

# yoga

**JOURNAL**  
Nº 56

**¡¡NUEVO!!**  
Imágenes vivas  
para saber  
cómo practicar  
cada asana

**Testimonio**

Judith Secanell,  
actriz y bailarina  
"Tan despierta, tan  
viva, ¡vibraba!"

¿Qué es  
el karma?  
¿Qué puedes  
hacer con  
el tuyo?

**9 movimientos**  
para unas rodillas,  
pies y hombros sanos

**Cuerpo  
equilibrado  
EN 5 POSTURAS**

**De cómo  
Occidente se  
enamoró de la India**





Escuela  
Internacional  
de Yoga

Yoga Alliance  
Integrity. Diversity. Community.



Registered Yoga School Registered Yoga School



Alta Formación Certificada

# Profesores de Yoga



Visita nuestra web para ver toda la programación de Cursos de Postgrado y Talleres

**Formación Presencial**  
**Formación On-Line**

Curso 2013 -14 Matrícula Abierta

[www.escueladeyoga.com](http://www.escueladeyoga.com)

Síguenos en:



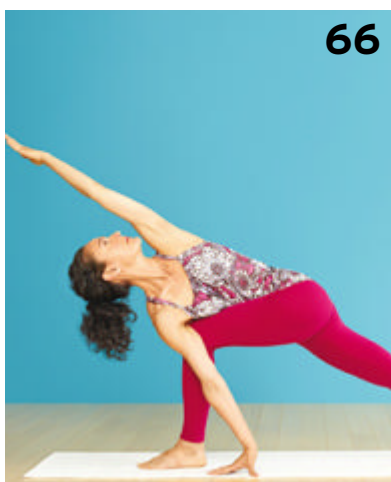
**SEDE PRINCIPAL** c/Fuencarral 134 (entrada por Alburquerque) Tel.: 91 416 6881 - 648 078 824  
MARBELLA 648 078 8 24 / ELCHE 96 544 66 74 / MALLORCA 600 434 812 / SANTIAGO 648 078 824 / CÁDIZ 609 035 488

# sumario

38



66



25



## foro del lector (8)

Un rincón para compartir experiencias.

## consultorio (9)

Un nuevo consultorio sobre yoga terapéutico, respondido por Alex Monasterio, vicepresidente de la Asociación Española de Yoga Terapéutico (AEYT).

## om (11)

Novedades para sentirte mejor, cuidar tu cuerpo, nuevos complementos y alimentos...

## COMER BIEN

## ve al grano (25)

Las sutiles diferencias de sabor y textura hacen de los granos integrales un placer culinario.

## TESTIMONIO

## tan despierta, tan viva, vibraba!! (29)

Judith Secanell, actriz y bailarina, hizo del yoga una filosofía de vida.

## COLABORACIÓN

## los sueños(33)

La filosofía de los sueños de Sivananda.



## en portada

**Cuerpo equilibrado en 5 posturas (66)**

**¿Qué es el karma? ¿Qué puedes hacer con el tuyo? (43)**

**9 movimientos para unas rodillas, pies y hombros sanos (52)**

**De cómo Occidente se enamoró de la India (71)**

### Testimonio Judith

**Secanell "Tan despierta, tan viva, ¡vibraba!!" (29)**

### Créditos de portada

Modelo: Anne O'Brien in Ubhaya Padangusthasana.  
Top: Lululemon Athletica;  
Mallas: Hard Tail Forever.  
Estilista: Lyn Heineken.  
Maquillaje/Peluquería:  
Renee Rael/Artist Untied.  
Fotografía: Katrine Naleid.

sumario



60



49



43

#### BÁSICOS

### postura de la tabla (33)

Si hay una postura que necesite establecer realmente su base es la tabla.

#### SABIDURÍA

### semillas de cambio (43)

Conseguirás que tu futuro sea el soñado si actúas con un entendimiento del karma.

#### YOGA EN CASA

### jugando con poder

(49) Deja que tu práctica sea alegre y ligera, incluso mientras te entrenas en preparación para un equilibrio sobre brazos tan complicado.

#### REPORTAJE

### un paso hacia adelante (52)

Nueve posturas para mantenerte en lo más alto de tu rendimiento y evitar lesiones deportivas.

#### REPORTAJE

### factor masculino (60)

Tres décadas en las que la práctica sólo era abrazada por las mujeres occidentales, el yoga está evolucionando para darse a conocer al hombre moderno.

#### MASTER CLASS

### revolución pacífica

(66)

Equilibrando la disciplina con la amabilidad, podrás profundizar en las torsiones y acompañar la dificultad con la gracia.

#### COLABORACIÓN

### cuando occidente se enamoró de la India

(71)

Algunos estudiosos europeos quedaron, en su primer contacto con la India, profundamente impresionados con la sabiduría, amplitud y elocuencia de la filosofía védica.

#### DIRECTORIO

### guía de profesores y centros de yoga en toda España (77)

scene (94)

media (96)

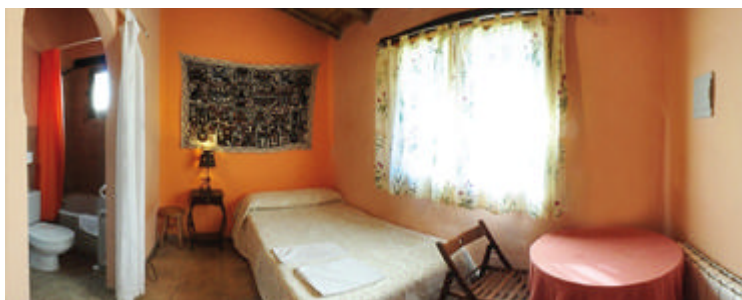
próximo número (98)

# Semana Santa Mágica en Gredos

Del miércoles 27 al domingo 31 de marzo

Esta Semana Santa ven a pasar unas vacaciones diferentes a Gredos en las que disfrutarás de la primavera, la naturaleza en estado puro y conocerás gente interesante

Puedes venir sol@ o acompañad@ igualmente encontrarás un ambiente grupal agradable y acogedor.



La **Lobera de Gredos** es un centro de turismo rural que se encuentra en Arenas de San Pedro (Ávila) a solo una hora y media de Madrid. Se puede acceder fácilmente tanto en coche como en transporte público. Disponemos de Habitaciones dobles y habitaciones individuales, todas ellas con baño y calefacción.



Algunos de los ingredientes de estas Vacaciones son:

- Naturaleza,
- senderismo,

- gastronomía,
- creatividad,
- veladas al fuego de la chimenea,
- fiesta, amistad...

***¡Plazas limitadas!***

Si estás interesado es conveniente que reserves pronto tu plaza ya que hay mucha gente interesada y las plazas son reducidas

INFORMACIÓN Y RESERVAS en los teléfonos 670643521 - 920371413 y en la web [www.laloberadegredos.com](http://www.laloberadegredos.com)

# El despertar

de la conciencia y de la primavera

**Todo despierta.** La primavera siempre nos trae cambios. Durante los pasados meses la tierra era árida, fría. Ahora los narcisos irrumpen con fuerza, los cerezos se adornan apresuradamente de delicadas flores, como pétalos de encaje. Es seductor sentir el acelerado pulso de la naturaleza, que salta del invierno a la primavera en el transcurso de una tarde soleada, a veces sin darnos cuenta. De repente está ahí y nos sentimos eufóricos. Algo parecido ocurre cuando practicamos las asanas: nos sentimos eufóricos cuando la conseguimos completar con una gran actitud, pero apenas recordamos los momentos menos placenteros y difíciles de la práctica que nos condujeron a ese momento glorioso en el que finalmente pudimos completarla con éxito. Quizá deberíamos ser más conscientes de cada paso que damos en nuestra práctica hasta descubrir esa floración, intentado conocer mejor nuestra mente, nuestros movimientos. Conseguiremos descubrir vínculos que antes no percibíamos, nuestra naturaleza será más fuerte. Aprendamos a prestar atención a ese proceso.

**Dirección:** Rosalía Fernández, [rfernandez@globuscom.es](mailto:rfernandez@globuscom.es)  
**Diseño:** Ana Isabel Madero, [aimadero@globuscom.es](mailto:aimadero@globuscom.es)  
**Maquetación:** Patricia Carrascosa, [pcarrascosa@globuscom.es](mailto:pcarrascosa@globuscom.es)  
**Redacción:** [yogajournal@globuscom.es](mailto:yogajournal@globuscom.es)  
**Colaboradores:** Centro Sivananda Madrid, Mayte Criado, Alex Monasterio.  
**Traducción:** Ana Corzo.

**PUBLICIDAD**  
**Jefa de Publicidad:** Natalia Onieva, [nonieva@globuscom.es](mailto:nonieva@globuscom.es)  
 Tel. 91 447 12 02 Fax. 91 447 10 43

**OPERACIONES Y DIFUSIÓN**  
**Directora:** Eva Pérez, [eperez@globuscom.es](mailto:eperez@globuscom.es)  
**Jefe de Producción:** David Ortega, [dortega@globuscom.es](mailto:dortega@globuscom.es)  
**Coordinación Publicidad:** Sagrario Gómez, [sgomez@globuscom.es](mailto:sgomez@globuscom.es)  
**Internet:** María Martín Baz, [mmbaz@globuscom.es](mailto:mmmbaz@globuscom.es)  
**Sistemas y archivo digital:** Óscar Montes, [omontes@globuscom.es](mailto:omontes@globuscom.es)  
**Planificación y exportación:** Noelia Pérez, [nperez@globuscom.es](mailto:nperez@globuscom.es)  
**Impresión:** Litofinter

**RECURSOS HUMANOS**  
**Directora:** María Ugena, [mugena@globuscom.es](mailto:mugena@globuscom.es)

**ADMINISTRACIÓN**  
**Director Financiero:** José Manuel Hernández, [txhdez@globuscom.es](mailto:txhdez@globuscom.es)  
**Atención clientes:** Almudena Raboso, [araboso@globuscom.es](mailto:araboso@globuscom.es)  
**Atención proveedores:** Andrés Hernández, [ahernandez@globuscom.es](mailto:ahernandez@globuscom.es)

**EDITORIAL**  
 GLOBUS COMUNICACIÓN, S.A.  
 C/ Príncipe de Vergara, 109. 2º planta 28002 Madrid. Tel. 91 447 12 02  
 Fax 91 447 10 43  
[www.globuscom.es](http://www.globuscom.es)  
**Presidente:** Alfredo Marrón, [amarron@globuscom.es](mailto:amarron@globuscom.es)  
**Directora de Organización Editorial:** Amalia Mosquera, [amosquera@globuscom.es](mailto:amosquera@globuscom.es)

**Atención al Suscriptor:**  
 Tel. 902 044 607  
[globuscomunicacion@zendis.es](mailto:globuscomunicacion@zendis.es)

**DISTRIBUCIÓN**  
 España: SGEL. Tel. 91 657 69 00 / Fax. 91 657 69 20  
 Argentina: Brihet e Hijos. México: Compañía Importadora de Revistas, S.A. de C.V. GRUPO CIRSA  
 Printed in Spain F. Imp 8/13  
 Depósito Legal: M-32935-2012

Esta revista es editada por Globus Comunicación S.A. bajo licencia de Yoga Journal, LLC (USA). Copyright 2006 Yoga Journal, LLC. La marca Yoga Journal es propiedad de Yoga Journal, LLC

© GLOBUS COMUNICACIÓN

Todos los derechos de esta publicación están reservados. Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de la misma, en cualquier soporte, aun citando la procedencia.



## Tu revista Yoga journal cobra vida

Se sale del papel. Ahora puedes descubrir **vídeos**, más **imágenes**, más **información**, contenido adicional... acercando tu smartphone o tu tableta a las fotos en las que aparece este símbolo:



1

Solo tienes que **descargar la aplicación gratuita LITOFINTER** en el **Apple Store** (iPhone, iPod Touch o iPad) o en **Google Play**.

2

También puedes **descargar la aplicación LITOFINTER** usando este **código QR:**

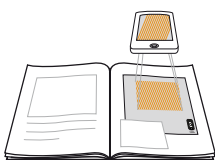


Para Apple

Para Android

3

Abre la aplicación y **acerca tu dispositivo móvil unos 10 cm a la foto que tenga este símbolo** (📷) en las páginas de la revista.



**...Y, ¡alehop!** En unos segundos aparecerá más información sobre esa noticia.

Tras el gran éxito del volumen I, galardonado en 2012 con 2 Premios ILBA al Mejor Libro Espiritual y Religioso, llega el esperado volumen II de la trilogía de Paramahansa Yogananda sobre las enseñanzas originales de Jesús.

## LA SEGUNDA VENIDA DE CRISTO

La resurrección del Cristo que mora en tu interior

Paramahansa Yogananda

Volúmenes I y II

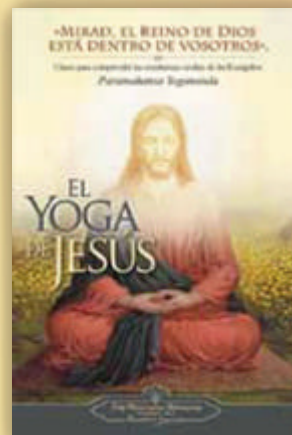


En este revelador comentario de los Evangelios, Paramahansa Yogananda desentraña el misterio último de las enseñanzas originales de Jesús: cómo resucitar al Cristo que mora en nuestro propio interior. Esta obra, calificada en el diario *Los Angeles Times* como “revolucionaria”, constituye un hito sin precedentes en la historia del cristianismo, pues es la primera vez que un reconocido yogui de la India —considerado el padre del Yoga en Occidente— interpreta, versículo a versículo, todas las palabras de Jesús en los Evangelios a la luz de la milenaria sabiduría del Yoga. También hay publicado un conciso compendio de la obra completa, titulado *El Yoga de Jesús*.

**Volumen II: 19,50 € 648 páginas 10 ilustraciones**

**Volumen I: 19,50 € 724 páginas 12 ilustraciones**

*El Yoga de Jesús*: 12,00 € 175 páginas 3 ilustraciones



### AUTOBIOGRAFÍA DE UN YOGUI

Paramahansa Yogananda

LA ÚNICA EDICIÓN COMPLETA

El fascinante relato de una extraordinaria búsqueda de la Verdad y una extensa introducción a la ciencia y filosofía del Yoga. Se incluye en ella una gran cantidad de material que Yogananda agregó después de la primera edición aparecida en 1946. En la lista de los 100 mejores libros espirituales del siglo XX

**Bolsillo 9,90 € 703 páginas, 54 fotos**  
**Cartoné 22,00 € 607 páginas, 80 fotos**



### DESTELLOS DE INSPIRACIÓN

Paramahansa Yogananda

AGENDA FOTOGRÁFICA 2013

Las inspiradoras citas del autor de *Autobiografía de un yogui* ofrecen una perspectiva extraordinaria de esta exquisita colección de imágenes de la naturaleza procedentes de algunos de los mejores fotógrafos especializados del mundo. Galardonada con 58 medallas de oro desde 1990 y con el Premier Print Award 2010.

**12,90 € 55 fotografías en color**

 **Self-Realization Fellowship**

FOUNDED 1920 BY PARAMAHANSA YOGANANDA

[www.yogananda-srf.org](http://www.yogananda-srf.org)

DISTRIBUCIÓN

En España: ALFAOMEGA, Tel.: 91-614 53 46; [suscripciones@alfaomega.es](mailto:suscripciones@alfaomega.es)  
En Argentina: GRUPAL, Tel.: 54-11 4306-2444; [ventas@grupaldistribuidora.com.ar](mailto:ventas@grupaldistribuidora.com.ar)  
En México: OCEANO, Tel.: 55 9178 5100; [info@oceano.com.mx](mailto:info@oceano.com.mx)

### De alumna a Profesora

Cuando me inicié hace unos diez años en la práctica del yoga, no me percaté de todo lo que podía traer a mi vida, tanto física como mentalmente. Después de un tiempo en dicha práctica, mi profesora de yoga se jubiló y me ofrecieron dar las clases. Pensaba que no sería fácil, por mucha elasticidad que había logrado. La sugerencia me la hizo una abuelita de 89 años llamada Asunción, que era toda una inspiración para mí; fue ella quien me animó. Además, la disciplina inculcada por mis padres, el equilibrio que necesita cualquier ingeniero siendo mujer hoy día y mi inquietud, se sumaron a la aventura de estudiar y prepararme para ser profesora de yoga. En este camino entendí que aunque las modas pasan, el yoga prevalece y el hatha yoga (el que yo practico) es el que mejor se ha adaptado en Occidente, siendo las ásanas (posturas) su aspecto más conocido y utilizado. Pero el yoga no solo se limita a las ásanas. Estas son un aspecto más: son la puerta de acceso a un mundo interior, a la meditación. La mayor parte de los practicantes (me incluyo hace diez años) creen y se conforman con los efectos terapéuticos y preventivos de las técnicas: relajarse, dormir mejor, pensar más claro, disfrutar de mejor salud, sentir bienestar y lograr un equilibrio psicofísico. Pocos son los que se acercan al yoga motivados por recorrer un camino que les conducirá a la realización interior. Antiguamente la práctica era dirigida a adultos con inquietudes espirituales. Hoy día el yoga lo practican personas de todas las edades e incluso se utiliza como complemento de otras disciplinas. Si bien es verdad que existen escuelas que tienen su propia manera de enfocar la ásana, han

CARTA PREMIADA

*Para compartir reflexiones o propuestas, escribe a YOGA JOURNAL Príncipe de Vergara, 109. 2º planta. 28002 Madrid o [yogajournal@globuscom.es](mailto:yogajournal@globuscom.es)*

resurgido gran cantidad de estilos de yoga. Una de las cosas que más me llamó la atención durante mi investigación, fue el libro tradicional traducido del sánscrito Yoga Sutra de Patanjali, donde se explican las bases éticas que todos los yoguis debemos saber: yama y niyama. Estas bases contienen actitudes esenciales para la ejecución de las ásanas, para lograr al final de la clase un estado mental que te permita adentrarte en el pranayama (control de respiración como puente entre lo físico, lo emocional y lo mental). Me resultó interesante conocer que entre los yamas teníamos, Ainsa: la no violencia de la palabra, pensamiento y acción, Satia: la honestidad con los demás y con nosotros, Asteya: no apropiarse de cosas que no sean tuyas, Vramasaharia: contenerse, Apariograja: la generosidad. Esto es principalmente para los yoguis (o instructores), ya que el estado mental debe ser el más limpio posible para impartir clases. La ética de los Yoga Sutra me hizo entender que la misma debe venir de adentro, que a veces no tomamos tiempo para sentir y revisar. Que nuestra mente es parte de este mundo que cambia y para verlo que pasa hay que aprender a aquietarla y no ver a través del color de ella. Este camino de alumna a profesora solo ha comenzado.

Rosa Tellez, Valencia.

### ¿QUIERES GANAR UNA COLCHONETA MIPRANA?

Con 6.000 puntos de acupresión, que aumentan la energía y reducen el dolor de espalda, cuello y hombros, la puedes encontrar en los centros de El Corte Inglés en la sección deportes. Pero Yoga Journal te la regala si tu carta resulta agraciada. Sólo tienes que participar en el foro, compartiendo una experiencia real o un aprendizaje interesante en relación con tu práctica de yoga. Cada mes publicaremos las cartas que nos parezcan más interesantes, y una de ellas se llevará una MiPrana a casa.

**Más información sobre MiPrana en [www.miprana.es](http://www.miprana.es)**





RESPONDE

Alex Monasterio  
Uría



vicepresidente de la AEYT,  
Asociación Española de  
Yoga Terapéutico  
Con la colaboración  
de Or Haleluyia y Angi Oliván

Formación en Yoga Terapéutico  
[www.yoga-terapeutico.com](http://www.yoga-terapeutico.com)

**Dolor al flexionar**

He realizado deportes que nada tienen que ver con el yoga y tengo diagnosticadas condropatía nivel 4 en ambas rodillas, el medico lo que recomienda es solo mantener fuerte cuádriceps para evitar dolor, y en ello ando, pero he probado algo de yoga y me encanta, ojala lo hubiese conocido antes, me gustaria saber tu opinion sobre si debo o no practicar con mi lesión (la hiperflexion de rodillas me causa dolor). Gracias. MERCEDES NIÑO, MADRID.

Aunque la condropatía o degeneración del cartílago articular puede afectar a cualquiera de los tres huesos de la rodilla (fémur, tibia y rótula), la más frecuente es la rotuliana. Esta afección, también llamada condromalacia rotuliana o patelar, se caracteriza por el desgaste del cartílago que la rótula tiene en su cara posterior, la que está en contacto con los cóndilos femorales, por la excesiva impactación y fricción que se produce contra éstos durante los movimientos de la rodilla, normalmente, cuando no está alineada.

Aunque pueden ser útiles las infiltraciones de ácido hialurónico o los factores de crecimiento es primordial atender a la alineación de tus piernas y, por extensión, la de tu cuerpo. Si este aspecto no se soluciona, la medicación tendrá una pobre repercusión. Cuanto peor alineadas estén las rodillas tanta más presión recibirán el cartilago de las rótulas. Las alteraciones que comúnmente se relacionan con la condromalacia rotuliana son: el valgo (rodillas en "X"), la hiperextensión de rodillas y el flexum (rodillas ligeramente flexionadas, típico en personas mayores). Suele ser clave la intervención de un buen podólogo que valore hasta qué punto unas plantillas pueden mejorar el alineamiento de tus piernas, conjuntamente con la de un fisioterapeuta (a poder ser osteópata y/o posturólogo) que valore de qué manera tu cuerpo está llevando a la desalineación de tus piernas. Observa si, estando de pie (cuando esperas el autobús, por ejemplo), pones duros tus muslos, empujando las rodillas hacia atrás y evítalo ya que eso impacta tus rótulas contra los cóndilos favoreciendo su deterioro. Evita subir y bajar escaleras, al menos de momento, ya que incrementa la fricción de manera importante.

El Yoga puede serte útil aunque te recomiendo que lo practiques con cautela y evitando el dolor. Con un 4º grado de condromalacia, cuidado con la flexión de las rodillas en la postura fácil, evita permanecer demasiado tiempo en ella (se tensa el tendón del cuádriceps que tapiza la rótula, impactándola hacia el fémur). Si notas las rodillas sensibles, mejor estíralas. Evita medio loto y loto. La tonificación del cuádriceps (por ej. postura del guerrero), suele estar indicada porque ayuda a es-

tabilizar/encarrilar la rótula entre los cóndilos, haciendo que esta funcione mejor en el día a día, pero ten en cuenta que mientras haces el ejercicio estás impactando la rótula, así que si notas molestias en las posturas que tonifiquen cuádriceps no permanezcas demasiado tiempo en ellas (si hay mucha sensibilidad en el guerrero podrías sentarte sobre una silla o fit ball).

Además de tener unos cuádriceps adecuadamente tonificados estos también han de estar descontracturados con lo que, a pesar de que parezca paradójico, son convenientes las sanas que lo estiran (flexiones, como en Anjanyasana sujetando el empeine). Con los estiramientos conseguimos que se afloje la tensión del tendón, se desimpacte la rótula y aligere la presión sobre los cartílagos. Es conveniente permanecer en el estiramiento poco tiempo, no más de 45 sgs – 1min y hacerlo varias veces por día, siempre y cuando no aparezca el dolor. Utilizar un rodillo semirrígido de foam y hacer rodar los cuádriceps sobre él boca abajo (masaje) puede ser muy útil para descontracturar el músculo (hacerlo mejor antes del estiramiento). Mejor evita los estiramientos que requieran cargar el peso corporal sobre las rodillas como por ejemplo Virasana o Vajrasana, y elegir estiramientos de cuádriceps de pie o sobre una silla.

Si deseas que el experto responda a tus dudas, escribe a la Revista YOGA JOURNAL, Consultorio de Yoga Terapéutico, c/ Príncipe de Vergara 109. 2ª planta. 28002 Madrid, o mediante email a [yogajournal@globuscom.es](mailto:yogajournal@globuscom.es), o a través de la web [www.yogajournal.es](http://www.yogajournal.es)



# APRENDE A SER MÁS FELIZ

Mirando al Sol es un centro dedicado a tu desarrollo personal, integrado por un gran equipo de profesionales comprometidos en ofrecerte las herramientas y el apoyo emocional para que saques provecho de tu inmenso potencial y aprendas a ser más feliz. Ven a visitarnos para que podamos informarte en detalle de todas las actividades que desarrollamos y encontrar la que mejor se ajuste a tus necesidades.

**Talleres donde conocerte en profundidad,  
explorar tu creatividad, renovarte y crecer.**

Programación Neurolingüística y coaching. Arteterapia. Hemi sync. Teatro terapéutico. Feng shui. Meditación semanal. Laboratorio de desarrollo personal y profesional para actores. Escritura creativa. Danza contemplativa. Yoga. Tai chi. Teatro para niños.

**Dinámicas de grupo para fomentar las relaciones  
y la comunicación y permitirte una auténtica transformación.**

Interpretación de los sueños. Sexualidad. Duelo y pérdida. Ser hombre y mujer en el siglo XXI. Del miedo a la valentía. Trastornos en el aprendizaje del niño y del adolescente. Maternidad consciente. Constelaciones familiares.

C/ Alberto Aguilera 8, 3º Derecha  
28015 Madrid  
Tel: 91 44 44 081  
Email: [info@mirandoalsol.es](mailto:info@mirandoalsol.es)  
[mirandoalsol.es](http://mirandoalsol.es)



**mirando al sol**  
tu centro de desarrollo personal

## Cuestión física

*Sí, el yoga te relaja mentalmente, pero seguro que eso no es lo único que motiva tu práctica.*

**Quizás te hayan dicho** que el “verdadero” yoga no es algo físico. ¿Acaso no lo es un Saludo al Sol o una torsión como Chaturanga? No dudamos de que el yoga relaje la mente, pero cuesta mucho conseguirlo cuando te duele la espalda o el cuello. Un amigo mío empezó a ir a un estudio local afectuosamente conocido como “la cámara de las torturas”, y a practicar 26 posturas sin apoyo y dos ejercicios de respiración (sí, los llaman “ejercicios”). Seis meses después, desapareció su dolor de espalda y de cervicales. Y su ruido mental había bajado al menos 10 decibelios. Ese es el verdadero yoga. Sea cual sea la razón por la que practicas, deberías saber que no tienes por qué sentirte avergonzado. ➤

➤ Personalmente, nunca he ocultado el hecho de que fue la apariencia de los brazos de Madonna la causante de que iniciara mi práctica. Hace poco que he finalizado una relación un tanto tormentosa, y antes incluso de pensar que tenía que centrarme mentalmente, me di cuenta de que necesitaba redescubrir el poder oculto dentro de mí, la fuerza a la que todavía no había accedido. Y sólo cuando mi cuerpo se fortaleció, mi mente decidió sosegarse.

¿Recuerdas la primera vez que acudiste a tu esterilla con miedo o pensando que no podrías conseguir algo? ¿Y esa sensación de ánimo y del deber cumplido cuando la recogiste, y que te acompañó durante el resto del día? Quizás no se abriera el cielo ni cantaran ángeles celestiales, pero durante ese momento sentiste que podías hacer cualquier cosa. Ese es el verdadero yoga.

Los apoyos sobre mano son estupendos para jugar, y te enseñan a reírte de ti mismo cuando te caes, además de enseñarte a aterrizar sobre tus pies. Las flexiones hacia delante te procuran esa sensación tan estupenda de relajar las piernas, y quizás tu vida. Los apoyos sobre cabeza te muestran el mundo desde otra perspectiva, mientras que las inclinaciones hacia atrás te enseñan a ser humilde y confiado. Y quizás llevar los pies por detrás de la cabeza no sea algo que te acerque a la iluminación, pero seguro que aprendes de la práctica y la paciencia mientras lo intentas. Así que no dejes que nadie te diga lo que debe o no debe ser tu yoga. No importa lo que busques al desenrollar la esterilla: Curar un dolor de espalda, relajarte o unos músculos en los brazos como los de Madonna. Lo importante es que acudes a él todos los días. Ese es el verdadero yoga.



## Ojos fatigados

*Un nuevo gel para refrescar y avivar tu mirada*

Largas horas de trabajo, el cuidado de los hijos y de la casa, el gimnasio, la falta de sueño, el estrés, etc. son solo algunas de las rutinas diarias de las mujeres de hoy. Pensando especialmente por y para ellas, la exclusiva marca Christian Breton París presenta el nuevo Eye Care de la gama Eye Priority, la más amplia dirigida especialmente al cuidado de la mirada. El gel antifatiga Eye Care, está pensado especialmente para las miradas fatigadas, cansadas, congestionadas y hundidas. Consigue devolver la frescura a los ojos, relajándolos y revitalizándolos. La gran novedad de esta línea Eye Priority es que permite conservar los cosméticos en la nevera si se quiere potenciar los efectos de sus activos, aunque no es obligatorio. Además es una línea oftalmológicamente testada y Oil Free, ideal para cuidar la zona del contorno de ojos tanto de hombres como de mujeres.

[www.christian-breton.com](http://www.christian-breton.com)



# Una ducha de bienestar

**La nueva colección de duchas Gessi para tu spa privado**

Gessi amplía su colección wellnes con las series Tondo Color y Quadro Color con rociadores de diseño circular o cuadrado y nuevas funciones. Diseñadas para instalarse en un baño o en un spa privado, son adecuadas también para espacios profesionales a los que se quiera dar un toque personal de calidad. Equipados con tecnología LED, los rociadores incorporan un sistema de cromoterapia. La limpieza y el mantenimiento de los rociadores ha mejorado con una carcasa exterior de acero inoxidable y boquillas anticálceas de silicona para mantener su aspecto inicial. El acabado ultra-brillante en cromo y las formas redondas o cuadradas expresan elegancia, serenidad, equilibrio y pureza, aportando un aire contemporáneo y armónico al baño. Los rociadores multifunción (cascada, lluvia, nebulizador) pueden instalarse en el techo o en la pared y están disponibles con las medidas 50x50cm y 35x35 cm. Las funciones de cromoterapia permiten optar por una iluminación de color fijo o variable para una experiencia inmejorable.



## Ya puede llover... ... que voy a saltar en todos los charcos!!

Si tu pareja te sorprende con una escapada, prepara la maleta i y no olvides las nuevas Original Tour. Hunter presenta sus renovadas Original Tour, más ligeras y flexibles que las anteriores, realizadas con un material más blando y ligero, para doblar y desdoblar sin que se deterioren. Y si la versión anterior llevaba el calcetín incorporado, ahora se suprime para adaptarlas a cualquier estación del año. 119 euros. Disponibles también color Black y Navy.





## Estrella emergente

### Una eco-empresaria da lecciones sobre la belleza natural

A Amy Galper le gustaría que te replanteases tu rutina de belleza. La fundadora de la empresa de cuidados corporales Buda Nose se ha puesto la misión de enseñar a la comunidad del yoga los productos de belleza más ecológicos. La pasada primavera, reunió a un colectivo de empresas de belleza orgánica y artesanal, y creó Yoga Beauty Bar, una tienda emergente y evento de belleza implantado en los estudios de yoga y espacios de venta al por menor en New York City (y en las conferencias de Yoga Journal).

Los eventos proponen una selección de lociones, cremas y cosméticos libres de sustancias químicas potencialmente dañinas, y compuestos por empresas comprometidas con la sostenibilidad. Incluyen charlas por parte de expertos de belleza orgánica, minifaciales, té orgánico y tratamientos. La finalidad, dice Galper, es mostrar a las mujeres que "lo que te pones en el cuerpo tiene un efecto en la salud y en el medio ambiente".

"Los yoguis son conscientes de lo que comen y lo que visten, pero no tanto de los productos de belleza corporales -dice-. Creemos que pueden ser la avanzadilla que mejor abogue por una belleza más consciente"

### PONTE GUAPA

## Orgánica & Artesanal Los consejos de Amy Galper para elegir productos verdes y éticos

**Descomplicate.** Evita productos con nombres de ingredientes impronunciables. En particular, evita los parabenos (alterador hormonal); el sulfato de sodio (irritante); el triclosan (irritante y alterador hormonal); los ftalatos (alterador hormonal) y la urea diazolidinil (libera formaldehído, un conocido cancerígeno).  
**Huele bien.** Elige productos que tengan

esencia sólo a base de aceites esenciales; los ingredientes de una fragancia suelen contener sustancias sintéticas y químicas potencialmente dañinas.

**Evita el agua.** Si entre los primeros ingredientes que figuran en la etiqueta se encuentran el agua y el alcohol desnaturalizado, cuidado. El agua favorece la proliferación del moho y las bacterias

y necesita más conservantes. El alcohol, que está presente en la formulación para evitar que crezcan bacterias, reseca la piel.

**Conserva naturalmente.** Busca productos con conservantes naturales, como las vitaminas E y C o el extracto de romero. También son buenos conservantes los aceites de joroba, coco y shea.

# El yoga es bueno para el corazón

*Aquellos pacientes que sufren episodios recurrentes de fibrilación auricular (FA) podrían reducir estos eventos cardíacos con la práctica de yoga.*

“La fibrilación auricular es una enfermedad cardíaca que se caracteriza por la alteración del ritmo del corazón, produciendo latidos irregulares y descoordinados. Se trata de la arritmia más frecuente en nuestro país”, apunta el Dr. Miguel Ángel García Fernández, secretario general de la Sociedad Española de Cardiología

(SEC). [www.secardiologia.es](http://www.secardiologia.es)

El estudio, realizado en el University of Kansas Medical Center analizó a 49 pacientes de 18 a 80 años con fibrilación auricular paroxística (recurrente). Durante el primer período de tres meses, estos fueron tratados con la medicación habitual (betabloqueantes). A lo largo de la siguiente fase de tres meses, estos combinaron los fármacos con sesiones de yoga de una hora a cargo de un instructor profesional, al menos, dos veces por semana. Siguieron una rutina de diez minutos de pranayamas (ejercicios respiratorios), diez minutos de ejercicios

de calentamiento, media hora de asanas (posturas de yoga) y diez últimos minutos de ejercicios de relajación.

Un gran número de pacientes en nuestro país podría beneficiarse de estos hallazgos, pues tal y como muestra el estudio OFRECE, realizado por la SEC, un millón de personas mayores de 40 años padece esta incómoda y peligrosa patología.

Mientras que en condiciones normales el corazón se contrae entre 60 y 100 veces por minuto, en el caso de la fibrilación auricular, las aurículas llegan a latir entre 300 y 450 veces por minuto, resultando en una aceleración del pulso, que es variable e irregular (hasta 150 o 180 latidos por minuto).

