talón.

En este curso intensivo para maestros y maestros en formación hispanohablantes, trabajamos mucho en ajustes manuales como caracte-

terística del método, ayudar y saber hacerlo correctamente.





Fue una experiencia de gran aprendizaje. ॐ

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 2023-2024



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 abril 2024.

Realización: María Isabel López Vázquez Samaniego

Diseño editorial: Mónica Peón

Corrección de Textos: Tesy Ades

Coordinación: Yanina Giana

Colaboradores: Alain Arnaud, Liz Llop, Carolina Estévez, Roxana Rubio, Anette Witemberg, Andrea Muñoz, Valeria Lolo, Dalys Rodríguez, Diana Jacaman, Yunuen González 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: Los asistentes de México al retiro de hispanohablantes en septiembre 2023.



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

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

[Certificación de maestros Iyengar](#)