La fibrilación auricular incrementa el riesgo de embolias, produce alteración del pulso con palpitations e incluso puede llegar a provocar un fallo cardíaco e insuficiencia cardíaca. Es por este motivo que la primera opción de tratamiento siempre debe ocuparse de controlar el riesgo embólico y la irregularidad del pulso.





## Da la cara 6 consejos para los oradores

### ENMARCA LA SITUACIÓN

Si eres capaz de ver la situación como algo excitante y no aterrador, la respuesta fisiológica será menos intensa.

### ASIÉNTATE

Siente los pies en el suelo, imagina que son raíces profundas, que introducen tu sistema nervioso en la tierra.

### COGE RESPIRACIONES LENTAS Y PROFUNDAS

Si ralentizas las exhalaciones calmarás de forma inmediata el sistema nervioso.

### CÉNTRATE

Recuerda la tarea que tienes entre manos y céntrate en ella de la misma forma que harías ante una asana difícil. No pienses en nada más.

### PRACTICA LA CONCIENCIA

Si tienes pensamientos de miedo, simplemente obsérvalos y deja que desaparezcan; no te aferres a ellos.

### DESVINCÚLATE DEL RESULTADO

Sal, hazlo lo mejor que puedas, y ofrece los frutos de tus actos a algo mayor que tú.

## SUELTA LA LENGUA

Acaba con el dolor de cuello y espalda con una buena higiene postural

El yoga disminuye el balbuceo cuando tienes que hablar en público. Si cada vez que tienes que hablar en público echas a temblar, no temas. Las herramientas yóguicas para trabajar con la respiración y la mente te ayudarán a calmarte cuando tengas que dar una charla o una entrevista de trabajo. El miedo escénico tiene lugar cuando el sistema límbico reacciona ante una situación social estresante como cuando te encuentras ante un peligro físico. Puedes frenar la reacción, explica el Dr. Sat Bir Khalsa, profesor de la Facultad de Medicina de Harvard, ralentizando la respiración. En un estudio realizado del año 2005 al 2007, Khalsa y el psicoterapeuta Stephen Cope, que dirige el Instituto Kripalu de Vida extraordinaria en Lenox, Massachussets, descubrieron que un programa regular de yoga que incluya prácticas respiratorias ayudaban a

los músicos jóvenes a controlar sus miedos escénicos. Otra forma de relajar los nervios es centrando la atención, afirma Cope. “Cuanto más te concentres en una tarea, más difícil resulta ser distraído por la ansiedad”. Las enseñanzas filosóficas del yoga también sirven de ayuda, añade Cope. Aplica las lecciones de un texto clave llamado Bhagavad Gita: Desvincúlate de los frutos de tus actos. Hazlo lo mejor que puedas y ofrece los resultados a algo mayor, como el poder divino, tu carrera profesional o a los invitados de la boda que están deseando ver cómo te pones rojo. Cope, que también es un orador, utiliza esta técnica antes de subir al estrado: “Escaneo a la audiencia para encontrar a alguien que tenga el aspecto de saber apreciar lo que tengo que decir, y le ofrezco mi charla”.



# Deliciosa agua de coco

Para renovar el equilibrio de tu cuerpo

El agua de coco se extrae de los cocos verdes, fruta que durante miles de años ha sido fuente de bienestar para los habitantes de países tropicales dadas sus beneficiosas propiedades.

Así, ZICO recolecta los cocos verdes más deliciosos de Tailandia e Indonesia para traerte todo lo bueno del agua de coco: es fuente natural de potasio y baja en calorías (sin azúcares añadidos), perfecta para tu estilo de vida activo y una dieta variada, moderada y equilibrada. Zico es para gente que:

- ▶ Se cuida, se preocupa de su salud y bienestar.
- ▶ Lleva un estilo de vida activo
- ▶ En medio de un entorno a veces desequilibrado y difícil buscan no “perder el pie” y sentirse bien consigo mismo. 1,79 euros.



## Pon soja en tu dieta

*La salsa de soja potencia el sabor de muchos platos*

de siempre, la Salsa de Soja Shoyu. La Salsa de Soja Shoyu es salsa de soja con trigo, de sabor suave y mediterráneo.

Ayuda a potenciar los sabores. Es una alternativa a la sal. Ideal para cocinar con verduras, vegetales, sopas y guisos, para hacer salsas y aderezar ensaladas, algas, arroz, verduras fritas, carnes y pescados.

Ingredientes: Agua\*, soja\*, trigo integral\*, sal marina, aspergillus oryzae (koji). \*= De agricultura biológica. Pero Biocop ha introducido también otra opción: la Salsa de Soja Tamari. Salsa de soja sin trigo, de sabor fuerte e intenso, ideal para acompañar carnes y pesca-

dos, todo lo contrario al Shoyu, que es de sabor suave.

Ingredientes: agua, soja\*, sal marina, aspergillus oryzae (koji).

\*= De agricultura biológica. Salsa Soja Shoyu: 1l, 10,77 €/ 500 ml, 5,57 €/ 140 ml, 2,69 € Salsa Soja Tamari: 1l, 14,40 € / 500 ml, 7,95 € / 140 ml, 3,25 €





## Los kiwis, potentes en vitamina C

La amplia variedad de beneficios que reporta al organismo el consumo regular de kiwis Zespri® convierte a esta fruta en un auténtico combinado de salud. Aunque hay diferencias organolépticas, tanto Zespri Green como Zespri Gold son alimentos muy saludables para personas de cualquier edad gracias a la gran cantidad de nutrientes que contienen, así como por sus pocas calorías (57 kcal Zespri Green y 61 kcal Zespri Gold).

Su alto nivel de vitamina C, mayor incluso que el de una naranja, es uno de los aspectos por el que los kiwis Zespri® suelen ser más populares. De hecho, con solo una pieza al día ya se obtiene la cantidad de vitamina C recomendada que ayuda a prevenir gripes, resfriados y activar las defensas. Al margen de la vitamina C y la fibra, los kiwis Zespri® también contienen ácido fólico (vitamina B9), cuyo consumo se recomienda especialmente a las mujeres embarazadas, ya que contribuye a la correcta gestación del feto.

## Zapatos multitalla

*Unos zapatos para tus hijos que nunca se quedan pequeños*

Hi-Tec, referente en el mundo del cazado outdoor, ha desarrollado una innovadora tecnología que permite que el calzado se adapte al crecimiento del pie del niño hasta 2-3 tallas más, un auténtico ahorro en tiempo y dinero para las mamás, teniendo en cuenta que la vida media de los zapatos de los niños es sólo 5-6 meses. El "Big Fit System" de Hi-Tec permite que el zapato dure más, ya que a partir de su sistema de ajuste, el calzado crece con el pie del niño. La tecnología se basa en 2 plantillas, una verde moldeada que proporciona comodidad y amortiguación y otra negra que actúa como un regulador de volumen. Cuando el calzado es nuevo se dejan las dos plantillas dentro.

Cuando el pie del niño crece, el regulador puede extraerse para aumentar el tamaño del calzado y de esta forma aprovecharlo más tiempo.

HI-TEC SPORTS ESPAÑA. Tel 965 681 423. [www.hi-tec.com](http://www.hi-tec.com)





## ¿El yoga ayuda a bajar la tensión?

Si tienes la tensión alta, o es algo que quieres evitar, las posturas de yoga, la respiración y la meditación son unas herramientas inestimables para cuidarse. Varios estudios han demostrado que el yoga favorece la disminución de la tensión, fundamentalmente gracias a su capacidad para reducir el estrés, que puede ocasionar unos picos repentinos en la tensión y estar implicado en el desarrollo de la enfermedad a largo plazo. Los investigadores de la facultad de medicina de la universidad de Pennsylvania están desarrollando un gran estudio de investigación sobre la influencia del yoga y otros estilos de vida, después de haber finalizado un estudio inicial que demostró resultados prometedores con el yoga. Si tienes la tensión alta, el médico te habrá recomendado una dieta especí-

fica rica en frutas y verduras y baja en sodio, además de un ejercicio aeróbico moderado y diario para controlar la enfermedad. Si eres ese tipo de persona “multitareas”, la mejor práctica para ti es la que te procura no hacer nada. Eso no quiere decir que tengas que borrararte de tu clase de vinyasa, sino que alternes días de práctica activa con otros de práctica calmante, que incluya inflexiones hacia delante y una respiración lenta y profunda. Realiza una práctica restaurativa semanal y adopta una postura relajante durante al menos 5-10 minutos, cultivando la capacidad para bajar la tensión y relajarte mentalmente.

**Carol Krucoff es terapeuta de yoga en el Duke Integrative Medicine, Carolina del norte.**

### PRÁCTICA

#### Posturas calmantes

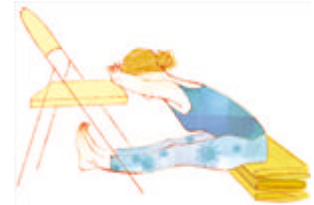
Si tienes la tensión alta, incluye estas posturas en tu rutina



**Postura de las Piernas por encima de la Pared.** Tumbate en el suelo con las piernas apoyadas en la pared o una silla, los brazos a los lados, con las palmas hacia arriba. Si quieres, ponte un antifaz y una bolsita de arena sobre cada mano.



**Postura del Niño con Apoyo.** Flexiona el tronco hacia delante sobre un apoyo o una manta doblada. Ajustalo a tu conveniencia hasta encontrarte cómodo.



**Flexión sentada con Apoyo.** Siéntate sobre una manta doblada y estira las piernas por delante de ti. Apoya la frente y los brazos flexionados sobre una silla o un apoyo.

### HAS DE SABER

#### El sueño profundo mantiene baja la tensión

Los investigadores médicos han descubierto otro razón por la que es bueno dormir bien por la noche. En un reciente estudio de tres años de duración, los hombres que dormían profundamente con más regularidad corrían menos riesgo de desarrollar la enfermedad que las personas con sueño más ligero o interrumpido.



AMY IPPOLITI

# "practica desde la alegría"

*Esta profesora de yoga, lleva años expandiendo por muchos países, también Europa, el yoga del Fluir con la Gracia, Anusara Yoga.*

La conocí hace algún tiempo en Milán, con motivo de un Festival Anual de Yoga y pude compartir, junto a otros participantes, sus grandes conocimientos del Hatha Yoga, así como el fervor y el entusiasmo con que los transmite. Toda una explosión de alegría. Su estilo es realmente exuberante; contemplar su práctica es mucho más que un encuentro con la mera disciplina física. En sus asanas se perciben los principios universales del alineamiento, tan expuesto en el estilo Anusara®, y una sinceridad especial que conecta con la esencia de aquello que todos buscamos en la práctica física y que tan difícilmente aparece.



QUIÉN ES...

## Amy Ippoliti

Se cuenta hoy día entre los profesores más modernos de las actuales propuestas del yoga. Vive en Colorado, Estados Unidos. Su web: [www.amyippoliti.com](http://www.amyippoliti.com)



Captura esta imagen con tu dispositivo móvil y accederás a la web de Amy.

Merece la pena conocer algo más sobre esta Yogui “moderna” que nos hace sentir la intensidad de la vida en su práctica. Practicante de Yoga desde 1986. Ha estudiado Hatha Yoga, Pranayama, Yoga Terapéutico y Filosofía del Yoga. En el 2000, obtuvo su certificación como profesora reconocida por el método Anusara® Yoga al lado de su creador John Fried. Desde 1997, estudia Filosofía tántrica de la mano del gran experto Dr. Douglas Brooks. Forma parte en la actualidad de los departamentos de Kripalu Institute y Omega Institute. Viaja por todo el mundo realizando cursos y talleres.

**Mayte Criado.** Yoga significa “fluir con la gracia”. Supongo que tu desarrollo como profesora de este estilo de Yoga ha influenciado en tu manera de practicar. Tus posturas expresan, realmente, muchas sensaciones ¿Cómo podrías explicarnos el sentimiento que transmites en tu práctica; la alegría que vemos en tus posturas?

**Amy Ippoliti.** En las posturas, cuando estoy alineando y ajustando mi cuerpo, busco poner atención en optimizar el flujo de energía que actúa en cada posición o movimiento; esto hace que me resulte fácil expresar y conocer dónde estoy yo misma en cada momento, no importa cómo me sienta en un día determinado. Por ejemplo, si me encuentro algo baja, afronto el ásana con la aspiración de cambiar mi estado de ánimo, o si tengo dolor, me permito expresar aquello que sería más adecuado o que fuera bien para mi recuperación; si me siento triunfante, voy a llenar mi postura con la actitud de quien



llega a una gran celebración. De esta manera, puedo cultivar las virtudes que pretendo desarrollar en mi vida, en la esterilla de Yoga.

**M.C.** ¿Qué aporta el Yoga que enseña? Es decir, ¿Hasta dónde tu práctica expresa un estilo concre-

to y definido, en tu caso Anusara Yoga, y hasta dónde se expresa Amy independientemente del estilo?

**A. I.** Mi práctica de Yoga nace del deseo de comprenderme y conocerme a mí misma. Albergó la meta

de evolucionar como persona y de llegar a ser alguien que pueda inspirar a otros a realizar esto mismo. La esencia de esta visión ha estado siempre muy en concordancia con los ideales del Yoga Anusara y ésta es la razón por la que he estado tantos años con John Friend, creador del método. Desde el año 2000 enseñé este sistema. Por otro lado, últimamente me interesan, sobre todo, las vías que nos muestran cómo vivir al máximo nuestra existencia a través del movimiento del potencial humano. Una gran parte de mi enseñanza está influenciada por esto. Para mí Mayte, no importa lo que me inspira, siempre estoy yo sola en la esterilla de Yoga y esta realidad está siempre presente en mi práctica.

**M.C.** Me interesa mucho esto que me cuentas sobre el “movimiento del potencial humano”. Vivir la espiritualidad desde lo humano y en concordancia con el fluir de la vida, es algo que muchos olvidan en el Yoga, renunciando al mundo y quedándose en la trascendencia.

**A. I.** Hay numerosos profesores y visionarios que hablan sobre este extraordinario potencial humano, aún sin desarrollar en todas las personas. Piensan que podemos cultivar numerosas cualidades, como seres humanos que somos, para llenar nuestra vida de felicidad, creatividad y realización. Las propias enseñanzas del Yoga apuntan hacia este enfoque. El Yoga enseña desde hace 5000 años, a vivir la vida en todas

sus amplias posibilidades. Este movimiento hacia la vida y con la vida es una perspectiva que debe aplicarse al momento actual. Por eso el Yoga está llegando tan lejos y tantos miles de personas lo siguen.

La espiritualidad es toda una búsqueda de la verdad en conexión con algo más grande. Ese algo que nos trasciende también puede alcanzarse a través del trabajo y de la vida moderna. Todos nos esforzamos por encontrar paz.

**M.C.** Llevamos años mirando hacia América porque los Yogas actuales han nacido allí. Tal vez debido a que los Maestros hindúes desembarcaron un tiempo en Estados Unidos cuando decidieron venir a occidente. Cuando



tú viajas por Europa ¿encuentras que hay un Yoga diferente? ¿Crees que aquí el está menos evolucionado? ¿Hay diferencias?

**A. I.** He estado viniendo a Europa para impartir mis cursos desde el 2005. Cuando llegué por primera vez a París me pareció que el Yoga llevaba algunos años de retraso en relación a Estados Unidos. Ahora no lo pienso. No hay diferencias. Todos seguimos las mismas pautas.

**M.C.** ¿Hacia dónde crees que se encamina el Yoga de hoy día? ¿Crees que debe evolucionar en algún sentido? ¿Cómo lo vives tú?

**A. I.** Lo veo como un movimiento aún más grande, en el que muchas escuelas de Yoga se unen para apoyar y ayudar en las causas más comunes que están cambiando el mundo. Por otro lado, también puedo ver su creciente popularidad con más profesores cada día y con formadores altamente cualificados.

**M.C.** ¿Qué papel tiene hoy día la mujer en el Yoga? ¿En qué consiste bajo tu punto de vista?

**A. I.** - En este momento, la proporción de mujeres y hombres en el Yoga es de un 75 por ciento respecto a un 35. Pienso que no es una proporción equilibrada si tenemos en cuenta los beneficios del Yoga en la prevención y ayuda contra el estrés; en la transformación de los estados de ánimo depresivos; en la mejora de nuestra salud en general. Si hubiera muchos más hombres que se acercaran al Yoga y se llegara a un 50/50, el mundo cambiaría y este hecho sería de gran impacto, dado que todavía las posiciones

de liderazgo están ocupadas por hombres. Así que realmente creo que el papel de la mujer es dar la bienvenida, invitar y alentar a los hombres para que comiencen a practicar Yoga. Ha llegado también el momento de que las mujeres intensifiquen su presencia como líderes en la comunidad yóguica, precisamente para ayudar y mostrar a los hombres que son bienvenidos y no para excluirlos pues repetiríamos la misma historia. Siempre saludo a los hombres que vienen a mis clases de una

**“Veo el yoga como un movimiento aún más grande en el que muchas escuelas se unen para apoyar y ayudar en las causas más comunes que están cambiando el mundo”**



forma especial ya que son un paso adelante en este sentido.

**M.C.** ¿Qué aconsejarías a alguien que está comenzando? Y en base a tu experiencia ¿qué es lo que todos podemos encontrar en el Yoga?

**A. I.** - Yo les doy una gran bienvenida y les hago saber que el Yoga no tiene ninguna intención de hacérselo fácil, pero será la bendición más grande que tengan en su vida, si lo practican con constancia. El Yoga nos hace encontrarnos con nosotros mismos.

"En internet, los niños  
necesitan protección.  
Tu ayuda es su voz"

Irene Villa



envía  
**DONAR**  
al  
**28012**

fundación  
**alia2**

[www.alia2.org](http://www.alia2.org)



Coste del mensaje 1,20€. Para usuarios de Movistar, Vodafone y Orange



# ve al grano

Las sutiles diferencias de sabor y textura hacen de los granos integrales un placer culinario

Probablemente hayas oído hablar sobre lo último en granos integrales. Hace poco que han sido catalogados como uno de los alimentos más nutritivos del planeta. Ricos en fibra y antioxidantes importantes, las semillas o granos integrales han sido relacionados con millones de beneficios para la salud, desde el favorecimiento del sistema inmune a la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres e incluso la diabetes.

La mayoría de las variedades están hoy en día más disponibles que nunca, y son más sencillas de preparar y mucho más versátiles de lo que crees. Muchas de ellas se preparan en menos de media hora. Cuando vayas a cocinar, prepara el doble de ración. Una vez cocidos se conservan en el frigorífico durante varios días y pueden recalentarse rápidamente en función de las comidas improvisadas. Puedes incorporarlos a las sopas, saltearlos con las verduras para preparar un plato principal, o incluso introducirlos en las masas de los bizcochos y bollería para que tu desayuno sea más nutritivo.

Sumérgete en este mundo nuevo. Utiliza las siguientes recetas sabrosas como aliadas de la improvisación, y experimenta combinando diferentes tipos de granos, verduras de estación, hierbas y frutas hasta que des con tu propia creación favorita. Verás lo fácil que resulta conseguirlo.



## Tiempo de cocción

Probar todas las variedades culinarias de los granos resulta más sencillo que nunca con esta guía fácil sobre los tiempos de cocción. Si quieres preparar un plato de acompañamiento sabroso para tus menús, utiliza un caldo en vez de agua para cocinar los granos.



### QUINOA

Pon a hervir 1 taza de quinoa en 1 1/2 tazas de agua durante 15 minutos.



### ARROZ INTEGRAL.

Hierve 1 taza de arroz en 2 de agua durante 45 minutos.



### TRIGO

Utiliza 3 tazas de agua por 1 de trigo. Cuece durante 40-50 minutos.



### MILLO

Tuesta 1 taza de millo y cuece con 2 tazas de agua durante 25 minutos.



### ARROZ SALVAJE.

Hierve 2 1/2 tazas de arroz en 1 taza de agua durante 50 minutos.



### FARRO, semiperlado.

Utiliza 3 tazas de agua por 1 de farro. Cuece durante 50 minutos. Drena.



### CEBADA, sin vaina.

Hierve 1 taza de cebada sin vaina en 3 de agua durante 50 minutos. Drena.



### CEBADA, perlada.

Hierve 1 taza de cebada perlada en 2 de agua durante 50 minutos. Drena.

### INSTRUCCIONES

Para cocer el grano, lleva el agua a ebullición, incorpora el grano, tapa y cuece durante el tiempo indicado en cada caso.

## Sopa de espárragos y cebada

Para 6 servicios

- 1 taza de granos de cebada sin vaina
- 3 tazas de agua
- 3 dientes de ajo troceados
- 1/2 taza de cebolla amarilla troceada
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 6 tazas de caldo de verduras o agua.
- 1 manojo de espárragos, sin tallo y cortados en diagonal en trozos pequeños.
- Pimienta negra
- 1/4 de taza de miso blanco
- Perejil fresco

**1** Dispón los granos de cebada en un recipiente grande con 3 tazas de agua; 2 tazas si la cebada es perlada. Añade una pizca de sal y lleva a ebullición. Tapa, baja la temperatura y remueve hasta que esté blanda, entre unos 45 o 50

minutos en el caso de la cebada sin vaina, y 20 minutos si es perlada. Retira del fuego, drena el agua sobrante y reserva.

**2** En un recipiente a temperatura media, saltea el ajo y la cebolla en aceite hasta que estén tiernos, durante unos 2 minutos. Incorpora el caldo el caldo de verduras o el agua y lleva a ebullición. Aireala cebada e incorpora en la sopa. Remueve durante 5 minutos.

**3** Añade los espárragos y condimenta con la pimienta. Remueve durante 2 minutos más y retira del fuego. Disuelve el miso en una de taza de agua fría y vierte en la sopa junto con el perejil; sirve inmediatamente.

## Pilaf de millo del sureste

Para 6 servicios

- Sírvelo con salsa de tomate como acompañamiento si lo prefieres
- 1 taza de millo
- 1/2 taza de cebolla roja troceada
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 1/2 tazas de judías negras cocidas
- 1/2 pimiento rojo troceado
- 1 cucharadita de comino
- 1/4 de taza de cilantro fresco troceado
- sal marina y pimienta negra

**1** Aclara con agua el millo en un cesto de red. Drena y traspásalo a un recipiente mediano a temperatura media. Remueve constantemente hasta que el millo empiece a emanar un aroma almendrado, 1 o 2 minutos. Añade 2 tazas de agua y lleva a ebullición. Baja la

temperatura al mínimo, tapa y remueve hasta que se haya absorbido el líquido, durante unos 25 minutos aproximadamente.

**2** En una sartén a temperatura media, saltea la cebolla hasta que esté tierna, unos 2 minutos. Incorpora las judías y sigue cocinando. Añade el pimiento, el comino y el cilantro. Retira del fuego.

**3** Deja que el millo repose 5 minutos. Airea con un tenedor y vierte en la mezcla de las judías. Condimenta con sal y pimienta.

## Ensalada de granos de trigo con arándanos y hierbas

Para 6 servicios

- 1 taza de granos de trigo
- 3 tazas de agua
- Sal marina
- ¼ de taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- Pimienta negra
- ½ taza de arándanos desecados
- ¼ taza de cebolletas troceadas
- ¼ de taza de perejil troceado

**1** Aclara los granos de trigo y drena. Introdúcelos en una cacerola grande con 3 tazas de agua y una pizca de sal. Llévala a ebullición, tapa, baja la temperatura y deja cocer hasta que los granos estén tiernos, unos 40 minutos. Retira el agua sobrante y reserva.

**2** En un recipiente grande, mezcla el aceite, el vinagre, zumo de limón, la sal y la pimienta. Añade los arándanos, las cebolletas y el perejil.

**3** Airea los granos de trigo con la ayuda de un tenedor y viértelos en la mezcla de arándanos. Mezcla bien; sirve inmediatamente o refrigera hasta 3 días.

### ¿Lo sabías?

A la cebada se le retira la capa exterior; conserva su valor nutricional y tiene una textura crujiente al ser cocinada. La cebada perlada está más procesada y es menos nutritiva, y se vuelve cremosa al ser cocinada. Pruébalas por separado y decide cuál se adapta mejor a tus sopas. Cocina el doble de ración y prepara una ensalada con lo que sobre.

### CAMBIA

Varía la receta de esta ensalada de acuerdo con la estación. Sustituye los granos de trigo por el arroz integral y los arándanos por fresas; añade piñones o pistachos. Prueba las cebollas dulces y los melocotones frescos en vez de las cebolletas y los arándanos, y utiliza granos de cebada sin vaina en vez de trigo. Puedes añadir queso feta o de cabra si lo prefieres.



## Magdalenas de arándanos y quinoa

Para 10 magdalenas

- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de harina de arroz
- 1 ½ cucharaditas de maicena
- ¼ cucharadita de bicarbonato
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de quinoa cocida
- ½ taza de sirope o de arce
- ½ taza de leche de arroz
- ½ taza de compota de manzana
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 taza de aceite de canola
- 1 taza de arándanos frescos o congelados

**1** Precalienta el horno a 375° y engrasa ligeramente 10 moldes para magdalenas.

**2** En un recipiente mediano, mezcla la harina de maíz, la de arroz, la maicena, el bicarbonato y la sal. En otro recipiente mezcla la quinoa, el sirope, la leche de arroz, la compota, el zumo de limón y el aceite.

**3** Añade la mezcla húmeda a la seca y remueve hasta que quede homogénea. Introduce los arándanos. Rellena los moldes con la masa y hornea durante 20 minutos. Retira las magdalenas de la bandeja del horno y deja enfriar.



¿Lo sabías?

La quinoa es en realidad una semilla en vez de un grano y es rica en proteínas. Puedes comprarla blanca, negra o roja. Confiere una textura blanda y un sabor ligeramente almendrado a estas magdalenas sin gluten.

### DIVERSIÓN LLENA DE SABOR

Prepara un bocadillo de pan integral con este pilaf añadiendo aguacate fresco y salsa de tomate. O sustituye las judías por guisantes y añade tomates cherry y pepino. Si prefieres algo más dulce, sustituye la quina por el millo y utiliza menta en vez de comino y cilantro; añade orejones.

# Tan despierta, tan viva... Vibraba!!

Actriz y bailarina, hizo del yoga una filosofía de vida que la ha ayudado en su carrera profesional. Su práctica constante y pasión la han llevado a sacarse el título de profesora.

**He nacido en el mundo** de la gimnasia, la danza y la interpretación. Siempre estuve conectada al cuerpo tanto física como emocionalmente.

Llevo muchos años de entrenamiento en gimnasia deportiva y luego pasé a danza contemporánea y moderna hasta que empecé a trabajar en los teatros y en la televisión como actriz.



Tengo mucha experiencia en el mundo de la interpretación tanto en Cine , Tv , teatro, anuncios , fotos etc. Después de acabar los estudios como actriz empecé a debutar en el teatro realizando varias obras como actriz principal, en España. Continué mi camino participando en series de televisión y películas independientes españolas, donde sigo trabajando sin parar en esta industria que tanto me apasiona y me hace vivir llena de energía

Aprendí mi primer “saludo al sol” en la escuela de Arte Dramático donde estudié y me formé como actriz y luego continué los estudios en la universidad de Cine.

Como he dicho vengo del mundo del deporte y decidí probar el yoga. Empecé con “Kundalini” (donde practiqué casi toda la clase sobre las respiraciones)... Y me quedé un poco curiosa respecto a probar más tipos de Yoga ...sobre todo más dinámicos y físicos. Entonces decidí experimentar “Vinyasa”.

Me dirigí a mi primera clase de Vinyasa Yoga en tiempos de Universidad cuando cursaba el primer año de Cine y de inmediato me enamoré de la práctica. Fue una de esas tardes de un mes de mayo en la que creo recordar que nunca había sudado tanto en mi vida. Estaba tan sespierta! tan Viva!

**VIBRABA!**

Eso me enganchó. Caí enamorada de esa práctica. Al principio pensaba que lo importante era llegar a realizar todas las posturas o Asanas pero luego entendí una mayor apreciación no solo por el movimiento fluido de las secuencias (que me parecieron una coreografía...), sino también la filosofía y la espiritualidad que está tan arraigada en la práctica del Yoga. Esa exploración de cuerpo, mente y espíritu me pareció un regalo divino y decidí practicarlo en mi vida diaria junto con mi otra pasión: **ACTUAR.**

El hecho de ir a castings, que preparase personajes, audiciones, estudiar, reuniones, trabajar muchas horas en rodajes, preparar el cuerpo, la voz ...etc... Necesitaba un “equilibrio” extra... que poco a poco me lo fue dando el Yoga. Así que no dudé en juntar estas dos pasiones de mi vida y dedicarme profesionalmente a diario. Prepararme para los castings , personajes y disfrutar del Yoga cada día más y más.

Yo pasaba muchos nervios a la hora de hacer un casting o audicionar para un proyecto grande... así que iba aplicando mis conocimientos de técnicas de respiración y concentración día a día.

Pienso que un actor tiene que ser un **ATLETA** emocional y físicamente. El Yoga ofrece una manera de abrir nuestro ser físico y emocional. Las tensiones que a veces sufri-





## Los casting, preparar audiciones, estudiar, reuniones, rodajes, preparar el cuerpo, la voz... Necesitaba un equilibrio extra que poco a poco me lo dió el yoga.

---

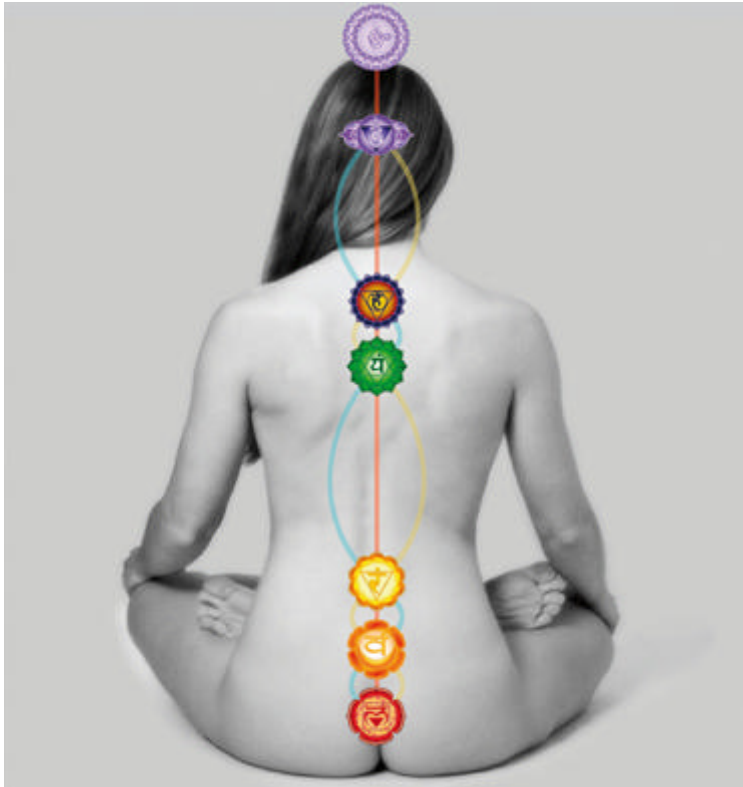
mos pueden bloquear los impulsos emocionales y artísticos. El Yoga ayuda a ponerlos en libertad.

Personalmente creo que el Yoga se está ganando el respeto en los ámbitos artísticos tanto de teatro como Cine, Tv, Publicidad, Debido a su capacidad única de limpiar la mente de una actriz (en mi caso), mientras se prepara su cuerpo para las exigencias de la obra o del nuevo personaje.

El Yoga puede ser especialmente beneficioso para lo actores, cantantes, bailarines, periodistas etc... porque les ayuda a acceder a “La-Zona” ese estado particular de conciencia donde la creatividad puede florecer sin trabas.

Actuar es muy estresante, el Yoga me ayuda a estar en el presente aquí y ahora. Por ejemplo, cuando estoy trabajando en un

set de rodaje hay distracciones constantes... y en el teatro tienes un tiempo concreto real.No hay ningún lugar para esconderse, hay que estar ahí 100%. La carrera de actriz no es nada fácil y estoy orgullosa de decir que el Yoga es ahora una parte permanente de mi “vida estresante”. Empecé a recordar día a día que las lecciones aprendidas en la “Mat” también se aplican a la vida de una actriz que lucha sin parar. Nunca sabía qué esperar cuando iba a las clases de Yoga igual que los castings, nunca sabes qué va a ocurrir. Poniendo a prueba tus habilidades y empujando los límites. Tenía días que llegaba a las prácticas y me sentía super bien como si estuviera posando para la portada del Yoga Journal y otros días que mejor no ponerte en primera fila de clase... pero esto pasa con todo, con los castings, con todo, es la naturaleza de la vida .



## Mis clases están llenas de humor y secuencias de creatividad donde exploro el movimiento entre asanas.

Aprendí a conectar mi profesión de actriz con la naturaleza del Yoga y de la vida misma. A formar mi cuerpo como instrumento: Mente, respiración, Cuerpo y Voz.

Un buen día decidí mudarme a New York City para seguir estudiando y ampliando mi currículum con buenos profesores de Teatro

y coreógrafos de Danza, y allí fue cuando empecé a sumergirme de lleno en el mundo del Yoga.

Entonces descubrí “The yoga collective “ y “ Three Sisters Yoga “ en NYC: Un programa para ser instructora de yoga en el estilo Vinyasa dirigido por “Jen Whinnen ” (entre otros profesores más) y reconocido por la organización mundial e internacional del Yoga Alliance.

Soy oficialmente Instructora de Yoga Vinyasa y Hatah Dinamico. Actualmente estoy cursando el módulo más avanzado para obtener el 500 hr reconocido por el Yoga Alliance.

Mis clases están llenas de humor y secuencias de creatividad donde exploro el movimiento entre Asana y Asana. Siempre concentrada en la alineación del cuerpo y la respiración a la vez de otras técnicas interesantes. La “coreógrafa” que llevo dentro la utilizo para innovar y crear las secuencias y bloques para mis clases.

Parece ser que al final he comenzado a ejercer varias actividades a las que venía dando forma desde hace tiempo. Es muy gratificante tener la posibilidad de desarrollar distintas facetas de uno mismo y que convivan con cierto equilibrio. Aunque hay que tener dotes de Malabarista.

Sinceramente, como actriz siento que me queda un larguísimo camino por recorrer y la novedad de cada proyecto nuevo es siempre refrescante y un reto. Y en el Yoga está mi otro Yo. Mi otra Pasión. Soy alguien a quien le gusta trabajar con su cuerpo y con la gente de un modo más cercano, la Salud y el bienestar forman parte de mi filosofía de vida desde siempre.

My work is in Stories ; OnStage OnScreen and on the Mat (Mi mantra).



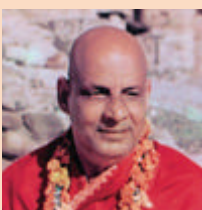
# los sueños

por Swami Sivananda

Swami Sivananda (1887-1963) hizo accesible la sabiduría universal del Yoga y Vedanta al mundo entero. Su enseñanza sigue vigente. El servicio a la humanidad fue su única pasión y buscó satisfacerla por todos los medios posibles. "Mi meta en la vida es la realización del Ser y estoy decidido a gastar cada gota de mi energía y tiempo en el estudio, el servicio y la Sadhana, la práctica espiritual", declaró en múltiples ocasiones.

Mahatma Gandhi dijo de él: "El mensaje de vida espiritual de Swami Sivanandaji está inspirando a miles de personas en todo el mundo. Verdaderamente necesitamos esas buenas obras."

Yoga Journal presenta, en colaboración con el Centro de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid, sus sabios consejos para la práctica del Yoga.



Colaboración del Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid

[www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid)  
<https://www.facebook.com/yoga.sivananda.madrid>  
[https://twitter.com/yoga\\_sivananda](https://twitter.com/yoga_sivananda)

La Filosofía de los Sueños, de Swami Sivananda, nos presenta, como señala el prólogo del libro, la diferencia entre los estados de vigilia, de sueño y de sueño profundo, haciendo un análisis de los mismos, de cómo funcionan e interactúan entre sí y de la posibilidad de que con la práctica paciente del Yoga trascendamos estos tres estados de la irrealidad para, superándolos, alcanzar el estado de Turiya, la Realización del Ser.

A través de múltiples ejemplos y mediante la presentación de casos reales, Swami Sivananda nos muestra las diferencias de los estados que constituyen el mundo de la ilusión - maya- y nos adentra, con un estilo directo y claro en los entresijos de este misterioso mundo de los sueños.

# Los tres estados: vigilia, dormir soñando y sueño profundo

## SOÑAR

Svapna significa soñar, es el estado de dormir soñando. El estado en el que la persona disfruta de los cinco objetos de los sentidos y en el que todos los sentidos físicos están en reposo, y sólo la mente está activa. La mente es, ella misma, el sujeto y el objeto. La mente crea todas las imágenes del sueño. Al alma individual, Jiva, se le llama Tajjasa cuando se encuentra en este estado. En él existe consciencia interna, Antah-Prajna. Las escrituras dicen: “No hay carros cuando uno duerme, ni caballos, ni caminos, pero uno mismo crea los carros, los caballos y los caminos.”

El mundo de los sueños está separado del mundo del estado de vigilia. La persona que está durmiendo en una cama confortable en Calcuta, completamente sana en el momento de acostarse, vaga en sueños por las calles de Delhi como si fuera un hombre enfermo, y viceversa.

## ¿ESTADOS SEPARADOS?

El estado de sueño profundo está se-

parado de los otros dos mundos, el de los sueños y del estado de vigilia. Para el que sueña, el mundo de los sueños y sus objetos son tan reales como los objetos y experiencias que tiene en el mundo de vigilia. Una persona soñando no es consciente de la falta de realidad del mundo de los sueños. No se da cuenta de la existencia del mundo de vigilia que está separado del sueño. El nivel de consciencia cambia. Este cambio de la consciencia produce la experiencia de soñar, o bien la de estar despierto.

## LA MENTE

Los objetos no cambian en sí mismos. Sólo hay cambio dentro de la mente. Es la propia mente la que representa diferentes papeles durante el sueño y la vigilia.

## ¿REALIDAD?

El que sueña siente que los sueños son reales mientras éstos duran, por muy incoherentes o absurdos que puedan ser. Algunas veces sueña que le han cortado la cabeza o que está volando por el aire.

El que sueña cree en la realidad del sueño, así como en las diferentes experiencias que tiene durante ese estado. Sólo cuando se despierta del sueño, sabe o se da cuenta que lo que había experimentado era algo falso, un simple sueño o ilusión. El caso del alma individual, Jiva, en el mundo de vigilia es análogo al anterior. El Jiva

ignorante imagina que el mundo fenoménico (de vigilia) con sus placeres sensoriales es real. Pero cuando se despierta a la verdadera realidad de las cosas, cuando cambia su punto de vista, cuando la pantalla de la ignorancia, avidya, se retira, entonces se da cuenta de que este mundo de vigilia es también irreal como el mundo de los sueños.

## EL SUEÑO DEL POBRE

Durante el sueño un pobre se convierte una persona poderosa y opulenta. Disfruta de todo tipo de placeres. Se casa con una Maharani, vive en un magnífico palacio y tiene varios hijos. Casa a su hija mayor con el hijo de un Maha-Raja. Viaja por el Continente con su mujer y sus hijos. Luego regresa y visita varios lugares de peregrinaje. Finalmente, muere de neumonía en Benarés. En sólo cinco minutos, tiene todas esas experiencias. ¡Qué gran maravilla!

## CASTILLOS DE ARENA

Igual que durante el sueño, también en la vigilia los objetos que se ven son insustanciales, aunque los dos estados se diferencian pues en el primero los objetos son internos y sutiles, mientras que en el segundo son externos, burdos y duraderos. El sabio considera que el estado de vigilia así como el de sueño son uno, como consecuencia de la semejanza de la experiencia objetiva obtenida en ambos casos. Así





como los sabios dicen que los sueños y las ilusiones son castillos de arena, la filosofía Vedanta declara que este universo también lo es.

### **LA ANTÍTESIS VITAL EN LOS SUEÑOS**

Los sueños representan los contrarios de cada persona. Un rey que tiene alimentos en abundancia, sueña que está pidiendo limosna en las calles para poder comer. Un discípulo casto y puro sueña que está sufriendo una enfermedad venérea. Un caballero soldado sueña que sale huyendo del campo de batalla por miedo al enemigo. Un hombre débil y enfermo sueña que se ha muerto. También sueña que su padre, que está vivo, ha muerto y llora en la noche. El también experimenta que asiste a la incineración de su padre. En otros casos, un hombre que vive en la ciudad sueña que se topa con un tigre y un león y chillaba fuerte en plena noche. Agarra su

almohada pensando que es su baúl de equipaje y se dirige a la estación de tren. Después de caminar una distancia pequeña se da cuenta de que era un sueño y vuelve a su casa. Algunas personas sueñan que están sentadas en el retrete y se orinan efectivamente en sus camas.

### **ESTADO DE LA ETERNA DICHA ABSOLUTA**

Tan pronto como te despiertas, el sueño se vuelve irreal. El estado de vigilia no existe en el sueño. Y ambos, el estado de vigilia y de sueño, no están presentes en el sueño profundo. El estado de sueño profundo no está presente ni en el sueño, ni en el estado de vigilia. Por lo tanto, los tres estados son irreales. Y son causados por las tres cualidades constituyentes de la naturaleza: pureza o sabiduría, sattva, actividad y movimiento, Rajas y pereza e inercia, tamas. Brahman, o lo Absoluto, es el testigo silencioso

de los tres estados. Brahman también trasciende las tres cualidades anteriores. Su naturaleza esencial es pura felicidad y consciencia pura. Es Existencia Absoluta.

Mientras que la persona dormida está soñando, los objetos del sueño son reales. Cuando se despierta, el mundo de los sueños se vuelve entonces falso. Cuando uno alcanza la iluminación o el conocimiento de Brahman, este mundo percibido durante el estado de vigilia llega a ser tan irreal como el mundo de los sueños.

La auténtica verdad es que nadie duerme, sueña o se despierta. No existe realidad esencial en estos estados.

Trascendió los tres estados y descansad en el cuarto estado, Turiya, el estado de la eterna dicha absoluta de Brahman, Satchidananda Svaroop.

# El estudio de los estados de los sueños y del sueño profundo

Los estados de soñar y de sueño profundo son dignos de nuestro estudio para poder entender la verdadera naturaleza del Alma, ya que pretendemos tener cierto conocimiento al menos de nuestra consciencia en el estado de vigilia.

El sueño no es sino una perturbación del estado de sueño profundo y el estudio del primero, en lo relativo a su origen, funcionamiento, propósito y significado, nos conducirá naturalmente al estudio también del estado de sueño profundo.

La mejor forma de estudiar a una materia es rastrear su historia y desarrollo de la mano de autores eminentes, y enfocar nuestro juicio crítico sobre lo que hemos

estudiado en sus tratados y rectificar cualquier omisión, cuando tengamos un análisis completo y satisfactorio sobre dicha materia.

El sueño revela dentro de sí esos mecanismos mentales inconscientes, que evolucionan durante su desarrollo para controlar y dar forma al ego instintivo primitivo, y amoldarlo a esa forma de conducta demandada por la civilización contemporánea. Es por lo tanto indispensable, para poder interpretar los sueños, tener un conocimiento eficaz del sueño como forma de funcionamiento característico de la psique, esto es, disponer del conocimiento de los mecanismos del sueño y de la teoría del simbolismo inconsciente. Este conocimiento puede obtenerse intelectualmente, a través de los libros escritos por las autoridades en la materia, pero la convicción interior es el resultado sólo de la experiencia analítica personal. Los sueños deberían considerarse como productos psíquicos del individuo, procedentes del almacén de las experiencias específicas, y en efecto el sujeto que sueña puede que de forma consciente no recuerde ni sepa sobre esas experiencias concretas. En el análisis de un sueño, se diría que la asimilación por el ego

del conocimiento de la mente inconsciente es una parte esencial del proceso psíquico. El principio subyacente en una explicación válida consiste en la revelación de lo desconocido, que está implícito en lo conocido en términos del individuo. Este principio existe en todas las interpretaciones verdaderas de los sueños.

El valor de un sueño yace por lo tanto no sólo en descubrir el material más reciente por medio de su contenido manifestado, sino en el lenguaje usado en la narración del sueño y en las asociaciones facilitadas por el sujeto, que ayudarán todos ellos a desvelar su auténtico significado.

El sueño y su análisis será, por lo tanto, interesante para comprender la verdadera naturaleza del individuo. Por ello, citamos en las páginas siguientes extractos relevantes de las conferencias de Sigmund Freud, famosa autoridad en esa materia, y los desarrollaremos más allá, si fuera necesario, con la ayuda del conocimiento que tenemos de los sabios y videntes de la India.





Una vez, un discípulo se acercó a su Maestro, se postró antes Sus Pies en loto y con las manos juntas planteó la siguiente cuestión:

**Discípulo:** ¡Oh mi Venerado Maestro! Por favor, dime, ¿cuál es el camino para atravesar este ciclo de nacimientos y muertes?

**Maestro:** ¡Mi querido discípulo! Si puedes entender quién eres tú, entonces podrás sobrepasar este ciclo de nacimientos y muertes.

**Discípulo:** ¡Oh Maestro! No soy tan tonto como para no entenderme. No hay ningún hombre en la tierra que no se entienda a sí mismo, pero todos y cada uno de ellos están padeciendo sus ciclos de nacimientos y muertes.

**Maestro:** No, no. Tendrías que entender la naturaleza entre el cuerpo y esa persona para quien está destinado este cuerpo. Solamente entonces se puede decir que uno se haya comprendido a sí mismo.

**Discípulo:** ¿Quién es la persona a la que pertenece este cuerpo?

**Maestro:** Este cuerpo, deha, pertenece al Ser Supremo, Atman. Intenta comprender la verdadera naturaleza del Atman.

**Discípulo:** No veo a nadie al lado de este cuerpo.

**Maestro:** Cuando este cuerpo estaba soñando, ¿quién era la persona que experimentaba tus sueños? De nuevo, durante el sueño profundo, ¿quién era el que disfrutaba de ese estado? Cuando te despiertas, ¿quién es el que está consciente del mundo de vigilia, de tus sueños y de la profundidad del sueño profundo?

**Discípulo:** Comienzo a tener una ligera idea de la naturaleza del Atman que está presente en los tres estados.

## ¿Quién es el que sueña?

Si preguntas a cualquier persona en este mundo:

“¿Quién es el que se despierta?,

¿Quién es el que sueña?,

¿Quién es el que está dormido sin soñar?

Te responderán:

“Es el Yo el que se despierta; es el Yo el que sueña; es el Yo el que duerme”.

Si le preguntas: “¿Qué es este Yo?”,

Te respondería: “Este cuerpo es el Yo”.

Te diría también que es el cuerpo el que duerme. Cuando el cerebro está cansado o agotado, es el cuerpo el que duerme; cuando el cerebro es perturbado, es el cuerpo el que sueña; y cuando el cerebro está descansado, es el cuerpo el que se despierta después del sueño profundo.

### LA RESPUESTA DEL PSICÓLOGO

Un psicólogo que haya realizado un estudio especial de la mente diría que la

mente, que tiene su sede en el cerebro, es el “Yo”. Diría también, que la mente es inseparable del cerebro y que ella perecerá junto con el cuerpo físico.

### LA RESPUESTA DEL METAFÍSICO

Los metafísicos y los que se ocupan del espíritu sostienen que la mente continúa existiendo en algún lugar después de la muerte del cuerpo. Según los psicólogos, los metafísicos y los que se ocupan del espíritu, la mente es la que se despierta, la que duerme y la que sueña, y esta mente es el “Yo”.

### LA RESPUESTA DEL TEÓLOGO

Un teólogo diría que existe un alma que es independiente del cuerpo del cuerpo y de la mente, y que es el alma se despierta, sueña y duerme, y que el alma es el “Yo”. El alma entra en otro cuerpo conforme a la ley del Karma, la ley de la acción y de la reacción.

### LA RESPUESTA DE UN VEDANTÍN

Un vedantín diría que ni este cuerpo, ni la mente, ni el alma son el “Yo”.

Que existe una Consciencia pura, o Atman, en todos los seres, que es Infinita, Eterna, Omnipresente, Existente por Sí misma, Radiante, y Auto contenida, que no tiene partes, es atemporal, no nacida, y que está más allá del espacio y de la muerte. El Atman es el verdadero “Yo”. Este “Yo” nunca se despierta, duerme, ni sueña. Él es el que ve, o el silencioso testigo, Sakshi, de los tres estados del despertar, soñar y dormir. Él permanece en el estado Turiya, cuarto estado, que trasciende a los otros tres estados.

Es el falso “Yo” denominado “Aha-mkara”, o ego, o ese Jiva, el que se despierta, duerme y sueña. El que se despierta, el que duerme y el que sueña son personalidades cambiantes y por tanto e irreales.

# básicos

## Postura de la Tabla

APRIETA  
SUAVEMENTE  
LOS OMOPLATOS

CONTRAE LOS  
ABDOMINALES



Captura esta imagen  
con tu dispositivo  
móvil y verás un  
vídeo de esta asana.

# Bhujangasana

Bhujanga = Serpiente  
Asana = Postura

**Si hay una postura que necesite establecer realmente su base esa es la Tabla.**

Esta asana te enseña a mantener una unidad, como una pesada tabla de madera, dándote el poder que necesitas para realizar posturas complejas, y la gracia para deslizarte en las transiciones entre postura y postura. Fortalece los abdominales y los brazos, y mantiene las muñecas flexibles y sanas. Con su práctica, y con el paso del tiempo, la postura de la región cervical y del cuello mejorarán, y habrás conseguido que la región lumbar se relaje cuando aprendas a contraer los abdominales.

Pero para poder experimentar estos beneficios, es importante crear una Postura de la Tabla bien alineada. Para ello, utiliza la herramienta yóguica de autoconocimiento. Valora tu higiene postural en tu vida diaria y empieza a comprobar cómo afecta a la Postura de la Tabla. Si eres consciente de aquello que haces y que no resulta beneficioso, puedes aplicar los principios apropiados de alineación para cambiarlo.

Por lo general, solemos sentarnos y estar de pie de dos formas. Una es colapsando el pecho, echando hacia delante los hombros y dejando que la cabeza cuelgue. La otra tendencia es sacar las costillas hacia delante, abrir el pecho y echar los hombros hacia atrás con la cabeza erguida y levantada. Para explorar tus propias pautas, siéntate en el extremo de una silla con los brazos a los lados. Deja que el pecho se hunda y los hombros caigan hacia delante.

## ESTABILÍZATE

Si quieres recrear una Tabla más fuerte, imagina que eres una bailarina de ballet y eres levantada en el aire por tu pareja. Si no contraes todos tus músculos, te convertirás en un peso muerto y tu pareja de ballet apenas podrá sostener tu cuerpo inerte. Lo mismo ocurre en la Tabla: Si sólo implicas en la postura a los brazos, la te resultará casi una agonía. Prueba, por el contrario, a contraer los abdominales y las piernas, y podrás recrear la postura con ligereza y con gracia.

LEVANTA  
LA PARTE  
SUPERIOR DE  
LOS MUSLOS

PRESIONA LOS  
EMPEINES CONTRA  
LA ESTERILLA



Luego haz lo contrario: Aprieta los omoplatos el uno contra el otro hasta que el pecho se abra. ¿Cuál de las dos posturas te resulta más familiar?

Una Postura de la Tabla bien alineada procurará un equilibrio entre los dos extremos. Si tiendes a colapsar el pecho y a echar los hombros hacia delante, prueba a bajar los omoplatos por la espalda y a empujarlos el uno hacia el otro, y a alinear la cabeza con relación a los hombros. Si tienes el problema contrario, crea más apoyo abdominal en la postura moviendo la parte inferior y frontal de las costillas hacia atrás.

Cuando hayas encontrado tu verdadera alineación en la Tabla, crearás una larga línea de energía desde la coronilla por las caderas hasta los talones. Los muslos y los abdominales contraídos soportarán la región lumbar, mientras que la relajación de los hombros y la apertura del pecho liberarán el cuello. Te sentirás fuerte, pero también ligero.

Si practicas la Tabla con conocimiento de la higiene postural, cambiarás tu yoga y tu vida. Empieza aquí, continua con tu postura en el día a día, ¡y luego con todo lo que puedas imaginar!

## Despierta las cervicales

### Pon las bases

Empieza apoyándote sobre manos y rodillas. Alinea los hombros directamente por encima de las manos y las caderas por encima de las rodillas.

Inhala cuando estires la columna, levantando la cabeza y el cóccix y alargando el lado frontal del cuerpo.

Exhala cuando encorves la columna, bajando la cabeza y el cóccix hacia el suelo, y levantando el vientre.

Repite estos movimientos hacia delante y hacia atrás varias veces.

### Redefine.

Ahora practica manteniendo las caderas y lumbares estables mientras abres el pecho. Empieza levantando el lado frontal inferior de las costillas y llevando el lado inferior del vientre hacia el techo para que la pelvis y lumbares adopten la posición estable necesaria. Mantén los abdominales y lumbares

estables; luego inhala cuando levantes la cabeza y empuja los omoplatos el uno hacia el otro. Cuando exhales, arquea sólo la región cervical, separando los omoplatos. Sigue esta secuencia acompañando con la respiración, con las lumbares y las caderas estables mientras exageras el movimiento en la región cervical. Mantén los brazos estirados y una presión firme hacia abajo, por las manos y los dedos.

En la siguiente exhalación, mantén la posición con el pecho expandido y sigue respirando con el vientre levantado para que la región lumbar y la pelvis no se muevan.

### Finaliza.

En una exhalación, empuja las manos contra el suelo y levanta de nuevo las cervicales, separando los omoplatos hasta que la columna esté equilibrada y estirada. Descansa en Balasana (Postura del Niño) durante varias respiraciones.



### PASO 1

Cultiva un abanico de movimiento en la región cervical y en los hombros

## Ajústate. Prueba estos ajustes para optimizar la Postura de la Tabla

**Muñecas.** Si están duras o poco flexibles, prueba a rotar las manos ligeramente hacia fuera, o apóyate sobre la punta de los dedos con las manos cóncavas.

**Codos.** Protege tus codos y evita que se estiren demasiado. Para ello, has de separar el lado interior de los brazos el uno del otro hasta que los bíceps se contraigan.

**Pelvis.** Alinea la pelvis tirando de la parte superior de los muslos hacia arriba mientras empujas al mismo tiempo el cóccix hacia la pared por detrás de ti.

**Pies.** No te olvides de los pies. Asíéntalos en el suelo apoyando los 10 dedos con fuerza y tirando del centro de los talones directamente hacia la pared detrás de ti.

**Cuello.** Si tienes el cuello tenso, estíralo levantando la parte posterior de la cabeza hacia el techo hasta que las orejas queden alineadas con relación a los hombros.



.....

## Trabaja las piernas y estabiliza los abdominales

.....

### PASO 2

Practica trasladando el peso corporal sobre brazos, hombros y abdominales



#### **Pon las bases**

Empieza apoyándote en el suelo sobre las manos y las rodillas.

Echa hacia atrás las rodillas, una detrás de la otra.

Baja las caderas hacia el suelo y estírate hasta la coronilla.

Empuja la parte superior de los muslos hacia arriba mientras llevas el cóccix hacia las rodillas.

Mantén las manos directamente por debajo de los hombros.

#### **Redefine.**

Comprueba cómo, con más peso en los brazos, el cuerpo empieza a flaquear, y la espalda se balancea. Contrae los abdominales para poder soportar el peso de la espalda: Levanta el vientre y mete hacia dentro las costillas inferiores. Presta atención a los omoplatos, tirando de ellos hacia abajo y hacia dentro.

Trabaja las piernas con fuerza, tirando de la parte superior de los muslos hacia arriba; al mismo tiempo, sigue empujan-

do el cóccix hacia abajo. Tira de la parte superior del esternón hacia delante, como si quisieras impulsarte a través de la coronilla. Exhalando, siente una línea larga que se extiende desde el esternón por el cóccix hacia la parte posterior de las rodillas.

#### **Finaliza.**

Mantén la postura durante otra respiración completa para conseguir fortalecerte. Después, descansa en la Postura del Niño.

## Elementos de la práctica

Samskara es un término sánscrito que significa “impresiones subliminales”: la idea de que hemos adquirido de forma inconsciente pautas de comportamiento que aparecen en nuestros cuerpos y vidas. El yoga nos enseña que percibir esos hábitos es el primer paso hacia el cambio. En tu práctica, es fácil observar tensiones corporales y relajarlas conscientemente. Después, puedes servirte de tu nueva conciencia fuera de la esterilla para relajar los músculos contraídos (y los pensamientos y emociones desencadenantes). Un medio para cambiar tus hábitos es percibir los samskaras físicos y mentales perjudiciales para liberarse de ellos.

### POSTURA FINAL

## Impulsa todo tu cuerpo en la Tabla

#### **Pon las bases.**

Empieza apoyándote sobre las manos y las rodillas, con las muñecas por debajo de los hombros y los pliegues de las muñecas paralelos al extremo frontal de la esterilla.

Echa una pierna hacia la pared de atrás, asentando todos los dedos de los pies; luego echa hacia atrás la otra.

Mueve hacia atrás los talones y contrae las piernas. Levanta las rótulas y tira de la parte superior de los muslos hacia arriba. Echa hacia atrás el cóccix.

Empuja con firmeza contra la esterilla con las manos y todos los dedos por igual, y estira los brazos.

#### **Redefine.**

Separa los omoplatos de las orejas, estirando el cuello. Explora la alineación de los hombros y el pecho. Primero, empuja las manos con fuerza hacia abajo y arquea la región cervical. Luego, echa hacia abajo los omoplatos y empuja ligeramente el uno hacia el otro. Siente la respiración moverse por el pecho mientras se

expande.

Tira de los huesos de los muslos hacia arriba y lleva el cóccix hacia los talones, contrayendo los abdominales. Ahora, empuja el esternón y la cabeza hacia delante, hacia la pared enfrente de ti.

**Finaliza.** Mantén la postura durante varias respiraciones, dejando que tu conciencia crezca y todo tu ser se embeba de fuerza. Después, puedes pasar al Perro hacia Abajo o descansar en la Postura del Niño durante otras varias respiraciones.



# Semillas del cambio

*Conseguirás que tu futuro sea el soñado si actúas con un entendimiento del karma*

**Karma es una palabra** muy escuchada entre la comunidad yóguica y, sin embargo, todavía sigue siendo un misterio. Existe una buena razón para considerar este intrigante tema. El karma es un concepto básico en el yoga y en el budismo, y sus enseñanzas dan sentido a muchas cosas en nuestras vidas. Su entendimiento puede proporcionarnos una perspectiva mayor sobre nuestras relaciones, trabajo y situaciones financieras, incluso sobre nuestros comportamientos habituales.

En este artículo, intentaré contestar a algunas de las preguntas al respecto. Pero primero es necesario considerar el karma desde una perspectiva yóguica.

## La ley del karma

Karma simplemente significa “acción”, todo lo que digamos, o incluso pensemos. Sin embargo, la tradición yóguica la define de tres formas diferentes: primero, como los actos que realizamos en el presente; segundo, como el efecto que nuestros actos pasados tienen en nuestro carácter actual y en nuestra experiencia vital; y tercero, como una forma de referirnos al destino. Cuando



## El yoga nos enseña que los actos del pasado han creado las condiciones oportunas para nuestro crecimiento en el momento presente.

---

decimos que algo en la vida es “nuestro karma”, probablemente estemos utilizando el segundo significado del término para referirnos al hecho de que en la actualidad recogemos los frutos de las semillas plantadas en el pasado.

Implícito en el concepto yóguico de karma está el reconocimiento de que nuestros pensamientos y actos son transformadores, y que el mundo está formado por nuestros actos y pensamientos. Este es el primer principio del karma: Los actos tienen consecuencias. La ley del karma, como la tradición yóguica describe, es básicamente la ley de causa y efecto. Es como el aforismo bíblico, “Cosecharás lo que siembres”. La ley del karma es lo que nos lleva a cambiar, crecer, evolucionar. En ese sentido es la fuerza detrás de todo cambio.

Muchos de nosotros tendemos a pensar en el karma como algo muy personal. Sin embargo, no vivimos aislados. De acuerdo con la tradición del yoga, nos vemos afectados no sólo por nuestras elecciones personales, sino también por el karma colectivo de nuestro tiempo y lugar, así como por las fuerzas en juego en el planeta y en el cosmos. Este universo es una gravitación de materia y energía. Pero también podríamos considerarlo como una gravitación de karma. El movimiento de las alas de una mariposa en Hong Kong, para utilizar el famoso ejemplo, afecta al huracán que se forma en el Atlántico del sur. La crisis financiera de Wall Street del 2008 afecta a la vida de un granjero en Argentina. Nuestra experiencia vital

personal está intrínsecamente entrelazada en el conjunto global.

### Cambia tus hábitos

Dicho esto, nuestras elecciones personales importan fundamentalmente porque podemos provocar un cambio y un crecimiento. Esto nos lleva al segundo principio del karma: Nuestros pensamientos y actos pasados nos han ayudado a crear nuestras vidas actuales, y nuestros pensamientos y actos presentes tienen un poder enorme en nuestras vidas futuras.

Aquí es donde se torna interesante la cuestión del karma. En el Yoga Sutra, el sabio Patanjali dice que nuestros pensamientos y actos pasados dejan huellas en nuestro subconsciente. Estas impresiones, conocidas como samskaras, se almacenan en nuestro subconsciente y se manifiestan en nuestras costumbres y tendencias mentales.

Estas costumbres y tendencias mentales determinan nuestro carácter, y forman unas lentes a través de las cuales miramos al mundo. Nuestro karma pasado se expresa como estos samskaras, que a veces son llamados tendencias kármicas o huellas kármicas. Nuestros samskaras son una expresión de nuestro karma pasado y nos ayudarán a determinar la forma nuestros actos en el futuro.

Si cambiamos la forma en la que hacemos las cosas crearemos nuevos samskaras con nuevos efectos kármicos. Pero también ocurre lo contrario: Si cambiamos nuestros samskaras modificando la forma de pensar influiremos la

forma en la que actuamos.

En definitiva, nuestras impresiones almacenadas, que son la memoria subconsciente de los actos y pensamientos del pasado, también son la raíz de nuestra experiencia futura. Por este motivo, si queremos cambiar nuestras vidas debemos empezar considerando nuestras pautas habituales de pensamiento.

### Buen karma versus karma negativo

De acuerdo con la tradición del yoga, nuestros samskaras del pasado determinan la situación actual, el tipo de temperamento que tenemos, etc. Esto tiene relación con la idea de la reencarnación, que tan difícil de aceptar resulta a muchos occidentales. Pero aunque no creas en las vidas pasadas o futuras, reconocer los principios básicos del karma te serán de gran ayuda si quieres entender tu vida actual. El yoga nos enseña que los actos y los pensamientos del pasado han creado las condiciones oportunas para nuestro crecimiento y desarrollo, justo ahora y aquí.

Si quieres explorar cómo funciona a un nivel práctico, anota tres de tus habilidades principales. Luego escribe tres desafíos importantes en tu vida, problemas familiares o enfermedades; es decir, los karmas negativos.

Ahora, considera cómo el entresijo de estos aspectos positivos y negativos han influido en tu crecimiento personal.

### La actuación correcta

Aunque la teoría kármica sugiere que el presente se ve afectado por los pensamientos y actos del pasado, tu futuro está muy relacionado con lo que haces ahora. En realidad, el sabio yóguico Vasistha resumió la verdad más profunda sobre el karma al decir: “No hay fuerza

# buen karma

Estas prácticas, procedentes del la tradición del yoga, sembrarán las semillas de un cambio positivo en tu vida

## 1. Empiezas el día con una intención positiva

Podría ser algo como “Alegraré la vida de las personas que me rodean” o “Escucharé con atención a quien me hable” o “Haré mi trabajo con diligencia”. Comprueba cómo tu intención guía el día.

## 2. Ten claras tus motivaciones

Una clave para crear un karma positivo es actuar con motivos positivos. Por ejemplo, cuando estés a punto de realizar un comentario crítico sobre alguien, párate. Si discernes una sensación de envidia o soberbia, considera cerrar la boca u ofrecer un cumplido.

## 3. Actúa por el bien de los demás

Algunos actos y pensamientos crearán karmas positivos, que tienen como consecuencia experiencias vitales positivas. Decide hacer algo amable todos los días. Prescinde de ese café y da el dinero a obras de caridad. Almuerza con la persona de tu oficina que todos ignoran. Recoge lo que veas tirado en la calle. Recicla. Vota, o presta ayuda a quien lo necesite. Al final del día, anota en tu diario lo que hiciste y cómo te sentiste.

## 4. Rompe una mala costumbre

A veces cambiar una mala costumbre, por pequeña que sea, crea un cambio kármico y una sutil, pero profunda diferencia en tu vida. Decide durante una semana que no cederás ante tus costumbres inútiles. Empieza con algo muy simple como comprobar tu estado interior al apagar el despertador y darte media vuelta para seguir durmiendo. Haz algo diferente, como levantarte y sacar tu esterilla o meditar. Se amable contigo mismo. Si te descuidas, perdónate y vuelve a intentarlo.

## 5. Haz una ofrenda

La raíz de la mayoría de los patrones kármicos negativos es el orgullo. Un antídoto es la práctica del ofrecimiento. Cuando hagas algo positivo, dedica un momento a ofrecerlo en tu interior por el beneficio de los demás. Así garantizarás que tus actos se rinden ante una motivación benéfica. Es una de las formas más poderosas de crear samskaras positivos para ti y para los que te rodean.

mayor en la tierra que una actuación correcta en el momento presente”. Este es el tercer principio del karma, y el más importante: Siempre puedes elegir cómo pensar y actuar. Incluso aunque las cosas no sean como te gustaría en el momento presente, la ley del karma dice que el esfuerzo positivo que realices ahora obtendrá su recompensa.

Esto es así a nivel físico y espiritual, ya estés intentando acabar con una mala costumbre o despertar tu yo verdadero. Si entiendes la ley del karma, sabes que si sigues esforzándote en una dirección, acabarás lográndolo. Tus actos del pasado pueden ser algunos obstáculos, pero tus actos presentes te ayudarán a derribarlos. Así que, de acuerdo con las enseñanzas del karma, cada momento presente es la consecuencia de tu pasado y la semilla del futuro.

**P. Cuando me ocurre algo malo, ¿significa que he hecho algo por lo que me lo merezca?**

**R.** Por desgracia, personas que tienen una idea simplista del funcionamiento del karma tienden a utilizar sus enseñanzas para culpabilizar a la víctima. Ni te imaginas las veces que he escuchado a alguien decir a un amigo que ha sufrido un cúmulo de dificultades en su trabajo o vida personal, “Algo habrás hecho para que te pase algo así”. Desde luego que si hablas por teléfono mientras conduces puedes tener un accidente, de la misma forma que si comes grasas engordarás. Pero en muchas situaciones no es algo tan sencillo. A veces simplemente nos vemos envueltos en el karma colectivo de nuestro tiempo y lugar. Por ejemplo, si vives en un país afectado por la guerra, te verás afectado por el karma colectivo de ese lugar. Si vives en un país próspero,

## Si crees que tu relación personal con alguien, ya sea un familiar o una amistad, es puro karma, intenta entender cuál es la dinámica subyacente.

---

tendrás oportunidades que no están disponibles en otros lugares del mundo. Algunas de las cosas que nos ocurren son accidentes o consecuencia de las situaciones políticas o económicas, factores medioambientales y demás. Hay que tener en cuenta muchos factores, incluidos el tiempo atmosférico, los errores de otras personas, la genética y, al fin y al cabo, la mala suerte.

Dicho esto, nuestra actitud interior, consciente o inconsciente, afecta a nuestra experiencia exterior. Desde una perspectiva yóguica, muchos de nosotros tenemos recuerdos de haber sufrido una injusticia en el pasado. También tenemos samskaras por haber ocasionado daño a otros. Estos samskaras, almacenados en el subconsciente, pueden hacernos susceptibles de ser víctimas o victimarios en el presente.

Lo bueno es que cuanto más conscientes seamos de nuestros miedos y tendencias enterrados a través de nuestras prácticas de yoga y otras herramientas de crecimiento personal, más oportunidades tendremos de cambiar estas actitudes. Este es el primer paso para mejorar nuestro comportamiento, lo que afectará a las circunstancias de nuestras vidas.

A veces resulta liberador asumir que algunas de mis circunstancias difíciles son el resultado de actos pasados. En realidad, desde la perspectiva yóguica, cuando sufres un accidente o una pérdida personal, deberías considerarlo como una purificación del karma negati-

tivo del pasado.

La primera vez que oí hablar de esto fue hace 25 años cuando viajé a la India y me robaron los zapatos a la entrada de un templo. Cuando me quejé a mi compañero indio, me dijo: “En vez de quejarte, muéstrate agradecida. Piensa que así has purificado parte de tu karma negativo”. En otras palabras, uno de mis anteriores actos negativos había sido equilibrado al verme perjudicada. Reconocer que un acontecimiento desagradable podría contrarrestar un viejo karma puede hacerte sentir mejor.

Considerar un acontecimiento negativo en tu vida desde una perspectiva kármica no significa que tengas que pensar que estás siendo castigado. Ni tampoco debe impedirte intentar cambiar una situación injusta. Pero reconocer que una situación hunde sus raíces en el karma del pasado te ayudará a aceptar algo que, de lo contrario, pudiera llevarte a ocasionar más karma negativo.

### P. ¿Qué es una relación kármica? ¿Cómo se que disfruto de una?

R. Cualquier persona que entre en tu vida es alguien con quien tienes karma. Pero una relación verdaderamente kármica es aquella en la que conectas de una forma poderosa con otra persona. Piensas que conoces a esa persona perfectamente, aunque os acabéis de conocer. Sabes que la relación es kármica cuando te sientes obligado hacia ella o inexplicablemente atraído, cuando tiene una influencia poderosa

en tu vida, o cuando intentas acabar con esa relación pero no puedes.

En lo que se refiere a los romances, una atracción repentina puede ser señal de una relación kármica. Con frecuencia, el enamoramiento es el anzuelo de ese karma. Con el transcurso de los años, cuando esa efervescencia inicial ha desaparecido, te preguntas cómo has llegado a una situación así con tu pareja. La respuesta es que había algo entre vosotros que funcionaba. Desde un punto de vista yóguico, el karma es el imán que une a las personas y el pegamento que los mantiene unidas.

Otro signo de una relación kármica es el sentimiento natural de obligación hacia la otra persona. A veces piensas que le debes algo. En otras ocasiones, piensas que esa persona tiene obligaciones hacia ti. Una de las antiguas definiciones de la palabra karma es “deuda”. Algo que se debe.

Por ejemplo, una de mis estudiantes me dijo que durante años se vio instada a ayudar a su hermana pequeña, prestándole dinero y acogiéndola en casa durante meses seguidos. En un momento dado, su hermana le dijo: “Creo que ya has hecho bastante por mí, y te lo agradezco de todo corazón. A partir de ahora, seré yo quien te saque a cenar”. Había estado estudiando las enseñanzas yóguicas sobre el karma y había intuido que, la deuda kármica entre ella y su hermana mayor ya había sido saldada. Por eso quería compensar la relación.

Si una relación te parece kármica, ya sea con tu pareja, un hijo o un padre, intenta entender la dinámica subyacente. En la situación de estas hermanas, la pequeña se dio cuenta de que había dejado sentirse necesitada ante su hermana mayor. Pero también reconoció que



si alguna de ellas quería tener una relación realmente adulta y libre, tendrían que cambiar esas tendencias.

Si, como ellas reconoces, que la dinámica subyacente en una relación particular tiene muchos aspectos negativos, puedes empezar a pensar en cómo romper ese ciclo. Ponte la intención de cambiar tus pensamientos o comportamiento, y luego piensa qué pasos tienes que dar para iniciar ese cambio.

**P. Haga lo que haga, no consigo ahorrar. Me han dicho que podría ser consecuencia de un karma monetario negativo. ¿Qué puedo hacer para cambiar el karma negativo?**

**R.** Cada uno de nosotros lleva improntas internas (o samskaras) de pensamientos y actos pasados que se almacenan en el inconsciente. Por otro lado, estos samskaras pueden abrir mellas en nuestro consciente. Cambiar un karma negativo significa trabajar con unas buenas

actitudes. Las enseñanzas yóguicas nos sugieren que debemos tener un comportamiento ético porque ese comportamiento te alinea con las fuerzas positivas del cosmos. Desde un punto de vista práctico, es importante adquirir los conocimientos necesarios en el área en la que experimentas negatividad. Puedes estudiar opciones que te ayuden, como ceñirte a un presupuesto, hacer una planificación económica o cambiar de trabajo. Luego, en vez de culpabilizarte por no conseguir nada, recuerda simplemente que estás aprendiendo a dirigir una parte de tu vida que te resulta difícil. En vez de decir que tienes un karma negativo, recuerda que estás aprendiendo a mejorar ese aspecto. También es importante considerar con cuidado los factores internos. Por ejemplo, quizás quieras investigar algunas creencias y actitudes sobre el dinero y procurar olvidar mitos o falsas creencias sobre ti mismo.

**P. ¿El yoga puede ayudarme a cambiar mis huellas kármicas?**

**R.** Tus costumbres mentales y emocionales, y tus tendencias, tus samskaras en otras palabras, determinan la forma en que interactúas y cómo reaccionas ante los acontecimientos. Cuanto más puedas cambiar los samskaras, más fácil será transformar tu comportamiento. El yoga y la meditación son herramientas poderosas para transformar esas tendencias internas, que son la base de las huellas kármicas.

El principio operativo para cambiar un karma se llama tapas, que literalmente significa “calor”. Tapas es un fuego sutil que disuelve las huellas kármicas ancladas en el cuerpo y en la mente. La asana elimina nudos físicos; la práctica de mantra los patrones mentales como el pensamiento negativo y las creencias profundamente arraigadas. Estas huellas aparecen como pensamientos repetitivos del tipo “Nunca consigo nada”, “Estoy solo en el mundo”, o “Es injusto”. Un mantra sustituye estos pensamientos y crea nuevas huellas mentales que se fortalecen poco a poco sustituyendo a las anteriores. Estos samskara positivos tienen una influencia poderosa en nuestro estado de ánimo y en la forma en la que interactuamos.

La meditación te lleva a conocerte con el verdadero yo, la conciencia pura alegre y libre. Cuando conectas con tu yo en la meditación, ese reconocimiento te proporciona una perspectiva diferente sobre ti, que, con el paso del tiempo, te ayudará a dejar de identificarte con tus ideas limitadas. Puede crear cambios profundos y espontáneos en tu pensamiento, relaciones e incluso en el curso de tu vida.



# Yoga Sivananda

Fundador: Swami Vishnudevananda, desde 1957



Swami Sivananda



Swami Vishnudevananda

## Formación de profesores y vacaciones de Yoga

15 agosto al 11 sept. 2013

En "Iacasatoya" Aluenda (Zaragoza)



Foto: Parque natural Monasterio de Piedra. Se podrá visitar durante el curso de profesores y vacaciones de yoga.

## Cursos internacionales de Formación de Profesores

Con traducción simultánea al español

Tirol, Austria



4 mayo al 2 junio 2013

Orleans, Francia



5 abril al 4 mayo 2013

Londres, R. U.



1 al 3 Junio de 2013

Visita nuestro Centro en Madrid. Amplio horario de clases, lunes a domingo. Clase de prueba gratis. Tel: 91 361 51 50 • C/ Eraso 4 • [www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid) • [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)



# Jugando con poder

*Deja que tu práctica sea alegre y ligera, incluso mientras te entrenas en preparación para un equilibrio sobre brazos tan complicado*



## la práctica

Esta secuencia prepara tu cuerpo para el equilibrio sobre brazos de Astavakrasana (Postura de los Ocho Ángulos). Con perseverancia y una actitud divertida, progresarás hacia la postura final.

## beneficios para la mente y el cuerpo

Esta secuencia abre las caderas y es estupenda para fortalecer los abdominales y el tronco. Con los abdominales fuertes, te mantienes erguido y más seguro de ti mismo. Los equilibrios sobre brazos no se consiguen de la noche a la mañana. Si puedes enfocarlos como un juego, alcanzarás la meta mientras disfrutas en el proceso.

## puntos centrales

Mientras te mueves hacia la postura final, alinea los brazos como lo harías en Chaturanga Dandasana (Postura del Bastón de los Cuatro Miembros). No dejes que los hombros caigan por debajo de los codos. Con el tiempo podrías lesionarte.

**Tonifica: brazos y abdominales**

**Empieza** con 3 rondas de Surya Namaskar A (Saludos al Sol A). A continuación, realiza 3 rondas de Surya Namaskar B; luego incorpora Viradhadrasana II (Postura II del Guerrero) y Utthita Parsvakonasana (Postura del Ángulo Lateral en Extensión). Contrae los abdominales y levanta los puntos de las caderas para no comprimir las lumbares.

Mantén la postura durante 5 respiraciones profundas salvo que se indique lo contrario.

CALENTAMIENTOS



\*Haz de ambos lados

**1. VIRABHADRASANA II (Postura II del Guerrero)\***

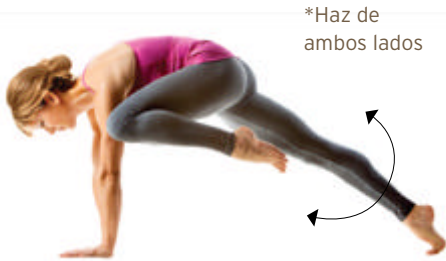
Tras tu tercer ronda de Surya Namaskar B, separa los pies y pasa al Guerrero II del lado derecho. Lleva la cadera derecha hacia la línea central del cuerpo; abre las clavículas. Tras 5 respiraciones inhala para salir; repite del otro lado.



\*Haz de ambos lados

**2. UTTHITA PARSVAKONASANA (Postura del Ángulo Lateral en Extensión), variación\***

Exhala mientras llevas la mano derecha al suelo o a un bloque. Pasa el brazo izquierdo por detrás de ti, agarrándote el muslo derecho. (Apoya la mano en el sacro si no llegas). Inhala, sal de la postura; exhala, repite del otro lado.



\*Haz de ambos lados

**6. EKA PADA BAKASANA (Postura de la Grulla de una Pierna), variación\*** Desde la Postura de la Tabla, levanta el pie izquierdo de la esterilla, deja que la cadera rote hacia fuera, exhala, y lleva la rodilla hacia el lado exterior del brazo. Permanece durante 5 respiraciones; luego vuelve a la Tabla y cambia de lado.



**7. ADHO MUKHA SVANASANA**

Pasa al Perro hacia Abajo, presionando las palmas con fuerza. Empuja el lado exterior de los brazos hacia dentro y luego hacia el suelo. Echa los muslos hacia atrás para estirar toda la columna.



\*Haz de ambos lados

**8. ANJAMNEYASANA (Zancada Baja), variación\*** Lleva el pie izquierdo hacia delante en una Zancada Baja. Apoya los antebrazos en el suelo. Pasa el hombro izquierdo por debajo de la rodilla izquierda. Aprieta el muslo contra el hombro; mantén el pecho abierto. Cambia de lado, pasando al Perro hacia Abajo entre uno y otro.



\*Haz de ambos lados

**12. DANDASANA, variación\*** Desde Dandasana, flexiona la rodilla izquierda y agárrate el pie izquierdo. Lleva la pierna hacia arriba y hacia atrás hasta que puedas pasar el hombro izquierdo por debajo de la pierna izquierda. Aprieta el lado interior del muslo contra el hombro y mantén el pecho abierto.

**13. LEVANTAMIENTO DANDASANA\*** Desde la postura anterior, apoya las manos cerca de las caderas. Sigue apretando el lado interior del muslo contra el hombro; luego presiona hacia abajo, estirando los codos, y levanta las caderas y la pierna estirada.



**14. ASTAVAKRASANA (Postura de los Ocho Ángulos)\*** Cruza el tobillo derecho por encima del izquierdo y estira las piernas todo lo que puedas. Aprieta el hombro izquierdo contra el lado interior de los muslos. Presiona las manos hacia abajo y levanta caderas. El tronco ha de adoptar la forma de Chaturanga. Repite del otro lado.



### 3. ADHO MUKHA SVANASANA

(Postura del Perro hacia Abajo)

Presiona firmemente las manos, empujando el lado exterior de los brazos hacia dentro mientras abres los omoplatos. Echa los pliegues de las caderas hacia atrás para estirar la columna.



### 4. POSTURA DE LA TABLA

Pasa a la Tabla. Presiona firmemente las manos y aprieta el lado exterior de los brazos hacia dentro. Comprueba que los hombros quedan por encima de las muñecas, el ombligo y la cintura están levantados y el cuerpo forma una línea recta. Abre las clavículas y los omoplatos.



### 5. CHATURANGA DANDASANA

(Postura del Bastón de los Cuatro Miembros)

Desde la Tabla, exhala, traslada tu peso ligeramente hacia delante, y flexiona los codos a lo largo del torso. Inhala para volver a la Tabla. Repite 8 veces, comprobando que no flexiones los brazos más de 90 grados.



### 9. ADHO MUKHA SVANASANA

Levanta las rótulas, echa el lado interior de los muslos hacia atrás sin rotar las rodillas y estira las piernas presionando el centro de los talones hacia abajo en la esterilla.



### 10. LOLASANA (Postura del Colgante)

Baja las rodillas al suelo y coloca un bloque a cada lado de las caderas. Apoya las manos sobre los bloques y lleva los muslos al pecho. Levanta un talón hacia el glúteo; luego bájalo. Repite con el otro talón. Luego intenta levantar ambos pies al mismo tiempo.



### 11. DANDASANA (Postura del bastón),

variación Siéntate y estira las piernas enfrente de ti. Apoya las manos en los bloques, exhala y levanta las caderas, moviéndolas ligeramente hacia atrás. Levanta un talón, luego el otro. Si puedes, levanta los dos talones al mismo tiempo y luego descansa.

ASANAS FINALES



### 15. SETU BANDHA SARVANGASANA

(Postura del Puente)

Túmbate de espaldas. Presiona con ambos pies; levanta las caderas. Presiona los brazos contra el suelo. Lleva el cóccix hacia la parte posterior de las rodillas para alargar la región lumbar. Exhala y apóyate en el suelo lentamente.



### 16. GIRO TUMBADO

Baja las rodillas a la derecha y estira los brazos en el suelo. Mira por encima del hombro izquierdo. Agárrate la rodilla izquierda con la mano derecha. Repite del otro lado y luego relájate al menos durante 5 minutos en Svanasana (Postura del Cadáver).

\*Haz de ambos lados



Captura esta imagen con tu dispositivo móvil y verás un vídeo de esta asana.

# UN PASO HACIA DELANTE





**MEJORA TU ENTRENAMIENTO** | **EVITA LESIONES DEPORTIVAS**

---

**9 POSTURAS PARA MANTENERTE EN LO MÁS ALTO DE TU RENDIMIENTO**

Por Tiffany Cruikshank. Fotos: David Martínez

# SITE GUSTAN LOS DEPORTES,

sabrás que las lesiones, causadas por el movimiento repetitivo o los desequilibrios en la biomecánica, forman parte de la ecuación. Pero si practicas yoga, cuentas con una gran herramienta para prevenirlas.

La práctica del yoga siempre procura un inventario corporal. Cuanto más consciente seas de cómo se siente el cuerpo día a día en una u otra postura, más probable es que localices áreas tensas o propensas a lesionarse.

Además, el yoga ofrece una combinación de estiramientos activos y pasivos que resultan de especial ayuda para evitar las lesiones. El entrenamiento para aumentar la velocidad o fortalecer los músculos puede hacer que estos se contraigan disminuyendo su abanico de movimiento, limitando su fuerza, tendiendo a lesionarse. El estiramiento activo, con el cuerpo se mueve dinámicamente, es un movimiento que calienta y flexibiliza los tejidos. El estiramiento pasivo, en el que mantienes una postura durante un minuto o más de forma relajada, como en las siguientes posturas, hace que los músculos se estiren más. De esta forma se consiguen unos tejidos más elásticos.

Las siguientes páginas describen tres de las lesiones más comunes en los atletas y algunas formas de tratarlas con la ayuda del yoga. Muchas lesiones tienden a ser crónicas, y estas posturas pueden realizarse de forma preventiva si tienes un historial de lesiones en zonas particulares. Si la lesión es aguda, tendrás que descansar la zona. Realízalas después de tu programa de entrenamiento. Y los días que no, entrenes, calienta durante 5 o 10 minutos con Saludos al Sol o camina a paso ligero antes de hacerlas.

## PIES

**LA LESIÓN.** Fasciitis plantar

Una de las lesiones deportivas más comunes en los pies es la inflamación de la fascia plantar, una banda de tejido que conecta el hueso del talón con los dedos y recorre la planta del pie. El estrés repetitivo, así como un tendón de Aquiles, tobillo y pantorrillas endurecidos y contraídos, puede ocasionar demasiada tensión en la fascia plantar, además de microdesgarros e inflamación. Si no recibe tratamiento, la fasciitis plantar

genera dolores en la rodilla, cadera y espalda.

**FRECUENTE EN** corredores y deportistas de carrera y salto, incluido futbolistas, jugadores de tenis y voleibol.

**SÍNTOMAS.** Dolor en el talón o la planta del pie que empeora cuando te levantas por la mañana de la cama.

**POSTURAS PARA PREVENIR Y CURAR.** Las siguientes posturas estiran los tejidos de la parte posterior de la pierna y la planta del pie para reducir la tensión en la fascia plantar. Haz estas posturas a diario si estás en recuperación, y una vez a la semana para prevenir.



### ESTIRAMIENTO DE LAS PLANTAS

**QUÉ HACE.** Se centra en los músculos y tejido conectivo de la planta de los pies mientras estiras la capa más profunda de los músculos de la pantorrilla que mueve los dedos y soporta el arco del pie.

**CÓMO.** Apóyate sobre manos y rodillas y curva los dedos por debajo. Inclina lentamente el peso de las caderas hacia atrás y siéntate sobre los talones. Para empezar, mantén las manos en el suelo enfrente de ti y traslada algo del peso corporal sobre las manos mientras te sientas. Acomódate en la postura y siéntate erguido con todo el peso sobre los talones, con las palmas en el regazo. Quizás suponga un estiramiento intenso, pero no has de sentir dolor. Mantén durante 30 o 90 segundos mientras respiras cómodamente.



## POSTURA TUMBADA DE MANO A DEDO GORDO (Supta Padangusthasana)

**QUÉ HACE.** Estira los isquiotibiales y todo la línea de tejido que recorre la parte posterior de la cadera, muslo y pantorrilla, que tira de la planta del pie cuando se contrae.

**CÓMO.** Túmbate de espaldas, pasa una cuerda alrededor de la almohadilla del pie derecho y estira la pierna derecha levantándola hacia arriba. Mantén la cabeza y los hombros en el suelo y agarra la cuerda con las dos manos. Para facilitar la postura, flexiona la pierna izquierda y apoya la planta del pie en el suelo. Puedes flexionar la rodilla derecha si quieres, pero mantén el muslo cerca del vientre mientras tiras ligeramente de la cuerda. Mantén durante 1 o 2 minutos y repite del otro lado.

## POSTURA DEL OJO DE LA AGUJA (Sucirandhrasana)

**QUÉ HACE.** Alivia la tensión en las caderas, que es algo común en los atletas de maratón, limitando el movimiento de los músculos de las piernas, ejerciendo más estrés en la parte posterior de la misma y aumentando la tensión en la fascia plantar.

**CÓMO.** Túmbate en el suelo con los pies en la pared y las rodillas flexionadas. Apoya el tobillo derecho en la rodilla izquierda y flexiona el pie derecho. Con la mano derecha, tira suavemente del muslo derecho, justo por encima de la rodilla, para separarlo de la cabeza. Mantén las caderas, columna y cabeza apoyados en el suelo, y relaja el cuello. Puedes dificultar la postura acercándote a la pared o facilitarla separándote de ella. Para conseguir un estiramiento más fuerte, agárrate las manos por detrás de los isquiotibiales izquierdos y apríétalas hacia el torso, con la cabeza en el suelo. Mantén durante 1 o 2 minutos y repite del otro lado.



### Cómo tener los pies felices

Pasa algo de tiempo abriendo las caderas, isquiotibiales y pantorrillas en tu práctica de yoga para relajar los tejidos que tiran de la planta del pie.

Rompe el ciclo de lesiones crónicas poniéndote una banda de sujeción o tobillera por las noches. Sujeta el tobillo y dedos de los pies en una posición ligeramente flexionada en vez de dejar que se curve como ocurre normalmente cuando duermes. Evita que la fascia plantar se contraiga y favorece la sanación de los tejidos inflamados en una posición de estiramiento.

Comprueba si tus zapatos están desgastados y si disponen de un buen soporte del arco para minimizar el impacto en la fascia mientras el pie sana.

# RODILLAS

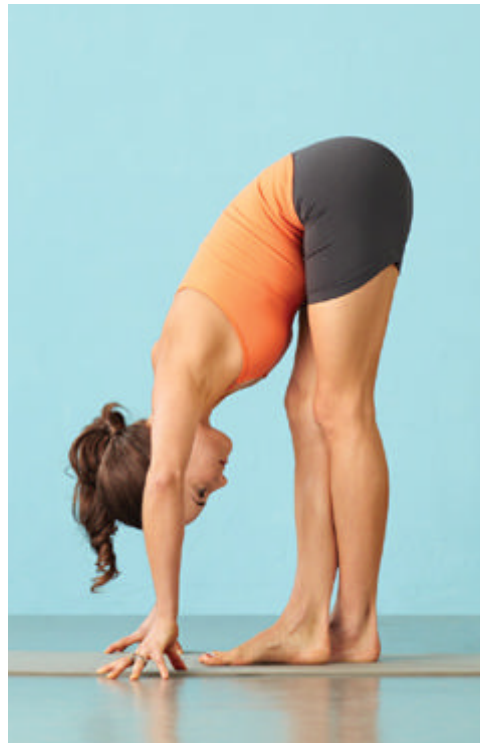
**LA LESIÓN.** Síndrome de la banda iliotibial

Una de las causas más comunes del dolor de rodillas en los atletas es la irritación de la banda iliotibial (banda IT), una banda gruesa de fascia que se desplaza desde la parte superior del lado exterior de la cadera hasta la parte inferior del lado exterior de la rodilla. Existe la idea equivocada de que el estiramiento de la IT arregla este problema. La banda es simplemente una capa fibrosa; los músculos circundantes son la causa del problema. Con frecuencia, los músculos de las caderas que se unen a la IT se contraen, generando tensión a lo largo de la banda. La banda IT también pierde su capacidad para desplazarse por encima de los músculos subyacentes del muslo, lo que inhibe el movimiento de la rodilla. Con este escenario, correr o caminar genera fricción, haciendo que los tejidos engrosen y se acorten, tirando de la rodilla y ocasionando dolor.

**COMÚN EN** corredores, ciclistas, jugadores de baloncesto y de tenis.

**SÍNTOMAS.** Dolor en el lado externo de la rodilla que puede extenderse por detrás de ella o hacia abajo; dolor en el lado exterior de la cadera o muslo, inflamación alrededor de la rodilla y ligeros chasquidos cada vez que las mueves.

**POSTURAS PARA PREVENIR Y CURAR.** Las siguientes posturas estiran los músculos de las caderas y muslos que tiran de la banda IT, y mantienen la banda y los tejidos circundantes flexibles para reducir la fricción y la lesión.



## FLEXIÓN DE PIE HACIA DELANTE, VARIACIÓN (Uttanasana)

**QUÉ HACE.** Estira los isquiotibiales allí donde se unen con la banda IT.


**CÓMO.** Ponte de pie y pasa el tobillo derecho por encima del izquierdo. Con las rodillas ligeramente flexionadas, inclínate hacia delante y apoya las manos en el suelo, un bloque o una silla. Levanta los glúteos hacia el techo y separa las costillas de la pelvis para evitar que la espalda se curve. Mantén la postura, respirando con comodidad, durante un minuto, y luego repite, cruzando el tobillo izquierdo por encima del derecho.

## ZANCADA BAJA, VARIACIÓN (Anjaneyasana)

**QUÉ HACE.** Estira el tensor fasciae latae por encima de la banda IT

**CÓMO.** Pasa a la Zancada Baja con la pierna derecha hacia delante. Levanta las caderas hacia arriba y hacia atrás hasta que queden directamente por encima de la rodilla sobre el suelo. La tendencia en esta postura es inclinar la pelvis hacia delante y estirar los flexores de las caderas, pero en esta variación las caderas han de estar por encima de la rodilla de atrás. (Mueve el pie de delante hacia atrás si es necesario). Sin sobrearquear la región lumbar, apoya la mano derecha en el muslo derecho y levanta la mano izquierda por encima de la cabeza hacia la derecha. Mantén la postura, respirando cómodamente, durante 30 o 60 segundos, y luego repite del otro lado.





## SENCILLOS CONSEJOS PARA UN MEJOR RENDIMIENTO SIN SUFRIR LESIONES

### CALIENTA Y ENFRÍA.

Los calentamientos permiten que la sangre se mueva por los músculos lentamente para que la fascia pueda expandirse para acomodar las demandas de la actividad deportiva. Camina durante unos cuantos minutos o conecta online con una clase de yoga corta y dinámica destinada a calentamientos deportivos. Después, realiza unos estiramientos al menos durante 20 minutos.

**ALIVIA.** Sumérgete en un baño caliente de sales Epsom después de tu ejercicio para relajar los músculos cansados y absorber el sulfato de magnesio, que ayuda a aliviar la irritación.

**DESCANSA.** El tejido muscular se reconstruye durante el sueño, así que duerme bien, sobre todo los días de entrenamiento intenso.

**REHIDRÁTATE.** Ingiere una bebida que reemplace los minerales que se pierden con la sudoración: el calcio, el magnesio y el potasio, que genera calambres musculares. Y carga las pilas con alimentos ricos en magnesio y potasio, como los cardos, las coles y el melón.



### POSTURA SUPINA DE LA CARA DE VACA (Supta Gomukhasana)

**QUÉ HACE.** Estira los músculos gluteus maximus, que se unen a la banda IT.

**COMO.** Túmbate de espaldas en el suelo y cruza una rodilla por encima de la otra. Con la cabeza en el suelo, lleva las rodillas hacia el pecho. Si sientes un fuerte estiramiento, permanece ahí. Si no, flexiona los pies, agárrate los tobillos y tira de ellos hacia las caderas. Mantén durante 1 minuto y luego repite con las piernas cruzadas del otro lado.

Todo  
está en la  
banda IT

**Céntrate en las aperturas de caderas y en los estiramientos de los cuádriceps e isquiotibiales durante tu práctica de yoga para reducir el tirón de la banda IT.**

**Utiliza un rodillo de espuma para liberar la tensión en la banda IT. Para localizar la zona de fricción entre los cuádriceps y la banda IT, imagina que la cadera es una caja de zapatos. El lado exterior del muslo es uno de los lados de la caja, y el lado frontal del muslo es otro lado. Pasa el rodillo donde debería estar la esquina de la caja de zapatos, a media distancia entre el lado frontal y el lado exterior del muslo.**

# HOMBROS

**LA LESIÓN.** Inflamación o desgarro en el manguito rotador

El manguito rotador es un grupo formado por cuatro músculos que estabiliza el hueso del brazo en el bolsillo del hombro y permite la rotación del mismo. Los tendones suelen irritarse y pueden desgarrarse debido a una lesión traumática o a un movimiento repetitivo, sobre todo si los músculos que estabilizan el omoplato y anclan el manguito rotador están debilitados.

**COMÚN EN** nadadores, practicantes de yoga, escaladores, golfistas y tenistas.

**SÍNTOMAS.** Como el manguito rotador está formado por cuatro músculos y sus tendones, pueden estar asociados un gran abanico de síntomas. Por lo general, se siente un dolor en la parte superior del hombro, pero puede extenderse a casi cualquier lado de la articulación del hombro, incluido el omoplato y la axila.

**POSTURAS PARA PREVENIR Y CURAR.** Estirando los músculos que rodean la articulación del hombro y restaurando el abanico de movimiento en el manguito rotador, puedes crear una estructura más fuerte para disminuir las probabilidades de lesionarte y favorecer la recuperación.



**En tu práctica de yoga y a lo largo de tu día, céntrate en relajar los omoplatos echándolos hacia abajo por la espalda. La tensión en las cervicales puede hacer que la cabeza del húmero suba en el bolsillo y desgarre la parte superior del manguito rotador.**

**Si estás sentado todo el día frente al ordenador, realiza descansos con regularidad para hacer estiramientos y reducir la tensión en los músculos de los hombros, cuello y pecho.**

**Las lesiones en el manguito rotador son frecuentes entre los estudiantes de vinyasa. Pídele a tu profesor que compruebe tu alineación en Chaturanga Dandavana y en la Postura del Perro hacia Abajo para controlar las lesiones.**



## POSTURA DE LA CARA DE VACA, VARIACIÓN (Gomukhasana)

**QUÉ HACE.** Estira todo el manguito rotador combinando la rotación interna y externa de los brazos. Si tienes los hombros tensos, puedes hacer esta postura bajo una ducha caliente o pasar una cuerda o toalla por detrás de la espalda si no llegas a agarrarte las manos.

**CÓMO.** Desde una postura sentada o de pie, saca el brazo izquierdo hacia la izquierda, paralelo al suelo. Rota el brazo hacia dentro; el pulgar se inclinará primero hacia el suelo, luego róvalo hacia la pared por detrás de ti con la palma frente al techo. Este movimiento hará que el hombro izquierdo rote ligeramente hacia arriba y hacia delante y encorvará la región cervical. Con una exhalación completa, mueve el brazo por detrás del torso y mete el antebrazo en el agujero de la región lumbar, paralelo a la cintura, con el codo izquierdo contra el lado izquierdo del torso. Mueve el hombro hacia atrás y hacia abajo; luego, desplaza el antebrazo hacia arriba por la espalda hasta que lo sientas paralelo a la columna. La parte posterior de la mano se encontrará entre los omoplatos.

Inhala y estira el brazo derecho hacia delante, paralelo al suelo. Rota la palma hacia arriba, inhala y estira el brazo hacia arriba con la palma hacia abajo. Flexiona el codo y desplázalo hacia abajo para agarrarte la mano izquierda si puedes. Si no llegas, utiliza una cuerda o toalla. Mantén un minuto y luego repite del otro lado.



## POSTURA DE LA TABLA, VARIACIÓN

**QUÉ HACE.** Estira los músculos que estabilizan los omoplatos, lo que facilitará una base fuerte y estable para el manguito rotador.

**CÓMO.** Adopta una postura de mesa. Cuando exhales, sin flexionar los codos, baja la caja torácica hacia el suelo y lleva un omoplato hacia el otro. Cuando inhales, empuja contra el suelo y, sin encorvar la columna, separa los omoplatos. Cuando hayas encontrado el movimiento, pasa a la Tabla y prueba ese mismo movimiento. Visualiza tus omoplatos deslizándose y separándose el uno del otro. Repite 10 veces, descansa durante unas cuantas respiraciones y repite. Cuando tus músculos se fortalezcan, llega hasta 15 o 20 respiraciones.

## POSTURA LATERAL DE LA TABLA, VARIACIÓN (Vasisthasana)

**QUÉ HACE.** Estira los músculos del manguito rotador y te enseña a trabajarlos en su conjunto, como una unidad integrada.

**CÓMO.** Apóyate sobre los antebrazos con los codos por debajo de los hombros y los pies juntos. Rueda sobre el extremo del pie derecho y rota el antebrazo derecho hacia dentro 45 grados. Mete el hueso del brazo dentro del bolsillo y presiona la base del índice derecho contra el suelo. Levanta los lados de la caja torácica y estira el brazo izquierdo hacia arriba. Mantén de 30 a 60 segundos; luego repite esta variación de la Tabla Lateral del lado izquierdo.





# FACTOR MASCULINO

---

Tras décadas en las que la práctica sólo era abrazada por las **mujeres occidentales, el yoga está evolucionando** para darse a conocer al **hombre moderno**

---

**J**ames Arbona no esperaba gran cosa de su clase de yoga. Este cámara de 48 años de edad lo había probado un par de veces pero sólo consiguió sentirse un extraño. Las metáforas tan floridas, los cantos de sonido extraño y los lentos estiramientos no le dijeron nada a Arbona, que es un ávido jugador de baloncesto. Pero esta clase en particular, sólo para hombres, y que su novia le había sugerido que probase, fue algo diferente. Arbona disfrutó de ella. Se convirtió en un asistente regular. Y la forma tan buena en la que se sentía después cambió su idea del yoga.

“Antes de conocer estas clases, recuerdo jugar al baloncesto y hacer uno de esos movimientos con los que mi cuerpo no se sentía bien. Pero después de las clases de Dudes, cuando juego al baloncesto, me siento genial”, dice.

Hace poco que otro hombre ha tenido la misma experiencia. Muchos otros hombres. En realidad, aunque el yoga es predominantemente practicado por mujeres, la participación masculina va en aumento. El estudio Pure Yoga en New York informa que la participación masculina ha aumentado en un 20 por ciento. Los hombres representan aproximadamente un tercio de todos los que asisten a los 58 estudios de CorePower Yoga en cinco estados, y la propia investigación de Yoga Journal demuestra que el número de practicantes masculinos en ese país ha aumentado casi en un 5 por ciento.

¿A qué se debe el cambio y el hecho de que cada vez asistan a los estudios más tipos “machos” y deportistas como Arbona? No es que los hombres se hayan vuelto más flexibles, espirituales o femeninos,

Por Andrew Tilin.

cualidades asociadas con el yoga y que en realidad alejan a muchos hombres de su práctica.

“Los hombres no deberían refrenar sus fuerzas”, dice Nikki Costello, la profesora neoyorkina que enseña a Arbona y otros como él en su clase pionera del Kula Yoga Project de Manhattan. “A los hombres no les debería resultar difícil el yoga. No, si son realmente considerados en su forma física peculiar”.

## No es el yoga de tu novia

De acuerdo con los escolásticos, el yoga ha evolucionado durante miles de años para adaptarse a las audiencias cambiantes. El yoga que hoy conocemos hunde sus raíces en las prácticas impartidas a los jóvenes indios hace unos 75 años para ayudarles a desarrollar unos cuerpos fuertes y una mente centrada. El yoga moderno también tiene influencias de la cultura del fitness de últimos del siglo XIX y principios del XX, escribe Mark Singleton en *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. A mediados del siglo XIX el yoga empezó a relacionarse con las mujeres occidentales, cortesía de profesores como Indra Devi y Richard Hittleman, que encontraron seguidoras, respectivamente, entre las estrellas femeninas de Hollywood y las amas de casa de clase media. Durante años, se acompañó con un estilo de yoga meditativo que se retrasmítía por la televisión pública y que no hizo otra cosa que

distanciarlo de las sensibilidades más varoniles y masculinas.

Pero en los últimos años, un puñado de estudios y profesores como Costello han visto una oportunidad para reintroducir a los hombres en la práctica diseñando unas clases específicas para ellos. Costello, que lleva impartiendo clases de yoga durante casi dos décadas, reflexionó primero sobre las necesidades únicas de los practicantes varones a principios del año 2000. Mientras impartía clases en el gimnasio Equinox de Manhattan, comprobó que sus secuencias vigorosas y su estilo más rudo atraía cada vez a más hombres. “Durante las clases utilizo metáforas –dice. Pero no hago muchas referencias a los sentimientos”.

Costello, que creció junto a dos hermanos, dice que las clases de Equinox le dieron una oportunidad para observar de cerca las peculiaridades de sus estudiantes tipo A. Con el tiempo, afirma, descubrió una desconexión entre los atributos físicos de sus estudiantes masculinos y las asanas del siglo XXI con las que podrían encontrarse en una clase típica de yoga actual.

Según nos explica, muchos hombres tienen músculos desarrollados a fuerza de horas de pesas en el gimnasio. “Los hombres trabajan sus cuerpos en partes aisladas –afirma–. Pero el yoga lo trata todo en su conjunto”.

En sus clases diferenciadas, Costello se centra algo menos en desarrollar la fuerza y la estabilidad, y más en incentivar una integración y una movilidad globales. Costello

los mantiene alejados del Perro hacia Abajo, postura en la que, en su opinión, la tendencia es trasladar todo el peso sobre los brazos y muscular así la postura. Por el contrario, les habla de una asana como el Guerrero II, animándoles a confiar, no sólo en la fuerza de los cuádriceps, sino a relajarse y sentir el estiramiento en las ingles, glúteos y caderas, y a comprobar cómo los diferentes actos de la postura se influyen y afectan mutuamente. El yoga consiste en realizar conexiones, entre una parte del cuerpo y otra, entre el pensamiento y el acto, entre la respiración y el movimiento, afirma Costello, y, aunque estas lecciones están inherentes en las asanas del yoga, los hombres no las intuyen siempre de forma inmediata, sobre todo si están acostumbrados a entrenar sólo un tríceps. “Llega un momento en que consiguen darse cuenta del significado de la interconexión del cuerpo –afirma Costello–. Cuando aprendemos a conectar una parte con otra, y a mover y a actuar con conciencia, sentamos las bases para experimentar el yoga en su totalidad”.

## Una nueva definición

Sin embargo, el yoga se puede adaptar a los hombres de varias formas. Otros estudios y profesores han logrado que sus clases sean más atrayentes para ellos tratando algunos aspectos que son los que menos gustan. Los cofundadores de los estudios Brogas, Adam O’Neill y Robert Sidote, se muestran serios en lo que concierne a sus peculiaridades. Para los

# Una secuencia para los chicos

Aunque el típico hombre occidental pasa más tiempo sentado en el trabajo, practicando algún deporte o fortaleciendo su musculatura en un gimnasio, eso no significa que el yoga no sea para él. Cuando imparte sus clases de Yoga for Dudes, Nikki Costello se centra en lo que suele ser más difícil para sus estudiantes masculinos: Conseguir que los músculos se estiren, que grandes grupos de músculos se muevan con libertad y fluidez, y aprendan a utilizar la fuerza de forma equilibrada e integrada. “No es que las posturas sean diferentes -explica-. Más bien trato de adaptar los principios del yoga a las necesidades masculinas”.

## 1 POSTURA TUMBADA CON UNA PIERNA EN EL PECHO (EKA PADA PAVANAMUKTASANA)

ESTA POSTURA resulta una forma sencilla y familiar de iniciar unos estiramientos. Libera la tensión en los glúteos, y abre y relaja la región lumbar.



Túmbate de espaldas y estira las dos piernas en el suelo con los dedos de los pies señalando hacia arriba. Flexiona la pierna izquierda, llevando la rodilla al pecho, y sujeta la pierna con las manos. Relaja la pierna flexionada mientras prestas la misma atención a contraer la pierna estirada. Permanece de 3 a 5 respiraciones. Vuelve a la postura inicial y cambia de pierna, repitiendo la postura dos veces más con cada una de ellas.

## 2 POSTURA TUMBADA DE MANO A DEDO GORDO (SUPTA PADANGUSTHASANA)

AL ESTAR TUMBADO de espaldas, el estiramiento resulta más sencillo. La cuerda sirve para estirar la pierna en su totalidad sin generar tensión ni dolor, algo clave para conseguir un estiramiento en los isquiotibiales.



De espaldas, flexiona la pierna izquierda hacia el pecho. Pasa una cuerda alrededor del pie izquierdo y levanta la pierna hasta que esté perpendicular al suelo. Sujeta la cuerda con ambas manos y flexiona los codos a los lados hasta que la parte posterior de los brazos se apoye en el suelo a la altura de los hombros. Expande el pecho y mantén ambas piernas muy estiradas. Permanece durante 3 o 5 respiraciones.



Sujeta la cuerda con la mano izquierda. Mientras mantienes la pierna derecha estable, exhala y mueve el brazo y la pierna izquierdos hacia la izquierda, hasta que la pierna se apoye en el suelo. Permanece de 2 a 3 respiraciones. Inhala, coloca la pierna izquierda en perpendicular al suelo; luego suelta la cuerda y baja la pierna. Repite la misma secuencia con la pierna derecha.

### 3 POSTURA DEL TRIÁNGULO EN EXTENSIÓN (UTTHITA TRIKONASANA)

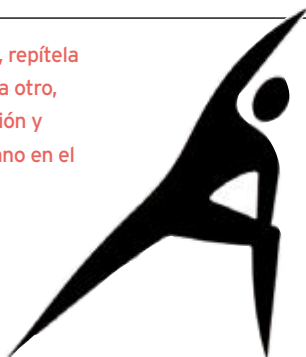
PRESTA ATENCIÓN a la alineación para construir una base equilibrada. Practica con una sucesión rápida en coordinación con la respiración.



Separa los pies con los brazos a los lados. Rota la pierna a la derecha, y el pie izquierdo hacia dentro. Mueve las caderas y las piernas a la izquierda mientras estiras el torso a la derecha. Apoya la mano derecha en la pierna. Estira el tronco y exhala para rotar el pecho hacia arriba. Levanta el brazo izquierdo durante 3 respiraciones.

### 4 POSTURA DEL ÁNGULO LATERAL EN EXTENSIÓN (UTTHITA PARSHVAKONASANA)

CUANDO TE SIENTAS cómodo, repítela varias veces, pasando de un lado a otro, con especial atención a la inhalación y exhalación mientras apoyas la mano en el suelo con las piernas firmes.



Con los pies separados, exhala y flexiona la pierna derecha con el muslo paralelo al suelo, y coloca la pantorrilla en un ángulo de 90 grados. Apoya la punta de los dedos de la mano derecha en el suelo cerca del pie derecho. Presiona los talones contra el suelo. En una exhalación, levanta el brazo izquierdo junto a la oreja izquierda. Permanece de 2 a 3 respiraciones. Inhala cuando tires del brazo izquierdo para elevarte y estira la pierna derecha.

### 5 POSTURA DEL PUENTE (SETU BANDHA SARVANGASANA)

FORTALECE LOS MÚSCULOS de la espalda y trabaja la columna. Contrarrestarás la tendencia de una postura desgarbada, tan normal cuando pasas horas sentado frente al ordenador.



Túmbate de espaldas y flexiona las rodillas, llevando los talones hacia los glúteos. Agarra los extremos de la esterilla y levanta el esternón y el pecho. Exhala y tira de las caderas hacia arriba. Levanta los talones del suelo y las caderas un poco más, y baja más los hombros. Mantén las caderas levantadas y los talones apoyados en el suelo. Empuja las pantorrillas hacia el pecho mientras presionas hacia abajo con los pies. Repite de 3 a 5 veces.

### 6 MARICHYASANA III

LAS ROTACIONES relajan toda tensión residual en la región lumbar o en la columna, tonifican los abdominales y órganos internos, y relajan la mente preparando al cuerpo para la relajación final de Savasana.



Siéntate en el extremo de dos mantas con las piernas estiradas. Flexiona la rodilla derecha y apoya el pie en el suelo. Con la mano derecha en el suelo, extiende el brazo izquierdo hacia arriba para estirar la columna. Exhala cuando rote a la derecha y agárrate la rodilla con la mano izquierda. Mueve la mano derecha por detrás de los glúteos. Con cada inhalación, levanta la columna. Con cada exhalación, rota un poco más, empezando con el abdomen y pasando a las costillas, pecho, hombros y cabeza. Coge de 5 a 8 respiraciones. Sal de la postura con una inhalación. Repite del otro lado.



principiantes, las clases de Broga, que están formadas en un 75 por ciento por hombres, empiezan y terminan con música actual y no con la típica sitar e incienso. Sus clases suelen aunar el vinyasa con movimientos gimnásticos.

“Hemos diseñado Broga para trabajar desde lo más familiar a lo más desconocido. Sólo cuando nuestros estudiantes han avanzado lo suficiente, les enseñamos algo más”.

## **“Los hombres suelen trabajar sus cuerpos de forma aislada. Pero en el yoga todo está relacionado”.**

---

Los profesores de Empowered Yoga en Wilmington, Delaware, pasan más tiempo en sus clases presentando a sus estudiantes el protocolo básico del yoga.

El estudio YYoga, que ha visto duplicada su clientela masculina en los dos últimos años, mezcla las clases para corredores y ciclistas con un horario que incluye clases de anusara y ashtanga tradicional. “El mensaje que queremos transmitir es que el yoga es accesible –dice la cofundadora Lara Kozan–. No queremos que los hombres piensen que el yoga sólo es para personas que pueden adoptar posturas exageradas”.

Además, se realizan esfuerzos para que el yoga sea mejor aceptado por quienes se sienten incómodos con cualquier aspecto espiritual o esotérico. Los profesores de mu-

chas clases de CorePower Yoga no enseñan a los principiantes lo que significa la palabra Om, y por qué y cuándo se entona. Los profesores de Empowered Yoga imparten a sus estudiantes prácticas de respiración, pero evitan términos sánscritos, como pranayama, al menos al principio.

“Utilizo muchas analogías del deporte”, dice Johny Gillespie, un profesor de yoga influenciado por su estudio de yogas ashtanga

y anusara, que fundó Empowered Yoga hace casi una década. “Por ejemplo, les suelo decir a mis estudiantes que piensen en un lanzador de béisbol justo antes de lanzar la pelota. Coge una gran inhalación y luego echa el aire con fuerza”. Y cuando Gillespie, que también es un rudo entrenador comprometido, además de budista, pide a sus estudiantes que entonen un Om, suele relacionarlo con el grito energizante y unificado de los jugadores de béisbol cuando se sueltan los brazos antes de continuar jugando.

## **Un pequeño paso para el hombre**

Aunque las mujeres todavía siguen superando en cifra a los varones como media, cada vez se abre más espacio para ellos. Y no

cabe duda de que es un negocio interesante para una industria ya puntera y que quiere seguir creciendo. Mientras tanto, los propietarios de los estudios dicen que cada vez que un atleta reconocido como el jugador de baloncesto LeBron James, o el de jockey Tim Thomas defiende el yoga, más hombres se sienten inspirados a probarlo. Los esfuerzos se dirigen a atraer a quienes se quedan todavía ocultos en las tinieblas. “Aún son muchos los que no practican yoga”, afirma Mark Schillinger, coorganizador de un primer intento pionero de una conferencia de yoga diferenciada llamada Activation, que se celebró en San Francisco el pasado otoño. La conferencia estaba dirigida a hombres que eran nuevos en el yoga, y trató asuntos como el sexo y el estrés. Aunque la asistencia fue baja, los organizadores dicen que repetirán la conferencia este año, y tienen planes para desarrollar un currículo de formación para profesorado diseñado específicamente para hombres, con el razonamiento de que los hombres serán más receptivos a aprender de otros hombres.

Pero Nikki Costello, quien no tiene miedo de golpear a sus chicos en la espalda, sabe que no es necesario ser un hombretón para saber lo que gusta a los chicos durante unas clases de yoga.

“Siempre se muestran satisfechos al quitarse sus camisetas sudorosas y dan gracias al cielo cuando por fin llega el momento de tumbarse y relajarse en Savasana”, afirma Costello.

master class

# Revolución pacífica

*Equilibrando la disciplina con la amabilidad, podrás profundizar en las torsiones y acompañar la dificultad con la gracia*

**MIS ESTUDIANTES SUELEN PREGUNTARME PORQUÉ** he mantenido mi interés hacia el yoga durante 40 años. Existen muchas razones, pero la principal es porque me ayuda a enfrentarme a las dificultades de forma equilibrada. He aprendido a conocer mis reacciones ante las posturas difíciles y a responder con atención y habilidad. Este tipo de respuesta medida se traslada también fuera de la esterilla.

La prescripción yóguica para enfrentarse a las dificultades con garantía de éxito es enfocar el desafío con partes iguales de celo y entusiasmo (tapas), y no violencia (ahimsa). Si trabajas con demasiada tapas, corres el riesgo de volverte muy agresivo. Por el contrario, si tienes mucha ahimsa y nada de tapas, corres el riesgo de que te falte el fuego necesario para actuar. Parivrtta Parsvakonasana (Postura del Ángulo Lateral al Revés) es una postura perfecta para practicar este enfoque de equilibrio. Conocida como una postura de pie con una difícil torsión, aúna la lateralidad, la torsión y la flexión. Requiere equilibrio,

\* No te recomendamos esta secuencia si padeces lesiones en el hombro o la articulación sacroilíaca, o si estás embarazada



Captura esta imagen con tu dispositivo móvil y verás un vídeo de esta asana.

flexibilidad, fuerza y tenacidad. Durante su práctica, has de equilibrar la vitalidad energética generada por estas torsiones con amabilidad y autorreflexión consciente. Conecta con tu respiración una y otra vez. No te aceleres ni te muevas demasiado rápido para entrar o salir de la postura. Utiliza esta oportunidad para desarrollar el vigor sin sacrificar la presencia, y comprueba que tu entusiasmo no te lleva a extralimitarte con agresividad. Antes de profundizar en una postura, detente. Comprueba dónde se abre el cuerpo al movimiento y al espacio. Si tus pensamientos son negativos e intrusivos, considera guardar la esterilla durante un tiempo. Quizás compruebes que practicar de esta forma a veces te procura un estado de tranquilidad profunda. No tienes que aferrarte a un resultado determinado; si te enfrentas a las dificultades con este enfoque probado y comprobado una y otra vez, sacarás muchas ventajas de ellas.

### Antes de empezar

Es necesario generar mucho calor a lo largo de esta secuencia. Tendrás que calentar el cuerpo y preparar los músculos para la torsión final de Parivrtta Parsvakonasana. Empieza con 3 o 5 rondas de Surya Namaskar (Saludos al Sol). Luego continúa con 10 respiraciones en Virabhadrasana I (Postura I del Guerrero), Parighasana (Postura de la Puerta), Ustrasana (Postura del Camello) y Gomukhasana (Postura de la Cara de Vaca) para abrir los hombros y las caderas.



Crea estabilidad en la pelvis mientras levantas la columna en Ardha Matsyendrasana

### Ardha Matsyendrasana (Media Postura del Señor de los Peces)

Esta asana creará estabilidad en la pelvis y liberará el torso para moverte mejor. Siéntate con la espalda contra una pared en Dandasana (Postura del Bastón). Flexiona la rodilla izquierda y siéntate sobre el talón izquierdo. Si estás incómodo, siéntate sobre una manta o coloca una manta doblada entre el pie y el asiento. Luego, pasa el pie derecho por fuera del muslo izquierdo. Conecta con la respiración. En una inhalación, levanta el brazo izquierdo. En una exhalación, coloca el brazo izquierdo por fuera de la pierna derecha mientras rotas. ¿Sientes tensión en alguna parte? ¿Puedes relajarla? Pasa el brazo derecho por detrás de ti y apoya la mano en la pared. Presiona la mano derecha contra la pared y lleva el lado exterior de las caderas hacia el centro del cuerpo. Estira la columna y levanta la coronilla de la cabeza. Mueve

el torso hacia delante, llevando el brazo izquierdo más hacia abajo por la pierna derecha. Presiona el brazo izquierdo y el muslo derecho el uno hacia el otro y, mientras rotas un poco más, acerca la mano derecha un poco más hacia la pared.

Estabiliza la pelvis asentando bien la base. Abre el pecho separando las clavículas. Mira por encima del hombro derecho.

Si sientes espacio en el cuerpo y respiras con libertad, empieza a profundizar en la rotación, llevando la axila izquierda por fuera de la pierna derecha. Pasa el brazo derecho por detrás de ti y agárrate los dedos de las manos. Mueve las manos hacia abajo por el suelo, con la columna estirada. Respira, relajando los ojos y las sienes. Mantén durante un minuto o menos; luego vuelve a Dandasana antes de repetir del otro lado. Puedes practicar esta postura (y cualquier otra de esta secuencia) hasta tres veces antes de pasar a la siguiente.

## 2. Utthita Parsvakonasana (Postura del Ángulo Lateral en Extensión)

Utthita Parsvakonasana genera calor y vitalidad en las piernas además de estirar los costados. También confiere una sutil rotación cuando el costado que está más cerca del suelo rota hacia el techo.

Ponte de pie en Tadasana (Postura de la Montaña) y separa los pies. Extiende los brazos alineados con los hombros, rotando la pierna derecha hacia fuera 90 grados, y el pie izquierdo ligeramente hacia dentro. Flexiona la rodilla derecha por encima del tobillo hasta que el muslo derecho quede paralelo al suelo. En una exhalación, lleva la mano derecha por fuera del tobillo derecho. Si la respiración se dificulta o se acorta, apoya las manos sobre un bloque.

Levanta el brazo izquierdo por encima de la oreja izquierda y luego llévalo ligeramente hacia atrás. Rota la cabeza para mirar más allá del pul-



Utthita Parsvakonasana favorecerá y procurará una extensión completa del torso.

gar. Utiliza la pierna izquierda como ancla y presiona con fuerza el talón izquierdo. Siente libertad cuando extiendas el costado hasta la punta de los dedos.

Mueve el glúteo derecho hacia delante en dirección al hueso púbico. Presiona el muslo derecho y la mano derecha el uno contra la otra. Rota el pecho y el abdomen hacia el techo

y mantén durante un minuto o algo menos si lo ves necesario.

Mientras observas las sensaciones de este intenso estiramiento y rotación laterales, relaja la mandíbula y la garganta, y encuentra la paz y el equilibrio interior. Asienta los pies y las piernas con fuerza para salir de la postura. Pasa a Tadasana antes de repetirla del otro lado.



La pelvis está estable, el torso extendido y la mente en calma en Parivrtta Trikonasana

## 3. Parivrtta Trikonasana (Postura del Triángulo al Revés)

Esta asana es una intensa torsión con la que calentarás los músculos y practicarás el movimiento de las caderas hacia la línea central del cuerpo para obtener la estabilidad necesaria en la pelvis.

Separa los pies y extiende los brazos hacia fuera alineados con los hombros. Rota la pierna derecha hacia fuera y el pie izquierdo hacia dentro. Levanta las rótulas, contrayendo las piernas. Exhala y rota todo el tronco hacia la derecha, apoyando la mano izquierda en el

suelo por fuera del pie derecho. Se honesto contigo mismo para conseguir más estabilidad en la postura y una respiración más fluida. Si el pecho se hunde o la espalda se levanta, apoya la mano izquierda sobre un bloque.

Levanta el brazo derecho y presiona el lado exterior del talón izquierdo contra el suelo. Tira del lado interior del muslo izquierdo hacia atrás mientras extiendes la columna hacia delante. Tira del lado exterior de los muslos hacia las caderas y luego del lado exterior de las caderas hacia la línea central del cuerpo. Mueve el lado interior del muslo izquierdo y el lado exterior de la cadera derecha hacia atrás, y comprueba si queda más espacio para profundizar en la torsión.

Ahora, empuja las caderas hacia la coronilla, haciendo más compacta la figura y estirando todo el torso. Lleva hacia abajo los omoplatos y presiona los extremos de los omoplatos hacia la parte frontal del pecho. Crea una ligera inclinación hacia atrás en la región cervical y abre las clavículas para expandir y abrir el pecho.

Mantén alineada la coronilla de la cabeza con la columna, mira hacia arriba y sigue manteniendo la estabilidad en la pelvis y la longitud en la columna durante un minuto. Comprueba una vez más la calidad de tu respiración relajando la cara, mandíbula y garganta.

Prueba a relajar la mente mientras permaneces verdaderamente presente en el momento. En una exhalación, sal de la postura y detente durante un momento en Tadasana antes de repetirla del lado izquierdo.



Los apoyos ofrecen la ventaja de crear más espacio para abrirte en una variación de la postura final

#### 4. Parivrtta Partsvakonasana (Postura del Ángulo Lateral al Revés), variación

Con esta postura preparatoria para Parivrtta Parsvakonasana practicarás la apertura del pecho en las rotaciones mientras levantas (literalmente) las piernas. Coloca una silla plegable con el respaldo contra una pared. Ponte de pie junto a la silla con el costado derecho del cuerpo junto a la pared y apoya el pie derecho en el asiento de la silla. Echa el pie izquierdo hacia atrás.

Sitúa la rodilla derecha por encima del tobillo derecho. Cuadra las caderas con el extremo lateral de la silla y estira la pierna izquierda con el talón izquierdo levantado. Exhala y cruza el brazo izquierdo por encima del muslo derecho, apoyando las manos en la pared. Mientras presionas las manos contra la pared,

abre la parte frontal del pecho. Presiona el brazo izquierdo y el muslo derecho el uno contra el otro y rota hacia el lado derecho.

Lleva las caderas hacia dentro, y los lados exteriores de los omoplatos hacia la columna. Mantén la cabeza alineada con los hombros y la pelvis. Ajusta el lado frontal de la pelvis para que quede paralelo al extremo lateral de la silla, y estírate desde el lado interior de la ingle izquierda por la rodilla hasta el lado interior del talón. Levanta el lado interior del muslo hacia el techo. Estira la toda columna hasta la coronilla de la cabeza.

Permanece hasta un minuto y relájate en Parivrtta Partsvakonasana. Deja que tu conciencia se expanda por todas las células de tu cuerpo. En una exhalación, sal lentamente y pasa a Tadasana durante un momento antes de cambiar de lado.

## 5. Parivrtta Parsvakonasana (Postura del Ángulo Lateral al Revés)

Parivrtta Parsvakonasana es una postura ideal para practicar la fuerza junto con la relajación en medio de la intensidad. Ponte de pie en Tadasana y separa los pies. Extiende los brazos alineados con los hombros. Rota la pierna derecha hacia fuera y el pie izquierdo hacia dentro; flexiona la rodilla derecha y rota a la derecha. En una exhalación, apoya el codo izquierdo por fuera del muslo derecho. Si notas la respiración mermada, o no puedes sacar el brazo izquierdo por fuera de la pierna derecha, levanta el ta-

lón izquierdo del suelo pero con la pierna estirada. Equilibra el fuego de la disciplina con la amabilidad. Apoya la mano derecha en la cintura y abre el lado derecho del pecho. Echa hacia abajo los omoplatos y presiona los extremos de los omoplatos contra las costillas de la espalda. Alinea la pelvis para que los dos puntos de las caderas señalen hacia el suelo. Ahora desliza la parte posterior de la axila izquierda hacia el lado exterior del muslo derecho y apoya la punta de los dedos en el suelo. Si te resulta difícil, flexiona la rodilla izquierda en el suelo. Para profundizar, apoya la punta de los

dedos en el suelo o sobre un bloque y comprueba si tienes espacio para levantarte y echarte hacia atrás por la pierna izquierda. Levanta el brazo derecho al techo y luego por encima de la cabeza en diagonal. En una inhalación, estira la columna hacia la coronilla. En una exhalación, rota más, encontrando un equilibrio entre los dos actos. Trabaja cada parte del cuerpo con el mismo vigor para encontrar un vasto espacio más allá de lo físico y una dulce sensación de tranquilidad. Permanece durante un minuto; luego exhala, sal lentamente de la postura y vuelve a Tadasana antes de repetir del lado izquierdo.



5

Postura final

Pon la misma proporción de vigor y de corazón para abrirte con un vasto espacio en Parivrtta Parsvakonasana

### Para finalizar

Estira la columna en Prasarita Padottanasana (Flexión de Pie hacia Delante con las Piernas muy Separadas), Salamba Sarvangasana (Apoyo sobre Hombros con Apoyo), Supta Baddha Konasana (Postura Tumbada del Zapatero), Halasana (Postura de la Tabla), y Paschimottanasana (Flexión Sentada hacia Delante). Termina con una Savasana durante 10 minutos (Postura del Cadáver).

A continuación, siéntate durante un momento y reflexiona sobre tu práctica. Incluso cuando aparezcan dificultades más allá de la esterilla, encontrar el equilibrio entre tapas y ahimsa puede transformar tu vida haciéndola más amable.

# Cuando Occidente se enamoró de la India



Juan Carlos Ramchandani  
(Krishna Kripa)\*

Algunos estudiosos europeos quedaron, en su primer contacto con la India, profundamente impresionados con la sabiduría, amplitud y elocuencia de la filosofía védica.

**En 1784 se creó en Calcuta la Asociación Asiática de Bengala**, para publicar y difundir estudios históricos, lingüísticos y literarios. William Jones, Charles Wilkins y Thomas Colebrook sobresalieron como pioneros de los estudios indológicos en Occidente. Charles Wilkins fue el primero en aprender sánscrito, y se afanó estudiando con los pandits de Benarés y traduciendo obras sánscritas. En 1785 publicó su traducción de la Bhagavad-gita.

Varios de los colonizadores británicos con tendencias investigadoras empezaron a intuir que quizá habían tropezado con la religión primigenia, anterior a todo lo encontrado en Oriente Medio. En 1786 el brillante juez Sir William Jones, de reconocido prestigio como lingüístico, anunció a la Asociación Asiática de Bengala su famoso descubrimiento

de que el sánscrito estaba relacionado con el latín y el griego, así como con el persa, el celta y el gótico. Para ser precisos, Jones no fue el primero en observar las similitudes. Cien años antes, un mercader florentino en Goa, Filippo Sassetti, y un jesuita inglés, Thomas Stevens, ya detectaron, cada uno por su cuenta, el mismo fenómeno. Sin embargo, fue Jones el primero en presentarlo en forma documentada. Y expresó su franca atracción a la literatura y filosofía védicas:

Estoy enamorado de Gopía, encantado con Crishen [Krishna], y soy un entusiasta admirador de Raama y un adorador devoto de Brihma [Brahma], Bishen [Vishnu], Mahiser [Maheshvara (Shiva)]; sin mencionar que Judishteir, Arjen, Corno [Yudhisthira, Arjuna, Karna] y otros guerreros del M'hab'harat [Mahabharata] parecen a mis



ojos superiores a como me parecieron Agamenón, Ajax y Aquiles la primera vez que leí la *Iliada*.

Jones se describe como “un cristiano devoto y convencido”, y como ocurre con los estudiosos actuales, contemplaba el *Bhagavata Purana* como “un relato variopinto”. Sin embargo, de ideas bastante ecuménicas, no escondió su entusiasmo por el conocimiento védico referente a la reencarnación: “No soy hindú, pero creo que la doctrina de los hindúes sobre el futuro del alma es incomparablemente más racional, más piadosa y más adecuada para apartar al hombre de los vicios que las horribles opiniones inculcadas por los cristianos acerca de un castigo sin fin”.

### EL ROMANCE ALEMÁN CON LA INDIA

Los trabajos de la Asociación Asiática de Bengala se convirtieron en motivo de las conversaciones cultas de Europa. El

diario de la Asociación obtuvo fama inmediata, y las traducciones inglesas llevadas a cabo por los estudiosos de sánscrito de Calcuta pronto se tradujeron al alemán y al francés. Los estudiosos alemanes, en particular, no perdieron tiempo en aproximarse a esta nueva frontera intelectual. El sánscrito y la filosofía védica se convirtieron en el principal placer de muchos románticos alemanes. Mientras que las relaciones británicas con la India pronto se desarrollaron hacia el colonialismo y la conversión, los alemanes, sin intereses económicos ni políticos en la India que cultivar, se dedicaron a profundizar en lo intelectual y emocional.

El primero en despertar la pasión alemana por la India fue Johann Gottfried von Herder, filósofo y escritor en quien predominaba la intuición sobre lo racional, y que influyó notablemente en el famoso Goethe. De von Herder surgieron muchas de las ideas que formaron las bases del Romanticismo alemán, y él fue quien alentó la imaginación





de sus camaradas literatos de modo que veneraran a la madre India. “Los brahmanas [la intelligentsia espiritual de la India] poseen una sabiduría y poder extraordinarios para educar a sus gentes en avanzados niveles de educación, cortesía, templanza y castidad. Han consolidado estas virtudes de manera tan eficaz que, en comparación, los europeos frecuentemente parecen bestiales, borrachos o locos”.

Friedrich von Schlegel, otro filósofo y escritor cuyos ensayos contribuyeron a consolidar las bases del romanticismo alemán, se dedicó al estudio del sánscrito. Desde 1805, solía emplear su recién adquirido conocimiento para pronunciar una serie de conferencias en la universidad de Colonia. “Todo, absolutamente todo, tiene su origen en la India”, afirmaba. Él atribuyó a la civilización egipcia el haber difundido las semillas de la India, y afirmaba que la civilización hebrea se basaba en los restos de la metafísica védica. En 1808 Schlegel publicó su Ensayo sobre el lenguaje y sabiduría de los indios. Las dos primeras secciones loaban la belleza y antigüedad del sánscrito, así como su facilidad para exponer conceptos filosóficos profundos. En otra sección era partidario de afirmar que una emigración de talento e intelecto procedente del norte de la India fue la responsable de la aparición de la civilización en Europa.

El romanticismo alemán, aparte de su fascinación por la India, puso la semilla para considerar a Alemania como el primer receptor europeo de la civilización. “Si la regeneración de la especie humana se inició en el Oriente, Alemania ha de ser considerada el Oriente de Europa”, dijo el hermano de Friedrich von Schlegel, August Wilhelm von Schlegel. August Wilhelm, estudioso de gran influencia, se convirtió en el primer profesor de sánscrito de la universidad de Bonn. En 1823 Julius von Klaproth acuñó el término “indo-alemán”, y muchos escritores alemanes lo adoptaron. Naturalmente, los intelectuales de fuera de Alemania de la época prefirieron el término “indoeuropeo”, y Franz Bopp, en 1833, instituyó esa preferencia incluso en la parte oriental del Rin.

El ministro de educación de Prusia, Wilhelm von Humboldt, empezó a estudiar sánscrito en 1821. Humboldt, famoso también por ser uno de los padres fundadores de la

lingüística, publicó un amplio estudio de la Bhagavad-gita donde la describió como “la cosa más profunda y elevada que el mundo nos ha de mostrar”. La extendida fascinación hacia la India también afectó al afamado compositor Ludwig van Beethoven. Sus manuscritos contienen fragmentos de selecciones de las Upanishads y la Gita.

El filósofo Georg Hegel comparó el descubrimiento del sánscrito a contemplar un nuevo continente. Advirtió de los “lazos históricos entre el pueblo indio y el germano”. Aunque el complejo Hegel admitió no estimar demasiado la India, y criticó a los románticos por idolatrarla, no obstante en su libro Lecturas sobre la filosofía de la historia elogió el subcontinente indio calificándolo de “inicio del mundo occidental”.

Otro famoso filósofo alemán, Arthur Schopenhauer, quedó encantado con las Upanishads. Tras leer una traducción al latín, las calificó de “producto de la sabiduría humana más elevada”. Schopenhauer, considerando que las Upanishads contenían conceptos casi sobrehumanos, dijo: “Se trata de la lectura más satisfactoria y elevada (a excepción del texto original) que es posible encontrar en todo el mundo; ha sido mi consuelo en la vida y lo será en mi muerte”.

Fue tan famosa e internacional la magnitud de la inmersión de los alemanes en los estudios védicos que, cuando en 1871 se consolidaron por fin los distintos estados alemanes para configurar el Imperio Germano, algunas autoridades británicas de la India atribuyeron la unificación al extendido amor alemán por el conocimiento védico. Aunque se tratara de una exageración, esta noción indica la reputación de Alemania de disfrutar de los textos antiguos de la India. Sir Henry Maine, un miembro del consejo del Virrey de la India, declaró enfáticamente: “Ha nacido una nación por causa del sánscrito”.

El enérgico compromiso alemán a la causa de los estudios indios continúa en la actualidad. Casi todas las principales bibliotecas alemanas tienen un departamento reservado a la India. Cada universidad mantiene una biblioteca departamental dedicada a la indología. Hay cátedras de sánscrito en seis universidades: Bonn, Tubingen, Hamburgo, Munich, Marburg y Göttingen. Casi todas las universidades ofrecen estudios de sánscrito en su departamento de lingüística comparada. Tres universidades alemanas publican una revista dedicada exclusivamente a la indología.

## OTRAS NACIONES SE UNEN AL VIAJE

Los franceses no quisieron quedarse fuera de esta adopción de la India. Voltaire, el pensador por excelencia de la Ilustración, quedó fascinado. En 1775 afirmó: “Estoy convencido de que todo ha llegado hasta nosotros desde las orillas del Ganges: astronomía, astrología, metempsicosis, etc.”. También parecía pensar que todo lo relacionado con Adán y el Génesis provenían asimismo de la India. Diderot, el filósofo y escritor francés famoso por su obra La Enciclopedia, sugirió en su artículo dedicado a la India que las “ciencias podrían haber aparecido antes en la India que en Egipto”. En 1787 apareció la primera traducción en francés de la Gita (basada en la traducción inglesa de Wilkins) En París se creó la primera cátedra universitaria de sánscrito en 1816. Muy pronto los estudiosos franceses tradujeron las obras de los alemanes prendados de la India. Jules Michelet, el historiador francés famoso por su hercúlea Historia de Francia en diecisiete volúmenes, creía con certeza que la India era “la cuna del mundo”.

Los pueblos eslavos también estuvieron de acuerdo. A comienzos del siglo diecinueve, los estudiosos de las diferentes regiones eslavas empezaron a cuestionarse sus orígenes. Algunos publicaron obras comparando términos sánscritos con los de las lenguas eslavas. El estudioso checo Pavel Shafarik escribió que los pueblos eslavos tenían sus orígenes en la India. Un científico polaco, Valentin Mayevsky, describió muy elaboradamente las conexiones entre los pueblos eslavos y los antiguos indios. Rusia publicó su primer texto en sánscrito en 1787. N. I. Novikov tradujo la interpretación que había hecho Charles Wilkins al inglés de la Bhagavad-gita. Se creó en San Petersburgo una Academia Asiática en 1810, con profesorado de sánscrito. Rusia continuaría produciendo famosos indólogos durante el siglo diecinueve, como V. P. Vasilyev y V. P. Minayev. El húngaro Csoma de Kőrös (1784-1842) visitó la India y estudio allí lenguas y literatura.

Al otro lado del Atlántico los americanos también se unieron a esta atracción por lo védico. En la universidad de Yale se iniciaron estudios índicos en 1841. Elihu Yale, antiguo gobernador de la Compañía de las Indias Orientales británica en Madrás, fundó la universidad en 1718, con la ayuda de los donativos que trajo de la India. La nueva universidad, en agradecimiento, adoptó su nombre. En la universidad de Harvard, en 1836, se reunió un grupo de autores y poetas para fundar el Club Trascendental

## Famosos estudiosos del sánscrito



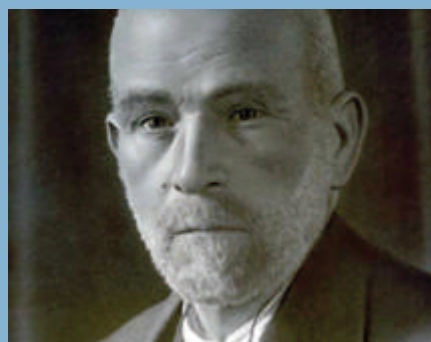
ARTHUR SCHOPENHAUER, filósofo alemán.



VOLTAIRE, escritor francés.



N. I. NOVIKOV, escritor ruso.



JOSÉ ALEMANY, filólogo y traductor español.



de América. La crema del mundillo literario de América —Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Walt Whitman y otros— estudiaron los textos védicos disponibles, así como las ideas de Goethe, Kant, y los antiguos egipcios, griegos y persas.

Los trascendentalistas americanos, como fueron bautizados, buscaron y estudiaron traducciones inglesas de la Bhagavad-gita, Upanishads, y el Vishnu y Bhagavata Puranas. Emerson pronunció su clásica loa de la Gita: “Le debo un día magnífico a Bhagavad-gita. Fue el primero de los libros; fue como si un imperio se abriera ante nosotros, nada diminuto ni intrascendente, sino amplio, sereno, la voz de una antigua inteligencia que en otra era y ambiente hubiera sopesado y prevenido las mismas preguntas que nos preocupan”.

Henry David Thoreau, el todavía venerado autor de Walden, también expresó su euforia intelectual: “Los extractos de los Vedas que he leído se derramaron sobre mí como la luz de una luminaria superior y pura, que describe una elevada trayectoria a través de un nivel más puro”. También: “Por la mañana baño mi intelecto en la fantástica y cosmogónica filosofía de la Bhagavad-gita, desde cuya composición han transcurrido años de dioses y en comparación a la cual nuestro moderno mundo y su literatura parece débil y trivial”. Thoreau, calificando la Gita como el mejor tratado intelectual, dijo: “En ningún otro texto es el lector elevado y situado en una mayor y más pura región del pensamiento que en la Bhagavad-gita”. Aún tratándose de un americano de una época cristiana muy conservadora, hizo una evaluación muy audaz: “La religión y filosofía de los hebreos son las de una tribu salvaje y rústica, falta de la civilización y los refinamientos intelectuales de la cultura védica”. Otros gigantes de la literatura americana que reconocieron la influencia de la filosofía védica son T. S. Eliot, Paul Elmer e Irving Babbitt. Todos ellos estudiaron en Harvard bajo la guía del famoso estudioso del sánscrito Charles Rochwell Lanman, que estuvo enseñando durante 40 años y publicó libros dedicados al sánscrito y la filosofía védica. Otro factor que contribuyó al interés védico suscitado en América fue la fundación en 1842 de la Asociación Americana Oriental.

Ciertamente, en todas las naciones citadas, es posible también encontrar estudiosos con una percepción negativa e incluso racista de los textos védicos. Aunque lo verdaderamente asombroso es la sublime frescura que los incipientes aires de la indología trajeron a las aulas universitarias a lo largo de la primera mitad del siglo XIX. “India, ¡sí! Los Vedas, ¡sí!” Los intelectuales europeos, especialmente durante el cambio del siglo XVIII al XIX, esperaban un “renacimiento oriental”. La idea consistía en que, del mismo modo que el estudio del griego había dado lugar al primer Renacimiento, el estudio del sánscrito y los Vedas provocaría el segundo. El antiguo orientalismo —basado en los estudios europeos del árabe, persa y hebreo— dieron paso a la India y los Vedas.

### EL ESTUDIO DEL SÁNCRITO EN ESPAÑA

En España no se conocen documentos que atestigüen el estudio del sánscrito durante el reinado de Fernando VII (muerto en 1833). Sería durante los últimos años del reinado de Isabel II (de 1860 a 1868) cuando aparecen las primeras traducciones de textos sánscritos al castellano. El profesor Leopoldo Eguilaz Yanguas tradujo dos episodios del Ramayana y del Mahabharata, publicados en 1861 en la revista El Defensor de Granada. En 1863, en Madrid, Tomás Rodríguez Pinilla pronunció su discurso de treinta y una páginas titulado: “Carácter propio de la civilización oriental índica y de sus relaciones con la llamada indoeuropea o indogermánica”. En la Universidad de Zaragoza se inició el “primer Curso libre de Sánscrito” (1869-1870) por el profesor Julián Pastor Rodríguez, que contó con la asistencia de ocho alumnos. Francisco García Ayuso es considerado por muchos como el mejor sanscritista de la época; se había formado con los indólogos alemanes. Impartió clases de gramática sánscrita en la Universidad de Madrid (1871 a 1873) y en la misma época en el Ateneo de Madrid dirigió un curso sobre “la filología en su relación con el sánscrito”. García Ayuso publicó en 1874 en la revista España varios textos del poeta indio Kalidasa como Vikramorvasi y un año más tarde Shakuntala, además de una transcripción de las voces sánscritas (1877). En 1876 la Universidad de Madrid crea la primera cátedra de sánscrito; no se saca a concurso, y se le entrega al diplomático de profesión Francisco Rivero Godoy (que no era experto en sánscrito) en detrimento del profesor García Ayuso que estaba mucho mejor formado pero que contaba con muchos enemigos entre la clase política y universitaria de Madrid. A pesar de las airadas protestas de García Ayuso y alguno de sus seguidores, el 3 de marzo de 1877 Godoy



tomó posesión de la cátedra. García Ayuso se retiró de la enseñanza del sánscrito en la universidad y comenzó a dar clases particulares en el número 12 de la Calle Capellanes de Madrid (hoy Maestro Victoria); la mensualidad por las clases en días alternos eran de veinticinco pesetas. El primer catedrático de sánscrito por oposición fue Juan Gelabert Gordiola, sucediendo a Julio Berriz do Seixo (que tuvo la cátedra de 1881 a 1883). En 1891 apareció la traducción del Khandogya Upanishad (Chandogya Upanishad) del profesor Francisco de Montoliu y Togados.

José Alemany Boluiter publicó en 1894 su traducción del Kama-sutra, reglas del amor, que creó cierto revuelo en la época, y al siguiente año publicó el Hitopadesa, que substituyó como "Provechosa enseñanza". En 1896 Alemany publicó su traducción de la Bhagavad-gita (a la que tituló "Poema Sagrado"). Ese mismo año J. Roviralta Borrel publicó su traducción de la edición de la Bhagavad-gita de la Sociedad Teosófica, a la que tituló "El Canto del Señor", siendo las primeras ediciones de la Gita en castellano que se conocen.

### EL FINAL DEL ROMANCE

Las reacciones primeras de los estudiosos europeos, sin considerar las parcialidades, son testimonio del placer intelectual que significa el encuentro con los Vedas. Pero las brisas de aprecio que barrieron el continente europeo no duraron. La Corona británica tenía grandes intereses en la India, con inmensas consecuencias para el estudio de su pasado.

Fueron principalmente los intelectuales británicos que residían en Calcuta los que prendieron el entusiasmo europeo por la India. Sin embargo, en su propia patria, el

interés fue más modesto. Algunos intelectuales quedaron encantados con la antigua sabiduría de la India: su sánscrito, astronomía y geografía. Algunos incluso trataron de encontrar ciertas conexiones entre la antigua India y los celtas. Pero la atracción no duró debido al poder de la política de intereses.

Pero el ardor de Inglaterra pronto se vino abajo. Gran Bretaña no pudo, o no quiso, ser el impulsor de tal renacimiento. Por lo tanto... los victorianos importaron sus mejores trabajadores de las universidades alemanas... Fue el caso de Max Müller, nacido en Dessau en 1823 y fallecido como profesor de lingüística comparada en Oxford en 1900. En última instancia, Inglaterra dio la bienvenida a más orientalistas de los que había visto nacer en su propio suelo.

A finales del siglo XIX y principios del XX, casi todas las actitudes favorables de los estudiosos occidentales hacia el conocimiento védico quedaron en nada. Ninguna India independiente nacería del conocimiento del sánscrito. El objetivo británico, explícito e implícito, era erradicar toda noción de que la India tuvo algún conocimiento en la remota antigüedad. Efectivamente, para imponer su colonización de un país tan inmenso con unos pocos miles de hombres, Inglaterra se esforzó por intentar mostrar continuamente la superioridad del "hombre blanco" sobre los "salvajes". Ese interés por la India, su filosofía y su cultura renació en los sesenta del siglo XX y sigue en un avance imparable.

\* Es purohit (sacerdote hindú), yoga-acharya (maestro de yoga) y Doctor en filosofía clásica hindú. Autor de 11 libros y artículos en periódicos y revistas. <http://jcranchandani.blogspot.com/es/> y [www.hinduismo.eu](http://www.hinduismo.eu)

# Yoga Directorio 2012

Guía de centros de enseñanza de yoga y profesores de yoga de toda España.  
(Para incluir tu centro o hacer correcciones, escribe a [yogajournal@globuscom.es](mailto:yogajournal@globuscom.es))

## ANDALUCÍA

### ALMERÍA

#### ADAQUA

**Nombre:** Francisco Sierra

**Teléfono:** 95 060 48 37

**Web:** [www.adaqua.es](http://www.adaqua.es)

■ Clases martes y jueves de 21:00 a 22:00h

hatha yoga y relajación.

PARA CLASES SUELTAS

**Teléfono:** 661 135 464

**E-mail:** [franpsicoarte@yahoo.es](mailto:franpsicoarte@yahoo.es)

**Web:** [www.yogaypsicoarte.blogspot.com](http://www.yogaypsicoarte.blogspot.com)

■ Profesor de yoga formado en Málaga por Joaquín García Weil.

#### CENTRO DECANO DE TÉCNICAS

#### ORIENTALES BUJINKAN FRANK DÔJÔ

**Nombre:** Qurban Yoghi (Frank J. Tortosa)

**Teléfono:** 95 095 53 87

**Dirección:** C/ Martínez Campos 31.

04002 Almería.

**E-mail:** [info@bujinkanalmeria.com](mailto:info@bujinkanalmeria.com)

**Web:** [www.bujinkanalmeria.com](http://www.bujinkanalmeria.com)

■ Yoga (prematernal, kundalini, dinámico), Tai Chi, Chi Kung, Aikido, Pilates suelo y máquinas, Ninjutsu, Meditación, Naturopatía, Budo Taijutsu, Danza contact, clásica, contemporánea, creativa y clases para niños.

#### MOMENTOS DE SABILA.

#### CENTRO DE YOGA SAMASTHITI

**Nombre:** Ángeles Cano, Rosa Pérez, marina Páez, Juan Miguel Vargas, Mónica Luque, Celia Moreno.

**Teléfonos:** 670 649 030 y 637 816 277

**Dirección:** C/ Clavellina 1.

04639 Cortijo Grande, Almería.

**E-mail:** [sabila\\_66@hotmail.com](mailto:sabila_66@hotmail.com)

■ Hatha yoga, Viniyoga, yoga para embarazadas, yoga Nidra, Antar Mouna, meditación, crecimiento personal, terapia Gestalt, bionérgica, gimnasia abdominal hipopresiva.

#### SANAMANTRA DE YOGA INTEGRAL

**Nombre:** Geni García y David Romera

**Teléfonos:** 950 22 34 35 y 638 254 177



**Dirección:** Tirso de Molina, 35.

04005, Almería.

**E-mail:** [info@sanamantra.es](mailto:info@sanamantra.es)

**Web:** [www.sanamantra.es](http://www.sanamantra.es)

■ Formación de profesores de yoga, clases de yoga, retiros, viajes espirituales.

#### SUSANA CID MENDEZ

**Nombre:** Susana Cid Mendez

**Teléfono:** 636 874 927

**Dirección:** Huerca de Almería.

Roquetas de Mar, Almería.

**E-mail:** [scidmendez@yahoo.es](mailto:scidmendez@yahoo.es)

■ Hatha, meditación y visualización creativa, yoga embarazadas y niños, cursos de Reiki.

#### CÁDIZ

#### GAIA

**Nombre:** Curra Berrocal Briales

**Teléfonos:** 95 657 20 93 y 678 626 603

**Dirección:** Bate! 9. Urb. Monte Calpe 1 C.

11207 Algeciras, Cádiz.

**E-mail:** [gaiamadretierra@hotmail.com](mailto:gaiamadretierra@hotmail.com)

**Web:** [www.gaiamadretierra.com](http://www.gaiamadretierra.com)

■ Clases de yoga, masaje ayurveda, shiatsu, biodanza, homeopatía. Cursos de masaje ayurvédico. Acreditados profesionalmente por el centro de yoga y del ashram de Varanasi.

#### PILAR VALENCIA ESTUDIO DE

#### YOGA JEREZ DE LA FRONTERA

**Nombre:** Pilar Valencia Villagrán

**Teléfonos:** 95 634 87 85 y 699 215 355

**Dirección:** Jerez de la Frontera, Cádiz.

**E-mail:** [estudio@yogajerez.com](mailto:estudio@yogajerez.com)

**Web:** [www.yogajerez.com](http://www.yogajerez.com)

■ Hatha yoga, yoga para embarazadas, niños, bebés, yoga terapéutico, clases inspiradas en el estilo Anusara...

#### TARIFA ECOCENTER

**Nombre:** Alicia Comenge

**Teléfono:** 95 662 72 20

**Dirección:** C/ San Sebastián 6.

11380 Tarifa, Cádiz.

**E-mail:** [alicia@tarifaecocenter.com](mailto:alicia@tarifaecocenter.com)

**Web:** [tarifaecocenter.com](http://tarifaecocenter.com)

■ En el EcoCenter hay a tu disposición restaurante, centro holístico, eco tienda y actividades diversas.

#### YOGA CON EL ALMA

**Nombre:** Agustín Alcon

**Teléfono:** 678 819 057

**Dirección:** Casa de Extremadura. C/Pintor

Velázquez. San Lúcar de Barrameda.

**E-mail:** [pitijopo@hotmail.com](mailto:pitijopo@hotmail.com)

■ Yoga, meditación, chi kung, tai chi.

#### YOGA DE LA VIDA

**Nombre:** Andi Holton

**Teléfono:** 677 330 414

**Dirección:** La Muela y Zahora. Cádiz.

**E-mail:** [yogandi23@gmail.com](mailto:yogandi23@gmail.com)

■ Clases abiertas, cursos cerrados intensivos. Hatha yoga, crecimiento espiritual.

#### YOGA DINÁMICO CON

#### CLAUDIA STEINHÄUSER

**Nombre:** Claudia Steinhäuser

**Teléfono:** 639 272 066

**Dirección:** Jerez de la Frontera, Cádiz.

**E-mail:** [artedeyoga@hotmail.com](mailto:artedeyoga@hotmail.com)

**Web:** [www.artedeyoga.com](http://www.artedeyoga.com)

■ Cases, cursos, retiros y talleres de yoga dinámico, dynamic Asthanga yoga, estilo Iyengar®, meditación y masaje Tailandés.

#### YOGA SAMICO - JEREZ

**Nombre:** Carmen Orellana (Sri Devi)

**Teléfono:** 667 585 462

**Dirección:** C/ Zeus, adosado 18.  
11405 Jerez de la Frontera, Cádiz.

**E-mail:** sridevicarmen@hotmail.com

**Web:** www.estudiosamico.com

■ Hatha yoga, tantra amistoso, danza yoga, masaje sámico, programas de formación, animación y práctica yoga para grupos, asociaciones, hoteles y empresas.

#### YOGA SÁMICO SANLUCAR DE BARRAMEDA

**Nombre:** Sri Devi (Carmen Orellana Benítez)

**Teléfono:** 667 585 462

**Dirección:** Avda. Cabo Noval, Edificio Ronda. Sanlúcar de Barrameda, Cádiz.

**E-mail:** sridevicarmen@hotmail.com

**Web:** www.estudiosamico.com

■ Programas personalizados de yoga terapéutico para la espalda, ansiedad, depresión, fibromialgia y mayores. Taller de arteterapia, creación de mandalas para el autoconocimiento.

#### CÓRDOBA

##### ASOCIACIÓN YOGA SANTAELLA

**Nombre:** Lola Salado Moreno

**Dirección:** Santaella, Córdoba.

**E-mail:** sm.loli@hotmail.com

■ Talleres de masaje, hatha yoga, relajación y meditación, terapia integral.

#### ESTUDIO DE YOGA Y PILATES

**Nombre:** Raquel Florido Cosano, Rufino Rivas Romero

**Teléfonos:** 95 760 10 63 y 655 810 524.

**Dirección:** C/ Aguilar 117.

14500 Puente Genil, Córdoba.

■ Se dan clases de yoga y Pilates.

#### LEPANTO

**Teléfono:** 651 724 695 **Dirección:**

C/ Pasaje Sabular 1, 4º. 14010 Córdoba.

■ Centro de yoga de la FYY Federación de Yoga Yoghismo.

#### SURYA

**Nombre:** Salvador Pérez

**Teléfono:** 667 776 647

**Dirección:** Hoya del Molino 14.

14900 Lucena, Córdoba.

■ Titulados por la Asociación Internacional de Profesores de yoga Sananda (AIPYS). Hatha yoga y meditación.

#### GRANADA

##### ANANDA YOGA

**Dirección:** C/ Las Flores, 10, bajo.

18004 Granada. **E-mail:** info@anandayoga.es

**Web:** www.anandayoga.es

#### ASOCIACIÓN PARA LA NO VIOLENCIA Y EL DESARROLLO ARMÓNICO DEL SER HUMANO "AHIMSA YOGAM ANDALUCÍA"

**Nombre:** Carmen Viejo

**Teléfono:** 95 812 72 23

**Dirección:** C/ Yerma 24, 4º A.

18008 Granada.

**E-mail:** ahimsayogam@yahoo.es

#### ASURAYOGA AT CASA DE LA SONRISA

**Nombre:** Swami Warn

**Teléfonos:** 95 836 07 88 y 638 106 943

**Dirección:** C/ Alta Mesones 17.

18120 Alhama de Granada, Granada.

**E-mail:** info@asurayoga.com

**Web:** www.asurayoga.com

■ Retiros, clases y vacaciones de hatha vinyasa yoga, comida vegetariana y masajes, clases en español e inglés.

#### CASA YOGA

**Teléfono:** 670 436 941

**Dirección:** Avda. García Lorca 8.

Las Caserías del Zaidín, Granada.

**E-mail:** ev\_admon@yahoo.es

**Web:** www.vyayam.org

■ Yoga, vyayam, masaje ayurveda, tantra yoga, yoga vedanta, dharma yoga.

#### KALMA YOGA

**Nombre:** Beatriz Hoyos **Dirección:** C/ Solanilla 7. 18657 Nigüelas, Granada.

**E-mail:** info@kalmayoga.com

**Web:** www.kalmayoga.com

■ Casa rural en el parque natural de Sierra Nevada. Clases de yoga en inglés. Vacaciones en plena naturaleza, excursiones y senderismo.

#### KRISOL

**Teléfono:** 95 881 96 60

**Dirección:** Cno. Bajo de Huétor 100.

18190 Granada.

■ Autorizado para la formación de profesores de la FYY.

#### MAITREYA

**Nombre:** María Teresa Iáñez Ruiz

**Teléfono:** 620 073 109

**Dirección:** C/ San Antón 72, 5ª planta, of. 1. 18005 Granada.

**E-mail:** yoga\_maitreya@telefonica.net

**Web:** www.bksiyengar.com

■ Enseñanza profesional se imparten las clases a través del método Iyengar®.

#### MARÍA TERESA IÁÑEZ RUIZ

**Nombre:** María Teresa Iáñez Ruiz

**Teléfonos:** 95 812 29 82 y 620 07 31 09

**Dirección:** C/ San Antón 72, pta 5ª, of. 1.

18005 Granada.

**E-mail:** yoga\_maytreya@telefonica.net

■ Profesora de la Asociación Española de yoga Iyengar®.

#### NATURALEZA

**Nombre:** Alison Caldwell y Julia García

**Teléfonos:** 95 874 23 54 y 606 509 606

**Dirección:** C/ Ángel Ganiwet 12.

18830 Huéscar, Granada.

**E-mail:** alijulio@yahoo.es

**Web:** www.yoganaturaleza.com

■ Profesora de Viniyoga profesional masajista quiropráctica y tailandés.

#### SADHAKA

**Nombre:** Isabel Mª de la Rubia Suárez

**Teléfono:** 95 829 02 61

**Dirección:** Avda. de la Constitución 20, (Edif. La Pirámide), planta 1ª, local 118. 18012 Granada.

**Web:** www.yogagranada.com

**E-mail:** isabel@yogagranada.com

■ Enseñanza profesional método Iyengar®.

#### SHIVAMBU

**Nombre:** Carlos Fernández y Carmen León

**Teléfonos:** 95 826 06 02 y 662 218 190

**Dirección:** C/ Ángel 13, bajo.

18002 Granada.

**E-mail:** info@shivambuyoga.com

**Web:** www.shivambuyoga.com

#### YOGA

**Nombre:** Swami Shankarananda Tilak

**Teléfonos:** 610 501 681 y 670 436 941

**Dirección:** C/ Recogidas 27, 4º.

18005 Granada.

**E-mail:** escuelaavedica@yahoo.es

**Web:** www.academiyoga.org

■ Yoga clásico, Vyayam, Patanjala yoga, Kundalini yoga y masaje ayurvédico.

#### YOGA ESTUDIO

**Nombre:** Eladia Martínez García

**Teléfonos:** 95 821 01 61 y 652 519 133

**Dirección:** Callejón de Pavaneras 3.

18009 Granada.

**E-mail:** eladiayoga@hotmail.com

**Web:** www.yogaestudiogranada.com

■ Método de yoga Iyengar®, clases de yoga, cursos intensivos naturaleza, enseñanza del método en la Universidad.

#### YOGA UNDER THE SKY

##### THE SKY

**Nombre:** Arantza Puente, Lely Aldworth y Brenda Blades

**Teléfonos:** 699 537 167 y 669 670 453

**Dirección:** Apartado 196. Orgiva.

18400 Granada.

**E-mail:** yogaunderthesky@yahoo.com

**Web:** www.yogaunderthesky.com

■ Retiros, clases y vacaciones de yoga (Hatha e Iyengar®) en la Alpujarra Granadina, clases en español e inglés.

#### HUELVA

##### CENTRITO

**Nombre:** Carlos Serratacó

**Teléfonos:** 95 982 01 69 y 685 470 839

**Dirección:** Avda. José Muñoz de Vargas 2, 1º Izquierda. 21006 Huelva.

**E-mail:** yogaymeditacion@gmail.com

**Web:** www.yogahuelva.com

■ Centro de terapias varias y diferentes escuelas de yoga. Yoga terapéutico.

#### MÁLAGA

**AMITABHA DE MÁLAGA**

**Nombre:** Conchi Ruiz Ignacio Martín  
**Teléfonos:** 95 220 27 27 y 95 222 86 48  
**Dirección:** C/ Alameda de Colón 16, 2º F, portal 3. 20091 Málaga.  
**E-mail:** amitabha@telefonica.net

**ELOS**

**Nombre:** Soledad Peñalver Fernández de Bobadilla  
**Dirección:** Camino de Gibralfaro 3. Málaga.  
**E-mail:** elosolepe@hotmail.com

**ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA**

**Teléfonos:** 95 277 56 34 y 630 184 274  
**Dirección:** Avda. Ricardo Soriano 36, 2ª planta. Edif. María III. 29600 Marbella, Málaga.  
**E-mail:** infomarbella@escueladeyoga.com  
**Web:** www.escueladeyoga.com  
 ■ Yoga diario para todos los niveles. Formación de profesores de yoga certificada por organizaciones nacionales o internacionales. Yoga abierto que integra varios estilos. Intensivos, cursos de alta experimentación.

**FEDERACIÓN DE YOGA YOGHISMO (SEDE CENTRAL) CENTRO SALOMON**

**Nombre:** Antonio Requena  
**Teléfono:** 95 226 21 46  
**Dirección:** C/ Salomón 8. 29030 Málaga.  
**E-mail:** redgfumalaga@gmail.com, arequena@ine.es  
**Web:** www.yoghismo-es.org  
 www.redgfu.es/malaga  
 ■ Sede central de FYY. Centro Salomon.

**GANESHA**

**Nombre:** Begoña y Beatriz Velasco  
**Teléfonos:** 95 278 73 09 y 669 264 922  
**Dirección:** C/ Fuente Nueva 11, bajo. 29670 San Pedro de Alcántara, Málaga.  
**E-mail:** info@yogaintegralganesha.com  
**Web:** yogaintegralganesha.com  
 ■ Yoga, meditación y respiración consciente para niños, embarazadas, adultos y mayores, grupos y clases individuales, terapia, talleres.

**GUADALPIN MARBELLA**

**Nombre:** Senge Dorje (Víctor M. Flores)  
**Teléfono:** 675 687 697  
**Dirección:** Blvd. Príncipe Alfonso de Hohenlohe CN 340 Km. 179. Marbella, Málaga.  
**E-mail:** sengedorje2000@hotmail.com  
**Web:** yogaanmarbella.com  
 ■ Asociación de estudios Budistas de la Costa Sur Occidental.

**MARBELLA**

**Nombre:** Francisco Benítez  
**Teléfonos:** 951 275 833 y 636 152 902  
**Dirección:** Edificio IWI-A5, Guadalmina Alta, Calle 25. 29670 San Pedro de Alcántara, Málaga.  
**E-mail:** info@marbellayoga.com  
**Web:** www.marbellayoga.com

■ Clases de Yoga y Pilates.

**MEDIVITAL**

**Nombre:** Marita Ansinn  
**Teléfonos:** 670 858 816 y 95 258 35 81  
**Dirección:** Avda. Nuestro Padre Jesús Cautivo 34, Edificio Ofimar. 29640 Fuengirola, Málaga.  
**E-mail:** maritaansinn@hotmail.com  
 ■ Centro de yoga para finlandeses. Traductora e intérprete español, inglés, sueco, alemán. Se admiten alumnos españoles.

**MILAREPA**

**Nombre:** Miguel Ángel García Díaz  
**Teléfono:** 95 260 42 41  
**Dirección:** C/ Carretería 48, 2º. Málaga.  
**E-mail:** milarepacentro@terra.es

**NANDA YOGA**

**Nombre:** Tony Otero **Teléfono:** 605 079 197  
**Dirección:** Pasaje San Fernando, 5. 1º B izq. Málaga.  
**E-mail:** nandaespaciodeyoga@gmail.com  
 Web: nandaespaciodeyoga.blogspot.com  
 ■ Hatha yoga, yoga nidra, grupos reducidos.

**PERMACULTURA CAÑA DULCE**

**Nombre:** Matricia Lana y Lu Iglesias  
**Teléfonos:** 95 116 50 37 y 607 632 937  
**Dirección:** C/ Buzón la Charca. 29100 Coín, Málaga.  
**E-mail:** info@permaculturacanadulce.org  
**Web:** www.permaculturacanadulce.org  
 ■ Agro-Ashram de Kundalini yoga según Yogui Bhajan, cursos intensivos estacionales.

**QI SPORT-YOGA**

**Nombre:** Carolina Polo **Teléfono:** 670 729 222  
**Dirección:** C/ Urb. La Alzambra de Marbella. 29600 Málaga.  
**E-mail:** carolapolo@laquintamarbella.com  
 ■ Método de yoga Iyengar®.

**SANTOSAYOGA**

**Teléfonos:** 639 213 614 y 639 042 814  
**Dirección:** Avda. de las Palmeras 2. Edificio Benalroma, Portal 2, 1º H. 29630 Benalmádena Costa, Málaga.  
**E-mail:** santosayoga@ymail.es  
 ■ Yoga a todos los niveles, embarazo y postparto, yoga para niños, yoga en inglés, Tai chi y talleres de fin de semana.

**SIDDHARTA ESCUELA MUNICIPAL DE YOGA Y MEDITACIÓN**

**Nombre:** Miguel Ángel García Díaz  
**Teléfono:** 95 241 55 30  
**Dirección:** Avda. El Limón s/n. 29130 Alhaurín de la Torre, Málaga.  
**E-mail:** Milarepacentro@terra.es

**TAO CENTER**

**Nombre:** Gleb Loginov y Sanibe Schalk  
**Teléfono:** 609 59 32 51/606 26 51 97  
**Dirección:** Lugar Camino de Huetor, 5. Los

Romanes. Málaga. **E-mail:** info@tao-center.es  
**Web:** www.gslcenter.es

**YANTRA**

**Nombre:** Enrique Moya Hernando  
**Teléfono:** 95 222 56 40  
**Dirección:** Plaza Malagueta, 2. Edificio Horizonte, Entreplanta Torre C. 29016 Málaga.  
**E-mail:** yantrayoga@gmail.com  
**Web:** www.yantrayoga.net  
 ■ Asana, pranayama y meditación.

**YOGA & PILATES & TERAPIAS**

**Nombre:** Esther Valero Nadal  
**Teléfonos:** 95 231 29 77 y 647 650 501  
**Dirección:** Plaza de la Misericordia 5, 4º A. 29002 Málaga.  
**E-mail:** estudioyogapilates@yahoo.es  
**Web:** www.estudioyogapilates.es  
 ■ Psicóloga social, profesora de yoga y Pilates, clases privada y grupos, terapia Craneo Sacral y Biomagnético y Terapia del Par Biomagnético (problemas articulares, musculares, digestivos, etc.)

**YOGA SALA. YOGA EN EL CENTRO DE MÁLAGA**

**Nombre:** Joaquín García Weil  
**Teléfono:** 658 190 915  
**Dirección:** C/ Moreno Monroy 5, planta 3ª.  
**E-mail:** yogamalaga@yahoo.es  
**Web:** yogasala.blogspot.com

**SEVILLA****INSSAI, ESTUDIO DE YOGA**

**Nombre:** Fran Rebollar  
**Teléfono:** 699 307 374  
**Dirección:** Colón, 5. Gines. 41960 Sevilla.  
**E-mail:** info@inssai.com  
**Web:** www.inssai.com  
 ■ Clases de yoga, yogaterapia, gestalt counseling, yoga terapéutico, yoga embarazadas, avanzado...

**LA SERENA, AULA DE YOGA**

**Nombre:** Fran Rebollar  
**Teléfonos:** 699 307 374 y 660 737 115  
**Dirección:** Jorge Matarredona 17. 41960 Gines, Sevilla.  
**E-mail:** laserena@me.com  
**Web:** http://web.me.com/laserena  
 ■ Estudio de yoga, investigación, práctica, seminarios.

**LAS SIRENITAS**

**Nombre:** José Antonio Gómez Mateo  
**E-mail:** yellowgres@hotmail.com  
 ■ Retiros de yoga y en plena naturaleza por la asociación provincial de yoga Ananda en el Parque Natural Sierra Norte de Sevilla, yoga tradicional hindú, en el Pedroso.

**SADHANA**

**Nombre:** Juan Carlos Márquez  
**Teléfono:** 95 422 96 42

**Dirección:** C/ Matahacas 8. 41003 Sevilla.

**E-mail:** info@sadhanasevilla.com

**Web:** www.sadhanasevilla.com

■ Escuela de yoga, tai chi chuan y chi kung, masaje shiatsu, quiromasaje, reflexoterapia vertebral, diafreo, cursos y conferencias, formación de profesores de yoga por la Federación nacional Sadhana reconocida por la Unión Europea de Yoga.

#### SOHAM

**Nombre:** Ana Ortiz Jiménez

**Teléfono:** 95 418 24 94

**Dirección:** C/ Mar Báltico 6. 41927 Mairena de Aljarafe, Sevilla.

**E-mail:** soham77@hotmail.com

■ Profesora titulada por el Centro Sivananda y la AEPY. Yogaterapia, reiki, flores de Bach, reflexología podal, masaje y drenaje linfático.

### ARAGÓN

#### HUESCA

##### HUESCA

**Teléfono:** 97 421 20 26

**Dirección:** Ingeniero Montaner 6, bajos. 22004 Huesca.

■ Centro de yoga de la FYY Federación de Yoga Yoghismo.

#### SANANDA

**Nombre:** Antonio y Estibalz

**Teléfonos:** 607 485 909 (Antonio) y

607 340 443 (Estibalz) **Dirección:**

C/ Mayor 59. 22700 Jaca, Huesca.

**E-mail:** sanandajaca@yahoo.es

■ Yoga, taichi chikung, reiki, pilates, masajes, cursos de crecimiento, meditación, flores de Bach, nutrición, reflexología.

#### YOGA ESTUDIO

**Nombre:** Domingo Mosquera Mera,

Rosa Lumbreras Giménez

**Teléfonos:** 653 842 311 y 636 672 363

**Dirección:** Pl. de S. Antonio 9, 3º. Huesca.

**E-mail:** estoesyoga@yahoo.es

■ Hatha yoga, Sivananda, inspirado en Anusara.

#### ZARAGOZA

##### ARAGONESA DE YOGA

**Nombre:** Manuel Morata **Teléfono:** 976 219 576

**Dirección:** Gran Vía 25, entlo. izda.

50006 Zaragoza.

**E-mail:** info@yogamanuelmorata.com

**Web:** www.yogamanuelmorata.com

#### AYATANA

**Nombre:** Sat Mandir K. (Encarna Morales)

y Cristina Laclériga **Teléfono:** 97 623 59 30

**Dirección:** C/ Hernán Cortés 34, 4º izda.

50005 Zaragoza.

**E-mail:** satmandir@gmail.com

ayatana@terra.es

■ Se imparten clases de Kundalini yoga y Hatha yoga. Se forman profesores de Kundalini yoga.

#### DARSHANA

**Nombre:** Gema Vidal y Juan José Enrique

**Dirección:** C/ Conde de la Viñaza 14.

50017 Zaragoza.

**E-mail:** info@darshanayoga.net

**Web:** darshanayoga.net

■ Clases semanales, yoga en verano (pirineo) formación profesores AEPY, Asociación española de practicantes de yoga.

#### NUEVAS LUCES

**Teléfono:** 97 637 50 55

**Dirección:** C/ Doctor Ibañez 12, bajo.

50007 Zaragoza. **Web:** www.redgfu.es

■ Centro de formación de profesores de la FYY (Federación de yoga Yoghismo).

#### RAMÓN GUILLÓ GUERRERO

**Nombre:** Ramón Guilló Guerrero

**Teléfono:** 605 558 752

**Dirección:** C/ San Pablo 17, ppal. dcha.

50003 Zaragoza.

**E-mail:** ramchapurna@msn.com

#### TRANQUILLITY CENTER

**Teléfonos:** 97 640 04 99 y 649 827 728

**Dirección:** C/ Baltasar Gracián 3, entlo. dcha.

50005 Zaragoza.

**E-mail:** info@tranquillitycenter.es

**Web:** www.tranquillitycenter.es

■ Hatha yoga, relajación, meditación, taichi, danza del vientre, masaje, reflexología, flores de Bach, coaching.

#### YOGA

**Nombre:** Mª Pilar Segura Murillo

**Teléfono:** 97 673 48 12

**Dirección:** C/ María de Maeztu, local 56.

50018 Zaragoza.

**E-mail:** MPISEGURA@terra.es

#### YOGA INTEGRAL

**Nombre:** Lydia Galdamez Larrea

**Dirección:** C/ Madre Vedruna 5, ppal. dcha.

50008 Zaragoza.

**E-mail:** info@yogazaragoza.com

**Web:** www.yogazaragoza.com

■ Profesora titulada por la AEPY, Asociación española de practicantes de yoga.

#### YOGA Y PILATES GOYA 59

**Nombre:** Ana Escudero Moreno

**Dirección:** Avda. de Goya, 59.

50005 Zaragoza.

**E-mail:** anaescudero@telefonica.net

**Web:** www.yogaypilateszaragoza.es

■ Yoga, yoga niños, yoga Nidra, meditación, pilates, Tai Chi, masajes terapia craneosacral, kinesiología psicoenergética y polarización energética. Profesora titulada por la AEPY y el Instituto Superior de Estudios.

#### YOGA Y YOGATERAPIA

##### TRANSPERSONAL

**Nombre:** Pilar Íñigo Gías **Teléfono:** 976 560 709

**Dirección:** Pº. Fernando el Católico 9, Pral. C.

50006 Zaragoza

**E-mail:** info@yogaypsicologia.com

**Web:** www.yogaypsicologia.com

■ Yoga clásico y psicología transpersonal.

#### YOGA TRANSPERSONAL

**Nombre:** Mónica Izal y Carlos Martínez

**Teléfono:** 976 061 254

**Dirección:** Ripol Urbano 15, 7º B

(Urb. Kasan). 50018 Zaragoza.

**E-mail:** info@yogatranspersonal.com

**Web:** www.yogatranspersonal.com

■ Hatha yoga, yogaterapia, yoga para niños, quiromasaje, masaje psicoterapéutico. Profesores titulados por la AEPY.

### ASTURIAS

#### ANANTA

**Nombre:** Duli García **Teléfono:** 658 685 036

**Dirección:** Puerto Pajares I, bajo.

33420 Lugones, Asturias.

**E-mail:** anantayoga@hotmail.com

■ Clases por las tardes a partir de las 18:00 horas, grupos e individuales.

#### ASHTANGA YOGA YAMUNA

**Nombre:** Luisa Pérez Heres

**Dirección:** C/ Alfonso VII 20, 4º C.

33400 Avilés, Asturias.

**E-mail:** yamunayoga@hotmail.com

**Web:** www.yamunayoga.com

#### ASTUR YOGA

**Nombre:** Verónica Trabanco

**Teléfonos:** 98 517 16 56 y 625 061 228

**Dirección:** Travesía del Convento 9, 1º.

33202 Gijón.

#### AVILÉS

**Nombre:** José Fernández

**Teléfonos:** 98 552 70 92 y 636 510 286

**Dirección:** C/ J. M Pedregal 16, entlo. D.

33401 Avilés, Asturias.

**E-mail:** yogaviye@hotmail.com

■ Clases diarias por niveles, intensivos de fines de semana. Siguiendo el método de aprendizaje de Iyengar®.

#### CÍRCULO DE YOGA

**Nombre:** Angel Sordo Llorente

**Teléfono:** 98 536 65 69

**Dirección:** Avda. Rufo Rendueles 6, Entlo.

33203 Gijón.

**E-mail:** circulodeyoga@telecable.es

#### RETAMAS

**Nombre:** Marina Alvarez

**Teléfono:** 98 509 24 42

**Dirección:** Avda. de la Costa 25, entlo. dcha.

33205 Gijón.

**E-mail:** centroretamas@yahoo.es

**Web:** www.retamas.com

#### SANATANA DHARMA GIJÓN ASTURIAS

**Nombre:** Alejandro Villar Martín

**Teléfono:** 657 185 346

**Dirección:** C/ Luanco 1, entlo. B.

33207 Gijón. **E-mail:** trasgu@hotmail.com



**SIDDHARTA****Nombre:** Mony Blanco Villa (Madhavi)**Teléfono:** 98 517 22 77**Dirección:** C/ Donato Argüelles 9, 1º C. 33206 Gijón.**E-mail:** yogasiddharta@gmail.com

■ Yoga Sivananda, Ratna yoga, yoga de las energías, meditación y cursos de Reiki.

**UNIDAD ASTURIAS****Nombre:** Antonio Matos y Joana Silva**Teléfono:** 98 533 43 75**Dirección:** Avenida Pablo Iglesias 19, bajo. 33205 Gijón.**E-mail:** unidadaurias@gmail.com

Web: www.yogagijon.com

■ Swásthya Yoga, Método DeRose de yoga avanzado.

**CANTABRIA****CENTRO CÁNTABRO DE YOGA****Nombre:** Gabriel Martínez**Dirección:** C/ Cisneros 6, 2º.

39001 Santander, Cantabria.

**E-mail:** centrocantabrodeyoga@gmail.com**Web:** centrocantabrodeyoga.com

■ Centro dedicado a la práctica y docencia del Hatha yoga desde 1974.

**KALPA****Nombre:** Andrés Fernández Roseñada**Teléfono:** 94 260 78 99**Dirección:** C/ Menéndez Pelayo.Laredo, Cantabria. **E-mail:** akalpa@ono.com**Web:** www.centrokalpa.com**CASTILLA LA MANCHA****CIUDAD REAL****MANDALA****Nombre:** Arantxa Rodríguez "Naya"**Teléfono:** 636 978 764 **Dirección:** C/ Luz 4b, bº C. 13300 Valdepeñas. Ciudad Real.**E-mail:** naya@yogamandala.es**Web:** www.yogamandala.es

■ Profesora titulada por la Federación Española de yoga Satsanga. Yoga integral, Reiki y Crecimiento personal. Yoga para niños y para embarazadas.

**GUADALAJARA****ASANA****Nombre:** Santiago Cogolludo Fernández**Teléfonos:** 94 921 45 46 y 94 985 26 87**Dirección:** C/ Travesía Hermanos

Ros Emperador 7, (local). 19002

Guadalajara.

**E-mail:** santiago@asana-yoga.es**Web:** asana-yoga.es

■ Yoga terapéutico, viniyoga, cursos de yoga, clases individuales, formación de profesores, conciertos y sanación con cuencos tibetanos, gongs y voz.

**GUADALAJARA****Teléfono:** 650 915 690**Dirección:** Padre Melchor Cano 18, 1º. 19002 Guadalajara.

■ Centro de formación de profesores de yoga de la FYY.

**TOLEDO****LAETITIA GOFFARD****Nombre:** Laetitia Goffard**Teléfono:** 92 525 77 37 **Dirección:** C/ Ciudad

de Nara 2. Centro de Terapias Daniel Anaya. Centro comercial Buenavista mod. 1 planta, 1. 45005 Toledo.

**E-mail:** gruissan2001@yahoo.fr

■ Clases de Hatha yoga, yoga para embarazadas, yoga para mamás y bebés, taller de yoga para empresas.

**LAURA GÓMEZ DÍAZ-RULLO****Teléfono:** 647 880 752**Dirección:** Toledo.

■ Clases de yoga y meditación. Bienestar físico, mental y espiritual.

**CASTILLA LEÓN****ÁVILA****YOGA EN ÁVILA****Nombre:** José Álvarez Moratiel**Teléfonos:** 676 664 909 y 678 771 435**Dirección:** C/ Segovia 20, 2ª, 1 A.**E-mail:** yogavila@hotmail.com

■ Titulados por la AEPY.

**BURGOS****SANATANA DHARMA BURGOS****Teléfonos:** 94 720 16 52 y 669 885 873**Dirección:** C/ Santander 19, 1º dcha. Burgos.**E-mail:** info@sanatanadharmaburgos.org**Web:** www.sanatanadharmaburgos.org**YOGA BURGOS****Nombre:** Juan A. Columé y Tita Cuiñado**Teléfonos:** 94 722 50 05 y 675 647 531**Dirección:** C/ Abad Maluenda 9, bajo.09005 Burgos. **Web:** www.yogaburgos.com

■ Enseñanza del método Iyengar®.

**LEÓN****INTEGRAL DE YOGA****Nombre:** Emilio Marzal Piriz**Teléfonos:** 98 780 26 50 y 639 50 58 90**Dirección:** C/ Primero de Mayo 13. 24008León. **E-mail:** emarzalpiriz@yahoo.es

■ Hatha, Ashtanga, pilates y yoga adaptado al running (técnica que combina yoga, pilates y técnica de carrera).

**SANTA CLARA****Nombre:** Mª Angeles Manso**Teléfono:** 690 280 426 **Dirección:** Santa

Clara 2, entreplanta dcha. 24002 León.

■ Hatha yoga (método Sivananda y método Ananda). Talleres de meditación guiada, relajación profunda con yoga nidra y yoga para niños.

**SURYA CENTRO****Dirección:** C/ Ortega y Gasset 15, 1º B.

24400 Ponferrada. León.

**E-mail:** suryacentro@hotmail.com**Web:** www.suryacentro.com**VICTORIA****Teléfonos:** 98 723 88 47 y 609 374 998**Dirección:** Pza. San Marcos 2, 1º.

24001 León.

**E-mail:** gimnasio@centrovictoria.com**Web:** www.centrovictoria.com

■ Hatha, Ashtanga, meditación, Pilates, Chi-kung, Tai-Chi, Bioenergética, cursos.

**YOGA DE LEÓN****Nombre:** Silvia Díaz Chica**Teléfonos:** 98 721 08 58 y 676 384 041**Dirección:** Burgo Nuevo 2, 3º C. 24001 León.**E-mail:** silvia@diazchica.es**Web:** http://yogaiyengarleon.net

■ Enseñanza del método Iyengar®.

**SALAMANCA****SANATANA DHARMA SALAMANCA****Teléfono:** 92 325 10 10**Dirección:** Avda. de Comuneros 35, bajo dcha. 37003 Salamanca.**SHAKTI****Teléfonos:** 92 326 25 72 y 645 945 489**Dirección:** C/ Marcos Escribano 7.

37900 Santa Marta de Tormes, Salamanca.

**SEGOVIA****ENJOYOGA STUDIO****Nombre:** Miguel Angel de la Fuente**Teléfono:** 609 125 977**Dirección:** Avda. del Sotillo 8. La Lastrilla40196 Segovia **E-mail:** enjoyoga@live.com**Web:** enjoyoga.es

■ Hatha yoga, meditación y clases Anusara.

**YOGA****Nombre:** Blanca Villafañez**Teléfonos:** 92 141 28 58 y 629 154 503**Dirección:** Avda. Fernández Ladreda 28.

40001 Segovia.

**SORIA****MARGARITA CÓRDOBA GALVE****Teléfono:** 97 534 03 24**Dirección:** C/ La Estacada 13.

42318 Ciudad de Osma, Soria.

**E-mail:** 975340324.m@gmail.com**VALLADOLID****GANESHA****Teléfono:** 98 335 33 50**Dirección:** C/ Imperial 24.

47003 Valladolid.

**E-mail:** ganesha@ono.com

■ Yoga Kundalini, yoga Sivananda, meditación y yoga 3ª edad.

**ZAMORA****OM-TAO****Nombre:** Beatriz Vara Manjón**Teléfono:** 659 984 781

**Dirección:** C/ Ronda Puerta Nueva 3. 49016 Zamora.

**E-mail:** veamanecer@hotmail.com  
 ■ Yoga, Gi Kong, Acupuntura.

#### YOGA INTEGRAL

**Nombre:** Carmen Codesal González  
**Teléfono:** 669 438 147

**Dirección:** Avenida Alfonso IX, 1, entreplanta 2, C 3. Zamora.

#### YOGASANA

**Nombre:** Domingo López Justo  
**Teléfono:** 98 051 96 34

**Dirección:** Avda. Tres Cruces 5. Zamora.

**E-mail:** domingo164@yahoo.es

**Web:** www.yogayreikienzamora.com

■ Hatha yoga, yogaterapia y Reiki.

### CATALUÑA

#### BARCELONA

##### ANANDA YOGA INSTITUTO

**Nombre:** Jordi Colomer

**Teléfono:** 93 217 25 54

**Dirección:** C/ París 211, 6ª planta. 08008 Barcelona.

**E-mail:** info@anandayogainstituto.com

**Web:** www.anandayogainstituto.com

■ Profesor de yoga, afiliado a la A.E.P.Y. Full member de la I.Y.T.A. Fundado en 1967.

##### ANANDI

**Nombre:** Vanessa Díez

**Teléfono:** 93 219 58 39

**Dirección:** C/ Mare de Déu dels Desemparats 14-16, local 6. 08012 Barcelona.

**E-mail:** vanessa.centroanandi@gmail.com

**Web:** www.centroanandi.com

■ Centro de terapia energética para la búsqueda de la armonía interior: yoga, masaje ayurveda, reiki, meditación Osho.

##### AULA INTEGRAL DE SALUT SITGES VERD

**Dirección:** C/ Rafael Llopart 35.

08870 Sitges, Barcelona.

**Web:** www.sitgesverd.com

##### AULA DE YOGA

**Nombre:** Fe Boixadós **Teléfono:** 667 812 044

**Dirección:** C/Bonñ a 22. Ppal. 1ª

08003 Barcelona.

**E-mail:** auladeyoga@yahoo.es

**Blog:** feioga.blogspot.com

■ Hatha, yoga-dinámico, grupos reducidos máximo 8 personas. Clases particulares y empresas.

##### BIO-CENTER SURYA

**Teléfono:** 93 266 53 07

**Dirección:** C/ Ramon Turró 336-338, bajos.

08019 Barcelona. **E-mail:** info-mar@terra.es

**Web:** www.biocentersuria.com

■ Centro de yoga y terapia holística.

##### BIOSEOS

**Teléfono:** 93 446 43 00

**Dirección:** C/ Pi i Margall 94-96.

08025 Barcelona.

■ Yoga, yoguilates, Reiki, quiromasaje.

##### BLANCA FRANCO MAURI

**Nombre:** Blanca Franco Mauri

**Teléfonos:** 93 640 08 27 y 687 638 864

**Dirección:** C/ Claudi Guell 4, 1 D.

08690 Sta. Coloma de Cervello, Barcelona.

**E-mail:** blanca.francomauri@gmail.com

■ Enseñanza del método Iyengar®.

##### BRAHMA KUMARIS

**Teléfono:** 93 487 76 67

**Dirección:** C/ Diputación 329, bajos.

08009 Barcelona.

**E-mail:** barcelona@es.bkwsu.org

**Web:** www.aembk.org

■ Cursos de pensamiento positivo, meditación Raja Yoga, superación del estrés, autoestima. Retiros fin de semana.

##### CAN SERRA

**Nombre:** Carmen Valle Córdoba

**Teléfono:** 93 437 96 67

**Dirección:** Avda. Can Serra 90.

08906 L'Hospitalet de Llobregat,

Barcelona.

**E-mail:** merval@mailpersonal.com

■ Hatha y Raja Yoga.

##### CAROLINA TAPIAS

**Nombre:** Carolina Tapias Pellicer

**Teléfono:** 93 797 18 35

**Dirección:** C/ Les Parres 9.

08310 Argentona, Barcelona.

**E-mail:** carolinatapiasyoga@yahoo.es

##### CENTRO MÉDICO Y TERAPÉUTICO

###### DR. MARIE CHRISTINE ESTEVE

**Nombre:** Dr. Manuel Montero

**Teléfono:** 93 211 32 34

**Dirección:** Paseo Bonanova 9, 2º, 1ª.

08022 Barcelona.

■ Clases de respiración y gimnasia médico yoga.

##### CENTRO YOGA ONE DE DIR

**Teléfono:** 93 000 89 00

**Dirección:** Calle Aribau 230-240. Barcelona

■ 600 m² donde practica Dharma, Ashtanga,

Inspired Anusara, Antigravity,

Restorative, Vinyasa Flow, partner,

Iyengar, Pranayama, Hot, Hatha, loguilates,

introducción al yoga y yoga virtual. 30

profesores diferentes.

##### CENTRO DE YOGA LUNA

**Nombre:** Mª Teresa Poch

**Teléfono:** 93 414 30 97

**Dirección:** C/ Aribau, 237-241 entlo. 3º esc. B

08021 Barcelona.

**E-mail:** centro.luna@gmail.com

**Web:** www.centroluna.es

■ Yoga integral, yoga infantil, yoga Dereviche, profesores formados por la IYTA Escuela de Reiki. Terapias Bioenergéticas con Quantum SCIO.

##### CLARIANA

**Teléfono:** 93 803 35 22

**Dirección:** C/ Florencio Valls 98.

08700 Igualada, Barcelona.

■ Formación de profesores de yoga de la FYY Federación de Yoga Yoguismo.

##### CLAUDIA FANTL

**Nombre:** Claudia Fantl **Teléfono:** 679 361 937

**Dirección:** C/ Mateo 13, 2º B.

08012 Barcelona. **E-mail:** claufantl@gmail.com

■ Enseñanza del método Iyengar® por profesores especializados.

##### CLUB NATACIÓN BARCELONA

**Nombre:** Nuria Roca

**Dirección:** Paseo Juan de Borbón 93.

08039 Barcelona.

**E-mail:** nuriaroca@yahoo.es

■ Profesora de Ashtanga Vinyasa yoga.

Se imparten clases privadas a domicilio.

##### CULTURA AYURVEDA

**Teléfono:** 93 842 907

**Dirección:** C/ Ravella 15, pral. 2ª.

08021 Barcelona.

**E-mail:** info@escueladeayurveda.com

**Web:** www.escueladeayurveda.com

##### DAKINI YOGA

**Nombre:** Mª José Portal

**Teléfonos:** 93 428 68 40 y 609 107 623

**Dirección:** C/ Poesía 1 al 5, locals 11 y 14.

08035 Barcelona. C.C. Montbau.

**E-mail:** dakini-ioga@terra.es

##### DARSHAN

**Nombre:** Jyotirananda **Teléfono:** 620 638 662

**Dirección:** Rambla de Prat 7,

entresuelo 1ª. 08012 Barcelona.

**E-mail:** yogapilatesbarcelona@gmail.com

**Web:** www.yogabarcelona.net

■ Yoga Pilates, Yoga Nidra, Técnicas de relajación, fisioterapia y reeducación postural, formación de instructores y profesores.

##### ESPAI ZEN ARENYS

**Nombre:** Nathalie Guilera

**Teléfono:** 93 795 88 80 y 647 574 583.

**Dirección:** C/ Andreu Guri 1, entlo.

08350 Arenys de Mar, Barcelona.

**E-mail:** info@espaizen.es

**Web:** www.espaizen.es

■ Kundalini, Hatha, yoga embarazadas, yoga para niños, yoga mamás y bebés, Shakti dance, pilates, Tai Chi, danza oriental, meditación, masaje, reiki.

##### EKONGKAAR CENTRO DE YOGA CASTELLDEFELS

**Nombre:** Bachan Singh **Teléfono:** 654 857 529

**Dirección:** Avda. de la Constitución

212, D, 3º. 08860 Castelldefels, Barcelona.

**E-mail:** ekongkaar@hotmail.com

**Web:** www.ekongkaar.com

■ Kundalini yoga, hatha yoga, meditación y Shakti Dance.

**EL SECRET DEL BENESTAR**

**Nombre:** Enric Sanmatín Anton (Gurudeva Singh) **Teléfono:** 93 465 22 49  
**Dirección:** C/ Xaloc 5, local 1 y 2. 08917 Badalona, Barcelona.

**Web:** www.elsecretedelbenestar.com

■ Kundalini yoga, naturopatía, kinesiología, cursos de autoestima y masajes.

**ESTUDIO DE YOGA ROSA M<sup>a</sup> MARCOS**

**Nombre:** Rosa M<sup>a</sup> Marcos Bruguera  
**Teléfono:** 93 874 71 58

**Dirección:** Bernat de Sallent, 2. Manresa, Barcelona.

**E-mail:** ioga@estudideioga.cat

**Web:** www.estudideioga.cat

■ Relajación, meditación, yoga para embarazadas. Formación de profesores (AEPY).

**FENG SHUI ANA MEJIA**

**Teléfonos:** 93 355 67 02 y 618 545 669

**Dirección:** C/ París 45-47, entlo. 3<sup>a</sup>. 08029 Barcelona.

**E-mail:** anamejia@gmail.com

**Web:** www.fengshuianamejia.com

**GABRIELA SOBEL**

**Nombre:** Gabriela Sobel

**Teléfonos:** 93 448 60 05 y 635 961 721

**Dirección:** C/ Tordera 18, bajos 2<sup>a</sup>.

Barrio de Gracia. 08012 Barcelona.

**E-mail:** gsobel@hotmail.com

■ Enseñanza del método Iyengar®.

**GANESH MANDIR**

**Nombre:** Carlos Claramunt

**Teléfono:** 93 674 21 03

**Dirección:** C/ Riera 15.

08172 Sant Cugat del Vallés, Barcelona.

**E-mail:** lillah@carlosclaramunt.com

**Web:** www.carlosclaramunt.com

**GLAUM YOGA**

**Nombre:** Gemma, Àngels y Jordi

**Teléfono:** 609 970 404

**Dirección:** C/ Ortigosa 14-16, 2<sup>a</sup> puerta, 11.

08003 Barcelona.

**E-mail:** glaumioga@gmail.com

info@glaumioga.com

**Web:** www.glaumioga.com

■ Hatha yoga, yoga para niños y mandalas.

**GOLDEN TEMPLE**

**Teléfono:** 93 426 38 14

**Dirección:** C/ Villarroel 15, entlo. A.

08011 Barcelona.

**E-mail:** escuela@goldentemple.org

**Web:** www.yogakundalini.net

■ Kundalini yoga, formación de profesores de Kundalini Yoga, yoga para niños, yoga para embarazadas, meditación.

**HAPPY YOGA CENTROS DE KUNDALINI YOGA**

**Teléfono:** 93 318 11 07

**Dirección:** Happy Universitat. C/ Torres i Amat 5. Prat de Riba 52, 1<sup>o</sup>. Barcelona.

**E-mail:** hola@happyyoga.com

**Web:** www.happyyoga.com

■ Hatha yoga, kundalini, yoga tibetano.

Varios centros en Barcelona, Gerona y Palma de Mallorca.

**HAPPY YOGA YOGA PARA MAMÁS Y BEBÉS**

**Nombre:** Teresa Puig **Teléfono:** 616 596 289

**Dirección:** C/ Torres i Amat 5. Barcelona.

**E-mail:** universitat@happyyoga.com

**Web:** www.yogamamasybebes.com

■ Clases de yoga para madres e hijos, prenatal, niños.

**HYDRA**

**Nombre:** Guru Inder Kaur

**Teléfono:** 98 358 11 12

**Dirección:** C/ Dante Alighieri 177.

08032 Barcelona.

**E-mail:** hydraterapia@gmail.com

**Web:** www.hydraterapia.com

■ Kundalini yoga, flores de Bach, terapias manuales, constelaciones familiares.

**YOGA BCM EIXAMPLE**

**Nombre:** Mercè Ruiz y Silvia Aguado

**Teléfonos:** 616 668 696 y 639 393 389

**Dirección:** C/ Roselló 134, 1<sup>o</sup>, 3<sup>a</sup>.

08036 Barcelona.

**Web:** www.ioga-bcn.com

■ Enseñanza del método Iyengar®.

**YOGA IYENGAR® DE BARCELONA**

**Nombre:** Jordi Martí, responsable

del equipo docente **Teléfono:** 93 318 35 33

**Dirección:** C/ Pelai 52, 3<sup>o</sup>, 1<sup>a</sup>.

08001 Barcelona. **E-mail:** info@iogabcn.cat

**Web:** www.ciib.cat

■ Enseñanza del método Iyengar®, talleres de fin de semana, cursos monográficos, intensivos de verano. Formación oficial de profesores de yoga Iyengar®.

**KAIVALYA ESCUELA DE YOGA**

**Teléfono:** 93 309 88 39

**Dirección:** C/ Rambla Poblenou 43, 1<sup>o</sup>.

08005 Barcelona. **E-mail:** info@kaivalya.es

**Web:** www.kaivalya.es

■ Cursos y formación de profesores.

**L'OM**

**Nombre:** Miquel Gabarró Romeu

**Teléfono:** 93 890 06 33

**Dirección:** C/ Conca de Barberá 10

08720 Vilafranca del Penedès, Barcelona.

**E-mail:** iogalom@terra.es

**web:** www.iogalom.com

■ Yoga integral. Formación de profesores AEPY.

**MANDIR**

**Nombre:** Sadananda y Helena Pellat

**Teléfono:** 93 451 76 76

**Dirección:** C/ Aribau 70, principal 1<sup>a</sup>.

08011 Barcelona.

**E-mail:** info@yogamandir.cat

**Web:** www.yogamandir.cat

■ Hatha yoga, yoga balance, Ashtanga Vinyasa, Yogilates. Formación de profesores y cursos.

**MARINA**

**Nombre:** Shivashakty

**Teléfonos:** 637 966 055 y 647 966 055

**Dirección:** C/ Miquel Moragas 9.

08330 Premià de Mar, Barcelona.

**E-mail:** shivashakty@ya.com

**Web:** www.centremarina.com

**MOUNA SALUD****INTEGRAL Y CRECIMIENTO EMOCIONAL**

**Nombre:** Olga L. de Guevara Bardají

**Teléfono:** 93 894 07 72

**Dirección:** C/ Passeig de la Ribera 23. 08870

Sitges, Barcelona.

**E-mail:** mounasitges@hotmail.com

**NARAYANA**

**Teléfono:** 696 251 679 **Dirección:** C/ Foment 41.

08400 Granollers, Barcelona.

**Web:** www.yogagranollers.com

**OMSHANTI GRANOLLERS**

**Dirección:** Ca l' Estanoc, s/n.

Les Franqueses del Vallès, Barcelona.

**E-mail:** alegria@omshanti.cat

**Web:** www.omshanti.cat

■ Yoga integral, ashtanga, yoga prenatal y para niños, acroyoga, yoga tai massage.

**OM SHANTI IOGA INTEGRAL**

**Dirección:** C/ Camí de l'Éstanoc s/n.

08521 Les Franqueses del Vallès, Barcelona.

**E-mail:** om\_shanti@telefonica.net

**PINEDA DEL MAR**

**Teléfono:** 656 916 362

**Dirección:** C/ Barcelona 26-28, local 6 y 7.

08397 Pineda del Mar, Barcelona.

■ Centro de yoga de la FYY Federación

de Yoga Yoghismo.

**SABADELL SALUT**

**Nombre:** Modest Martínez Navarro

**Teléfonos:** 93 726 91 42 y 617 517 454

**Dirección:** C/ Papa Pius XI 46.

08208 Sabadell, Barcelona.

**E-mail:** yogainfo@sbdslut.net

**Web:** www.sbdslut.net

■ Enseñanza del método Iyengar®, talleres intensivos. Clases en el Club Bellaterra.

**SAT-CHIT-ANANDA**

**Teléfonos:** 93 312 05 37 y 650 306 294

**Dirección:** Pase. Fabra y Puig 67, bajos

interior. 08030 Sant Andreu, Barcelona.

**E-mail:** Icarneane@yahoo.es

■ Hatha yoga, yoga integral, relajación, respiración, concentración, control mental, meditación, tantra y terapias reiki.

**SATTVA**

**Nombre:** David Hernández

**Teléfonos:** 93 368 37 31 y 658 769 373

**Dirección:** C/ Pere Serafí 29. 08012 Barcelona.  
**E-mail:** david@sattva.cat **Web:** www.sattva.com

#### SHALA YOGA

**Nombre:** Nuria Puig  
**Teléfonos:** 93 538 26 29 y 661 712 823  
**Dirección:** C/ Roger de Flor 74, local D. 08041 Granollers, Barcelona.  
**E-mail:** npuig@vodafone.es  
 ■ Viniyoga, expresión corporal-centros de energía, cante corporal-taller de la voz.

#### SHAKTI

**Teléfono:** 696 961 336  
**Dirección:** C/ Gaieta Vinzia 11-13, entlo. 4ª. 08100 Mollet del Vallés, Barcelona.  
**E-mail:** iogashakti@yahoo.es  
**Web:** http://iogashakti.blogspot.com  
 ■ Clases individuales y colectivas.

#### SHANTI ESPAI DE YOGA

**Nombre:** María Rosa Luján.  
**Teléfono:** 636 475 579.  
**Dirección:** C/ Edison, 5. Santpedor.  
**E-mail:** info@shantiespaideioga.cat  
**Web:** www.shantiespaideioga.cat  
 ■ Hatha, Nidra, yoga para embarazadas, niños, personas con movilidad reducida, yogaterapia, clases particulares, pilates, hipopresivos, danza oriental, reiki.

#### STUDIO BARCELONA

**Teléfono:** 93 451 29 28  
**Dirección:** Pza. Universidad 4, 1º, 2ª. 08007 Barcelona. **E-mail:** info@yogastudio.es  
**Web:** www.yogastudio.es  
 ■ Clases de Hatha Yoga y Ashtanga. Cursos introducción y profesores.

#### SUNDARI

**Nombre:** Carlos Claramunt  
**Teléfono:** 93 451 28 00  
**Dirección:** C/ Gran Vía de les Corts Catalanes 577, pral. 1º. 08011 Barcelona.  
**E-mail:** lilah@carlosclaramunt.com  
**Web:** www.carlosclaramunt.com  
 ■ Formación de profesores, intensivos de meditación yoga para niños.

#### SYNTHESIS

**Nombre:** Carme Guitart Fargas  
**Teléfono:** 93 883 47 64  
**Dirección:** C/ Joan XXIII 9, 4º, 3ª. 08552 Vic, Barcelona.  
**E-mail:** systhesis@ya.com

#### SHUNIA

**Nombre:** Hargobind Kaur  
**Teléfono:** 93 265 89 26 **Dirección:** C/ Sicilia 236, bis. 08013 Barcelona.  
**E-mail:** info@shuniayoga.com  
**Web:** www.shuniayoga.com  
 ■ Yoga Sivananda, yoga dinámico, masaje Ahyanga-Yoga. Talleres de meditación.

#### YOGA BARCELONA

**Teléfonos:** 670 233 218 y 667 759 497

**Dirección:** Torrent dels Flors 66.08012 Barcelona.  
 ■ Centro de yoga de la FYY Federación de Yoga Yoghismo.

#### YOGA CON GRACIA

**Nombre:** Juliette Allard  
**Teléfono:** 656 639 455  
**Dirección:** C/ Esglesia 4, 4º (plaza verreina-Gracia). 08012 Barcelona.  
**E-mail:** info@yogacongracia.com  
**Web:** www.yogacongracia.com  
 ■ Varios estilos. Accesible para todos.

#### YOGA & SALUT

**Nombre:** Mª José Roca Tugas  
**Teléfono:** 93 637 74 79  
**Dirección:** Rambla Modelell 34-36, 1º, 1ª. 08840 Villadecans, Barcelona.  
**E-mail:** dramjroca@comb.es  
 ■ Profesora de yoga, terapia neutral, nutrición y dietética naturista.

#### YOGA VIDA

**Nombre:** Habib BA **Teléfonos:** 93 209 33 98  
**Dirección:** Villarroel, 65-67. 08011 Barcelona.  
**E-mail:** info@escolayogavida.com  
**Web:** www.escolayogavida.com  
 ■ Clases de hatha yoga, yoga nidra y meditación, formación de profesores AEPY, consulta ayurvédica, retiros, viajes, tienda de complementos de yoga.

#### YOGUIKIDS

**Teléfonos:** 667 724 727  
**Dirección:** Gessamí-Hortensia. 08004 Barcelona. **E-mail:** info@yogukids.com  
**Web:** www.yogukids.com  
 ■ Escuela de yoga para niños. Clases para niños solos de 3 a 14 años, mamás y bebés, padres e hijos, clases familiares y yoguifiestas.

#### GERONA

**ADITYA AMICS DEL IOGA**  
**Nombre:** Jordi Esteban Fuentes  
**Teléfonos:** 97 219 00 41 y 666 383 861  
**Dirección:** C/ Juli Garreta 22, 3º, 2ª. 17199 Gerona. **E-mail:** info@aditya.cat  
**Web:** www.aditya.cat  
 ■ Enseñanza del método de yoga Iyengar®, yoga en la naturaleza, talleres, cursos y charlas.

#### ARMONÍA

**Nombre:** Laura Martí **Teléfono:** 972 6912444  
**Dirección:** C/ Colomers 7, B. 17200 Palafrugell, Gerona.  
**E-mail:** armonia.ioga@yahoo.es  
 ■ Yoga, relajación, meditación y yoga.

#### DHARANA

**Nombre:** María Moral Tejero  
**Teléfono:** 972 626 020 **Dirección:** C/ Ramón LLull 2, B. 17007 Begur, Gerona.  
**E-mail:** maria.mt@coac.net  
 ■ Profesora de yoga de la AEPY. Licenciada en Psicología y máster en Neuropsicología.

#### ELOAN

**Nombre:** Joan Vera, Elena Egido i Subirats  
**Teléfonos:** Joan: 625 398 182  
 Elena: 625 398 325  
**Dirección:** C/ Peralada 51, 1º. 17600 Figueres, Gerona.  
 ■ Shiatsu, yoga, relajación, revivir, asesor personal en autoconocimiento.

#### ERNESTINA TRULLÁS SIMÓ

**Nombre:** Ernestina Trullás Simó  
**Teléfono:** 678 653 538  
**Dirección:** C/ Passeig Gaudí 3. 17820 Banyoles, Gerona.  
 ■ Enseñanza del método Iyengar®.

#### ESPAI DE YOGA

**Nombre:** David Lloret **Teléfono:** 97 220 87 53  
**Dirección:** Ballesteries 23, 2. 17004 Gerona. **E-mail:** info@espaideioga.net  
**Web:** www.espaideioga.net

#### ESPAI GANESHA

**Nombre:** Isabel Rivera Lanuza  
**Teléfonos:** 97 232 52 98 y 656 160 825  
**Dirección:** C/ Sant Llorenç, 29, bsjos. 17220 Sant Feliu de Guixols, Gerona.  
**E-mail:** espaiganesha@gmail.com  
 ■ Hatha yoga, Chinkung, TaiChi, Masaje ayurvédico, yoga para niños, reflexoterapia. Talleres.

#### HAPPY YOGA GIRONA

**SARASWATI CENTRE DE IOGA**  
**Nombre:** Cristina Planellas  
**Teléfonos:** 972 208 495 y 616 952 314  
**Dirección:** C/ Sant Agustí 40. 17003 Gerona. **E-mail:** girona@happyyoga.com  
**Web:** www.happyyoga.com  
 ■ Centro de Kundalini yoga y espacio de terapias naturales.

#### YOGA INTEGRAL

**Nombre:** Eli Framis  
**Teléfono:** 654 039 872  
**Dirección:** C/ Santa Caterina 75. Torriella de Montgrí, Gerona.  
**E-mail:** ioganamaste@yahoo.es  
 ■ Sala de Fisioterapia Concepció Blay.

#### YOGA EL POU DE LLUM

**Nombre:** Enric Sala i Salip  
**Teléfono:** 619 197 512  
**Dirección:** C/ La Jonquera 30. 17600 Figueres, Gerona.  
**E-mail:** enric@iogaelpou.cat  
**Web:** www.iogaelpou.cat  
 ■ Profesor de la Asociación Española de Yoga Iyengar®, talleres de fin de semana.

#### LA PLACETA ESPAIS CREATIUS

**Teléfono:** 97 278 00 83  
**Dirección:** C/ La Placeta 4. 17142 Verges, Gerona.  
**E-mail:** laplacetaverges@laplaceta.net  
 ■ Se imparten clases de yoga y pilates.

**LA TRIBUNA OLOT****Nombre:** Enric Sala i Salip**Teléfono:** 619 197 512**Dirección:** C/ Bisbe Lorenzana 17, pral. 2ª. 17800 Olot, La Garrotxa, Gerona.**E-mail:** enric@iogalatribuna.cat**Web:** www.iogalatribuna.cat

- Profesor de la Asociación Española de Yoga Iyengar® talleres de fin de semana.

**VITAL ESCOLA DE YOGA****Nombre:** Núria Ros i Turà **Teléfono:** 97 250 25 79**E-mail:** info.ioga@vital.cat**Web:** www.vital.cat

- Profesores de yoga Iyengar®, enseñanza del método Iyengar®, talleres de fin de semana, cursos en la naturaleza.

**YOGA STUDIO****Nombre:** Cristina Garzón **Teléfono:** 609 370 595**Dirección:** C/ Força 4, 2º C. 17004 Gerona.**E-mail:** cristinagarzon@yahoo.es**LÉRIDA****ANANDA IOGA INTEGRAL****Nombre:** Ananda **Teléfono:** 97 326 65 71**Dirección:** C/ Torres de Sanui 1, altell.25006 Llérida. **E-mail:** om@anandaioiga.com**Web:** anandaioiga.com**MEDITACIÓN SAGARA****Nombre:** Pilar Sahun **Teléfono:** 649 020 295**Dirección:** C/ Prat de la Riba 52, 1º. 25004 Lleida.

- Asociación de yoga Sanatana Dharma.

**SANATANA DHARMA LLEIDA****Nombre:** Miquel (SAGARA) Riera Solé**Teléfono:** 649 020 295**Dirección:** Avda. Prat de Riba 52, 1º.25008 Lleida. **E-mail:** yogamendillori@eresmas.net**Web:** www.sanatana-dharma.org**SATYA CENTRE****Nombre:** Ricard Perat**Teléfonos:** 639 310 004 y 629 452 225**Dirección:** C/ Doctor Fleming 2, entlo. Izda.25006 Lleida. **E-mail:** ricardperat@gmail.com**TARRAGONA****ANA HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ****Nombre:** Ana Hernández Hernández**Teléfono:** 651 940 451 **Dirección:** C/ Ample 70.

43204 Reus, Tarragona.

- Enseñanza del método de yoga Iyengar®.

**BIORITMES****Nombre:** Bàrbara Pérez Constans**Dirección:** C/ Josep Pla Casadevall 7, bajos.

La Vall de L'Arrabassada, Tarragona.

**E-mail:** fadaixa@hotmail.com**EN COS I ÀNIMA: L'ESPAI PER AL BENESTAR DE TOTA LA FAMILIA****Nombre:** Katia Panadés Diconne**Teléfono:** 606 130 645**Dirección:** Avda. Ramón D'Olzina 19. 43480

Vila-Seca, Tarragona.

**E-mail:** info@encosianima.cat**Web:** www.encosianima.cat

- Escuela de yoga y gabinete de psicología especializados en niños y familia.

Practicantes de yoga Iyengar, yoga infantil,

ayurveda, tai-chi, meditación, charlas y

talleres de yoga y crecimiento personal.

**ESCOLA DE YOGA****Nombre:** Paqui Gutiérrez Vigara**Teléfonos:** 97 761 36 13 y 609 794 797**Dirección:** C/ Unió 24, 2º, 2ª. 43001 Tarragona.**E-mail:** jmpamies10@telefonica.net

- Enseñanza según el método

de yoga Iyengar®.

**ESCOLA DE YOGA****Nombre:** Josep Maria Pàmies Rodon**Teléfonos:** 977 613 613 y 609 794 797**Dirección:** C/ Xiquets de Valls 9, 2º, 1ª

43800 Valls, Tarragona.

**E-mail:** jmpamies10@telefonica.net

- Enseñanza del método de yoga Iyengar®.

Intensivos de fin de semana.

**HARIDA YAM****Teléfonos:** 97 733 27 03 y 620 263 998**Dirección:** C/ Vda. Dr. Vilaseca 8, bajos.

43202 Reus, Tarragona.

**E-mail:** haridayam@haridayam.com**Web:** www.haridayam.com

- Yoga, Reiki y meditación.

**HOLISTICUM****Nombre:** Josma y Gimna**Teléfonos:** 97 732 21 52 y 639 311 652**Dirección:** Pso. Prim 6, 1º, 5ª.

43202 Reus, Tarragona.

**E-mail:** yogajosma@yahoo.es**Web:** www.holisticum.net

- Yoga, meditación, danza oriental. Talleres intensivos, formación de profesores de yoga, masaje y reiki.

**YOGA DEVI****Teléfonos:** 97 736 25 22 y 600 386 366**Dirección:** C/ Ramón Berenguer IV 9, bajos.

43850 Cambrils, Tarragona.

**E-mail:** sergisindhu@hotmail.com**Web:** www.yogacambrils.com**CEUTA****CENTRO DHARMA YOGA****Nombre:** Juan Carlos Ramchandani**Teléfono:** 638 738 662**Dirección:** C/ Real 90, local 2, izda.**E-mail:** info@dharmayoga.es**Web:** www.dharmayoga.es

- Hatha yoga, también para embarazadas, yoga terapéutico. Masaje ayurvédico.

Ceremonias y rituales del hinduismo.

**COMUNIDAD VALENCIANA****ALICANTE****ALALBA****Nombre:** María Moreno Serrano**Teléfonos:** 646 660 914 y 965 16 22 98**Dirección:** Virgen del Socorro 11, bajo izda. 03002 Alicante.**E-mail:** info@alalbaescueladeyoga.com**Web:** www.alalbaescueladeyoga.com

- Formación y clases de yoga, power,

hatha, asthanga, mayores y niños.

**ESTUDIO DE YOGA****Nombre:** Mena Mary Baldeosingh**Teléfonos:** 96 560 78 64 y 620 853 863**Dirección:** C/ Elias Abad 3, bajo.

03660 Novelda, Alicante.

**E-mail:** menasingh@hotmail.com

- Enseñanza en el método Iyengar®.

**ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA****Teléfono:** 96 544 66 74**Dirección:** C/ Federico García Lorca 2, bajo.03204 Elche, Alicante. **E-mail:** info@espigol.es**Web:** www.escueladeyoga.com

- Se encuentra en las instalaciones del

Centro de Terapias Naturales Espígol.

Formación de profesores de yoga

certificada por organizaciones nacionales

e internacionales. Yoga abierto que integra

varios estilos. Intensivos. Clases diarias.

**IYENGAR®****Nombre:** Xavi Alongina**Teléfonos:** 96 560 78 64 y 686 768 591**Dirección:** C/ Lamberto Amat 20.

03600 Elda, Alicante.

**E-mail:** xavi@edicionesdharma.com

- Enseñanza del método de yoga Iyengar®.

**LÁNCORA CLUB DE TENIS****Nombre:** Magali Fradet Carim**Teléfono:** 664 754 1034**Dirección:** Avda. de París 24.

03730 Jávea, Alicante.

**E-mail:** yoginimag@hotmail.com

- Clases terapéuticas, individuales, hernia discal, tensión alta, dejar de fumar, ansiedad.

**OASIS****Nombre:** Maribel Martín**Teléfonos:** 96 635 16 40 y 657 896 912**Dirección:** Pintor Cabrera 22, esc. B, 4º D.03003 Alicante. **E-mail:** info@yogaoasis.es**Web:** www.yogaoasis.es

- Hatha yoga, Kundalini yoga, formación

de profesores de Kundalini yoga, E.M.F.

Balancing Technique (Evolución de

conciencia) cursos y Estética Quántica.

**PRANA****Nombre:** José Manuel Lorente Martínez**Teléfono:** 96 521 72 79**Dirección:** C/ Poeta Quintana 66, 1º D.

03004 Alicante.

**E-mail:** centroprana@ya.com**Web:** http://usuarios.lycos.es/centroprana**YOGA****Nombre:** Carlos Cirugeda**Teléfonos:** 96 686 75 16 y 646 276 092**Dirección:** Plaza de Montayeta 4, entre.

03001 Alicante.

**E-mail:** carloscirugeda@hotmail.com

■ Enseñanza del método de yoga Iyengar®.

#### YOGA DINÁMICO

**Nombre:** Nely Peña Raez

**Teléfono:** 685 377 387

**Dirección:** Pasaje Portes Tafullés s/n. Elche, Alicante.

**E-mail:** yogadinamicoelche@hotmail.com

■ Yoga dinámico, clases regulares, intensivos un sábado al mes.

#### YOGAELX

**Nombre:** Juan Carlos Canto

**Teléfono:** 659 946 671

**Dirección:** Galileo Galilei, 12. 03203 Elche, Alicante. **E-mail:** info@yogaelx.com

**Web:** www.yogaelx.com

■ Yoga Iyengar.

#### CASTELLÓN

##### ANANDA

**Nombre:** Ananda Ruz Martínez

**Teléfonos:** 649 772 446 y 616 012 749

**Dirección:** C/ Honorio García 1.

12600 Vall D'úixó, Castellón.

**E-mail:** ypons@ono.com

##### CRISTAL YOGA

**Nombre:** María Igual

**Teléfono:** 96 403 26 38

**Dirección:** Avda. Rey Don Jaime, 23 entlo. 2. 12001 Castellón.

**E-mail:** maria@crystalyoga.es

**Web:** www.cristalyoga.es

■ Enseñanza del método Iyengar®.

##### INTEGRAL CASTELLÓN

**Teléfono:** 96 424 16 24

**Dirección:** C/ Barrachina 75. 12006 Castellón.

**Web:** www.redgfu.es/castellon

■ Centro de formación de profesores de la FYY de Castellón.

##### NUMAD

**Nombre:** Tomás De la Rosa

**Teléfonos:** 686 987 370 y 96 422 34 41

**Dirección:** C/ Benarabe 7, entlo. 12005

Castellón. **E-mail:** tomfly14@hotmail.com

##### SAT GURU SINGH

**Nombre:** Carles Romero Beltrán

**Teléfono:** 651 038 782

**Dirección:** C/ Carrer de Rossell 2, 3º D.

12500 Vinarós, Castellón.

**E-mail:** carlesromerobeltran@hotmail.com

■ Formado en Kundalini Yoga, yoga para el embarazo y la crianza, yoga para la familia. Clases a grupos y particulares. Miembro de la asociación yoga para nacer y crecer.

##### SOL YOGA

**Teléfonos:** 630 275 878 y 635 553 733

**Dirección:** C/ Torrehermosa 31, 1º.

12540 Vila, Real Castellón.

**Web:** www.delsolyoga.com

■ Academia de yoga, formación de profesores.

#### SPA I INTERIOR

**Nombres:** Nieves Lozano e Isidro Soler

**Teléfonos:** 645 944 183 y 964 636 709

**Dirección:** Xacó 68, 1º.

12600 La Vall d'Úixó, Castellón.

**E-mail:** espai.interior@gmail.com

■ Yoga (embarazadas y niños), Tai-Chi, estiramientos musculares, danza oriental, meditación, psicología, terapias alternativas, masajes, control de estrés y de emociones.

#### YANTRA, CENTRE DE SALUT I BENESTAR

**Nombre:** Inmaculada Izquierdo

**Teléfonos:** 690 720 9637 y 622 551 150

**Dirección:** C/ Ramón y Cajal 1, Entresòl 1 (cantonada Av. País Valencià).

12200 Onda Castellón.

**E-mail:** yantra.onda@gmail.com

■ Yoga, pilates, danza oriental, masaje, reiki, tuina, RCF.

#### VALENCIA

##### ABRHANTA, ENSEÑANZA DE IYENGAR YOGA

**Nombre:** Abdón Nacarino

**Teléfono:** 96 341 61 69

**Dirección:** C/ Cura Femenia 22, pta 6.

Valencia. **Web:** www.yoga-iyengar.net

##### ARJUNA. CENTRO DE MASAJE

##### TAILANDES Y TERAPIAS DEL YOGA

**Nombre:** Ulises Moraga **Teléfono:** 649 689 872

**Dirección:** C/ Bajada del Carmen 10, bis 1º.

46800 Xativa, Valencia.

**E-mail:** ulisesmoraga@arjuna.es

**Web:** www.arjuna.es

■ Yoga grupo e individual, yoga-terapia (tratamiento dolencias), yoga embarazadas, meditación, masaje Tailandés (centro o domicilio) salidas entornos naturales.

##### BLANCA FE MUÑOZ BELLO

**Nombre:** Blanca Fe Muñoz Bello

**Teléfono:** 651 507 023

**Dirección:** C/ San Martí 4, 1º dcha.

46920 Mislata, Valencia.

■ Instructora de yoga Córdoba, Argentina.

Profesora por la escuela Yoga de Valencia.

##### MARITIM-SERRERIA

**Nombre:** Carmen Martí Durá

**Teléfono:** 655 633 154

**Dirección:** Pedro de Valencia 26, 1º, 1ª.

46022 Valencia.

**E-mail:** carmenmadu@cop.es

■ Enseñanza de yoga Iyengar®.

##### DHARMA ANANDA DE VALENCIA

**Teléfonos:** 96 326 31 04 y 662 138 357

**Dirección:** C/ Mauro Guillén 3, pta. 14.

46009 Valencia.

**E-mail:** yogaintegral@gmail.com

**Web:** www.yogaintegral.org

■ Yoga integral.

#### DHARMA DHYANA

**Nombre:** María Silvestre Marcos

**Teléfonos:** 620 782 633 y 699 582 860

**Dirección:** C/ Museo 1. 46003 Valencia.

**E-mail:** yogaintegral.museo@yahoo.es

**Web:** www.dharmadhyaana.com

■ Centro de yoga integral.

#### ESPAI DE SALUT

**Nombre:** Mª Ángeles Sánchez Riera

**Teléfonos:** 96 344 27 34 y 655 666 564

**Dirección:** Duque de Cantabria 7, bajo dcha.

46005 Valencia.

**E-mail:** satpalkaurmujerdeluz@hotmail.com

■ Kundalini yoga y yoga dinámico.

#### ESTUDIO 22

**Nombre:** Marizete Martins

**Teléfono:** 96 327 71 19

**Dirección:** Dr. Vicente Zaragoza 64.

46010 Valencia.

**Web:** www.yogaestudio22.com

■ Profesora certificada de Yoga Alliance.

#### GOBINDE, YOGA VIDA SALUD

**Nombre:** Siri Tapa

**Teléfonos:** 96 325 06 79 y 626 476 938

**Dirección:** C/ Pintor Salvador Abril 31, dcha.

46005 Ruzafa, Valencia.

**E-mail:** info@gobinde.com

**Web:** www.gobinde.com

#### GREEN YOGA

**Nombre:** Patricia Restrepo

**Teléfonos:** 96 352 46 75 y 650 577 618

**Dirección:** San Vicente Mártir 71, pta. 5.

46007 Valencia.

**E-mail:** cursos@patriciarestrepo.org

**Web:** www.patriciarestrepo.org

■ Centro dedicado a la formación de profesores de yoga y cocina macrobiótica.

#### INSTITUTO AYURVÉDICO

**Nombre:** Shobha Lad

**Teléfonos:** 96 394 19 54 y 647 009 899

**Dirección:** C/ San Vicente Mártir 98, 1º, 1ª.

46007 Valencia.

**E-mail:** correo@shobhalad.com

**Web:** www.shobhalad.com

■ Profesora india 25 años experiencia.

#### LUISA RAMÓN

**Nombre:** Luisa Ramón

**Teléfonos:** 96 351 66 74 y 650 942 996

**Dirección:** Avda. Barón de Cárcer 49, 1º, 3ª.

**E-mail:** info@yogaluisaramon.com

**Web:** www.yogaluisaramon.com

■ Desde 1968, yoga integral e irano-egipcio.

#### MARGARITA YOGA

**Nombre:** Margarita Blazquez

**Teléfono:** 620 238 629

**Dirección:** C/ Bisbe Muñoz, 66.

46100 Burjassot, Valencia.

**E-mail:** mablariv@hotmail.com

**Web:** www.yogamargarita.es

■ Hatha yoga, zazen y reiki.

**RAQUEL MACÍAS GUERRA**

**Nombre:** Raquel Macías Guerra  
**Teléfonos:** 96 296 08 31 y 687 558 348  
**Dirección:** C/ Madrid 20, 5º pta. 9. 46702 Gandía, Valencia.  
**E-mail:** raquelmague@yahoo.es

**RUZAFÁ**

**Nombre:** Abdón Nacarino Polo  
**Teléfono:** 96 341 61 69  
**Dirección:** C/ Maestro Aguilar 3, pta. 2. 46006 Valencia.  
**E-mail:** abdonnp@gmail.com  
**Web:** yogaruzafa.com  
 ■ Enseñanza de yoga Iyengar®.

**TAICHI CIENFUEGOS**

**Nombre:** Magdalena  
**Teléfono:** 627 583 718 **Dirección:** C/ Cienfuegos 5 B. 46006 Valencia.  
**Web:** www.taichiciefuegos.com  
 ■ Taichi, yoga, kundalini y Asthanga yoga (talleres de fin de semana).

**TEMPLO HINDÚ DE VALENCIA**

**Nombre:** Swami Omkarananda  
**Teléfono:** 687 423 076  
**Dirección:** Pl. Patriarca 4. 46002 Valencia.  
**E-mail:** info@templohindu.es  
**Web:** www.templohindu.es  
 ■ Yoga Sivananda.

**VALENCIA**

**Teléfono:** 96 364 09 29  
**Dirección:** Blanquerías 5. 46003 Valencia.  
 ■ Centro de yoga de la FYY (Federación de yoga Yoghismo).

**YOGA DINÁMICO**

**Teléfonos:** 663 044 064 y 96 385 66 98  
**Dirección:** Mossén Jacinto Verdeguer 9. 46008 Valencia. **E-mail:** carcrisyoga@yahoo.es  
**Web:** www.cpyoga.com  
 ■ Clases diarias, formación de instructores y retiros.

**EXTREMADURA****BADAJOS****SEIZA**

**Nombre:** Presen Pulgarín  
**Teléfonos:** 92 424 26 04 y 664 218 563  
**Dirección:** C/ Ángel Quintanilla Ulla 1, portal 4, entreplanta B. 06011 Badajoz.  
**E-mail:** centroseiza@centroseiza.com  
**Web:** centroseiza.com  
 ■ Enseñanza de yoga Iyengar®.

**GALICIA****A CORUÑA****ANDREA DÍAZ**

**Teléfono:** 695 646 801 **Dirección:** Lugar de Louredo s/n. 15293 Carnota, A Coruña.  
 ■ Clases de Hatha yoga.

**CARAUTA**

**Teléfono:** 655 419 112 **Dirección:** C/ García Prieto 1. 15706 Santiago de Compostela. A Coruña.  
**Web:** Facebook Escola Carauta.

■ Clases de Yoga Pilates, Hatha Yoga, Meditación Zen, Masaje Chino An Mo.

**PEDRO LUIS POLO PARDO**

**Teléfono:** 699 514 333  
**Dirección:** Narón y Ferrol, A Coruña.  
**E-mail:** pedroluispolo@gmail.com  
 ■ Profesor de Hatha yoga de la escuela de Swani Vishnu Devananda y meditación.

**SIVANANDA**

**Nombre:** Francisco López Romeu  
**Teléfonos:** 98 139 09 80 y 616 618 812  
**Dirección:** Avda. de la Solana 66. 15570 Narón, A Coruña.  
**E-mail:** ganapatie@hotmail.com  
**Web:** www.centroyoga.es.vg

**LUGO****CENTRO KARMA YOGA**

**Nombre:** Jasanjot Singh  
**Teléfono:** 982 80 38 41 / 622 244 638  
**Dirección:** C/ Montero Ríos 8, entreplanta. 27002 Lugo. **Web:** www.karmayoga.es  
 ■ Kundalini yoga.

**ORENSE****KAMALA DEVI**

**Nombre:** Gemma Tigero Pombar  
**Teléfono:** 667 356 958  
**Dirección:** C/ Ramón Cabanillas 10, entresuelo local 1. 32004 Ourense.  
**E-mail:** gemmapombar@gmail.com  
 ■ Yoga, relajación y meditación.

**PONTEVEDRA****CEYSI**

**Nombre:** Santiago Pazhín  
**Teléfonos:** 98 643 53 26 y 627 265 606  
**Dirección:** C/ Urzaiz 77, 1º E. 36204 Vigo, Pontevedra.  
**E-mail:** info@yogaceysi.com  
**Web:** www.yogaceysi.com  
 ■ yoga, pilates, relajación, Nidra yoga, prestigio internacional en la formación de profesionales del yoga, relajación.

**OM-SHANTI**

**Nombre:** Graciela Beatríz Lev.  
**Teléfonos:** 98 651 19 17 y 98 650 24 54  
**Dirección:** Pza. Galicia 5, 3º A. 36600 Vilagarcía de Arousa, Pontevedra.  
**E-mail:** gralev@hotmail.com

**SANANDA**

**Nombre:** Manuel Agullá (Mádhana)  
**Dirección:** C/ Progreso 22, 3º. 36202 Vigo, Pontevedra.  
**E-mail:** sananda@yogasananda.com  
**Web:** www.yogasananda.com

**SIETE TÉCNICAS CUERPO MENTE**

**Nombre:** Oscar José Fontán Lodeiro  
**Teléfono:** 627 843 846  
**Dirección:** C/ Velázquez Moreno 29, Galerías Durán interior, 1ª planta, local 7. 36202 Vigo, Pontevedra.

**Web:** www.sietecentro.com

■ Yoga, pilates, yoga postparto.

**RINCHEN DAWA (LA JOYA DE LA LUNA)**

**Nombre:** Concha Cobas  
**Dirección:** C/ Príncipe 22, 4ª planta, local 62. 36202 Vigo. Pontevedra.  
**E-mail:** denchen-drolma@hotmail.com  
 ■ Hatha yoga, Asthanga yoga y pilates.

**ISLAS BALEARES****IBIZA****CAN SHIVA CENTRO DE YOGA Y AYURVEDA**

**Nombre:** Stefanie Daub  
**Teléfonos:** 97 134 69 10 y 697 620 540  
**Dirección:** C/ Dinamarca 2. 07820 San Antonio, Ibiza.  
**E-mail:** info@canshiva.com  
**Web:** www.canshiva.com  
 ■ Hatha yoga, yoga para niños, embarazadas, talleres de fin semana, yoga en español, alemán e inglés, tratamientos de ayurveda.

**MALLORCA****ABHYASA YOGA SALA**

**Nombre:** Caty Salom y Joaquín Martínez  
**Teléfono:** 636 394 465/630 433 981  
**Dirección:** Bisbe Cabanelles, 50. Palma de Mallorca, Baleares. **E-mail:** iomcaty@yahoo.es  
**Web:** www.abhyasa.es  
 ■ Vinyasa yoga, Hatha Yoga, Yoga suave, Yoga para niños, entrenamiento integral...

**ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA**

**Teléfono:** 600 434 812  
**Dirección:** Pza. Alexander Fleming 13, bajos. 07004 Palma de Mallorca, Baleares.  
**E-mail:** infobaleares@escueladeyoga.com  
**Web:** www.escueladeyoga.com  
 ■ Yoga Dinámico. Formación de profesores de yoga certificada por organizaciones nacionales e internacionales. Clases diarias, principiantes, avanzados e intensivos.

**GOVINDA YOGA**

**Nombre:** Alfredo Arcos (Ananda Gyanam)  
**Teléfonos:** 97 120 00 13 y 649 411 243  
**Dirección:** C/ Padre Bartolomé Pou 23, 1º A. 07003 Palma de Mallorca.  
**E-mail:** govindamallorca@gmail.com

**NARADA YOGA & AYURVEDA**

**Nombre:** Toni Vanrell  
**Teléfonos:** 97 128 87 24 y 667 885 152  
**Dirección:** C/ Jeroni Alemany 24, bajos. 07011 Palma de Mallorca.  
**E-mail:** naradayoga@hotmail.com  
**Web:** www.naradayoga.com  
 ■ Yoga, pilates, medicina ayurvédica, masaje y osteopatía.

**NIRODHA**

**Nombre:** Jorenç Menestre Calvo  
**Teléfonos:** 97 173 16 35 y 678 748 557  
**Dirección:** C/ Antoni Lliteras 4. 07013 Palma de Mallorca.

**E-mail:** nirodhaescolaioiga@hotmail.com

**Web:** www.nirodhayoga.com

■ Yoga dinámico.

#### PRAMU CENTRE

**Teléfono:** 644 345 878

**Dirección:** Pablo Iglesias 2, bajo.  
07004 Palma de Mallorca.

**E-mail:** pramucentre@gmail.com

**Web:** www.pramu.es

■ Yoga integral, Vinyasa, pilates, meditación, mantras, retiros, cursos e intensivos.

#### SAMADHI INTERNACIONAL YOGA CENTER

**Teléfonos:** 871 935 668 y 639 638 119

**Dirección:** C/ Unión 13, principal.  
07001 Palma de Mallorca.

**E-mail:** tarunaroopa@terra.es

**Web:** www.samadhi-yogacenter.net

#### SATYA

**Nombre:** Prasad y Yatra (Arturo y Cati)

**Teléfono:** 620 715 100 **Dirección:** C/ Paraíso 67.  
07300 Inca, Mallorca.

**Web:** www.satyha.es info@satya.es

■ Yoga integral/Yoga para el embarazo, meditación quincenal, retiros, talleres.

#### WITRYH-ESCUELA DE YOGA INTEGRAL

**Teléfonos:** 971 498 785 y 600 434 812

**Dirección:** C/ Santa Lluís de Marillac 6.  
07010 Palma de Mallorca.

**E-mail:** nirodhaescolaioiga@hotmail.com

**Web:** www.nirodhayoga.com

■ Yoga Dinámico.

#### YOGA BALEARES

**Nombre:** Iván Castell

**Teléfonos:** 97 172 54 34 y 679 556 644

**Dirección:** C/ Velázquez 4, entlo.

07002 Palma de Mallorca, Baleares.

**E-mail:** info@yogaiyengarbalears.es

**Web:** www.yogaiyengarbalears.es

■ Enseñanza del método Iyengar®.

#### YOGASHALA RETIROS

**Nombre:** José Luis Cabezas y Sara Menéndez

**Teléfonos:** 616 103 743 y 600 857 991

**E-mail:** info@yogashala.es

**Web:** yogashala.es

■ Retiros en la naturaleza, práctica, cursos y formación de profesores.

#### ISLAS CANARIAS

##### GRAN CANARIA

##### ALMOGARÉNO

**Nombre:** Bienvenido Arencibia Saavedra

**Teléfonos:** 92 862 118 y 636 974 442

**Dirección:** C/ Pablo Penáguilas 107.

35010 Las Palmas de Gran Canaria.

**E-mail:** budareal@yahoo.es

**Web:** www.almogaren.150m.com/index.html

##### ASHTANGA YOGA CANARIAS

**Nombre:** Ananda Zorzo Diez

**Teléfono:** 616 084 564

**Dirección:** C/ Luis Morote 59, 2º.

35214 Las Palmas de Gran Canaria.

**E-mail:** info@ashtangacanarias.com

**Web:** www.ashtangacanarias.com

■ Clases de Ashtanga (autorizado por Sri K. Pattabhi Jois, Mysore, India), clases de integral y meditación.

##### ATMANJALI

**Nombre:** Maite Ortega Infante

**Teléfono:** 663 382 420

**Dirección:** C/ Luis de la Cruz 4.

35003 Las Palmas de Gran Canaria.

**E-mail:** centroatmanyali@gmail.com

##### YOGA DE LAS PALMAS

**Nombre:** Alberto Leiva Guevara

**Teléfonos:** 92 823 42 21 y 92 829 33 06

**Dirección:** C/ Dr. García Castrillo 5 (Ciudad Jardín). 35005 Las Palmas de Gran Canaria.

**E-mail:** yogaleivaguevara@yahoo.es

■ Yoga Integral. Meditación. Relajación.

##### TENERIFE

##### ALMA ZEN

**Teléfonos:** 92 275 19 37 y 605 271 926

**Dirección:** C/ Noruega 68.

38650 Los Cristianos, Tenerife.

**E-mail:** info@almazen.info

**Web:** www.almazen.info

■ Hatha, Kundalini, yoga pre-parto, chi kung, aikido y crecimiento personal.

##### ASHRAM ARAUTAPALA

**Teléfono:** 92 233 41 87

**Dirección:** La Hondura, La Florida.

Valle de la Orotava. 38300 Tenerife.

■ Centro de yoga de la FYY Federación de Yoga Yoghismo.

##### ATLÁNTIDA TENERIFE

**Teléfono:** 92 221 01 05

**Dirección:** C/ Simón Bolívar.

Urbanización Cruz del Señor 3, 1º.

38007 Santa Cruz de Tenerife.

■ Formación de profesores de yoga de la FYY Federación de Yoga Yoghismo.

##### GANESH PURI

**Nombre:** Luis de Miguel

**Teléfonos:** 92 835 19 51 y 617 351 205

**Dirección:** C. N. Metropole.

Las Palmas de Gran Canaria.

**E-mail:** ganeshpuriyoga@msn.com

**Web:** http://ganeshpuriyogalaspalmas.es.tl/

■ Ashtanga, Iyengar y Vinyasa yoga

##### KATHARÓS

**Nombre:** José Avelino García Prieto

**Teléfonos:** 92 232 67 91 y 660 509 061

**Dirección:** Transversal a León 96.

38300 La Orotava, Tenerife.

**E-mail:** 2703141@ya.com

##### NARADA

**Nombre:** Juan Antonio Sánchez Payán

**Teléfonos:** 92 268 31 49 y 639 638 669

**Dirección:** C/ Eduardo Westerdahl 6.

Urb. Las Indias. 38008 Santa Cruz de Tenerife.

**E-mail:** jasanpay@hotmail.com

**Web:** www.yogacanarias.com

■ Enseñanza del método de yoga Iyengar®, clases, talleres, cursos e intensivos.

##### NARAYANI

**Nombre:** Lara Madariaga

**Teléfono:** 609 931 609

**Dirección:** C/ La Cardonera local 7.

35350 Candelaria, Tenerife.

**E-mail:** narayaniyogala@hotmail.com

**Web:** www.centronarayani.com

■ Yoga, pilates y danza del vientre.

##### LA LAGUNA

**Teléfono:** 92 226 15 01

**Dirección:** Rodríguez Moure 30.

38201 La Laguna, Tenerife.

■ Centro de yoga de la FYY.

##### SATYADEV

**Nombre:** Jacob

**Teléfono:** 652 837 291

**Dirección:** C/ Mondiola 14. 38686 Alcalá,

Guía de Isora Santa Cruz de Tenerife.

**E-mail:** satyadev@hotmail.es

■ Yoga, qigong, pilates, biodanza y masajes.

##### XANA YOGA LA LAGUNA Y EL SAUZAL

**Nombre:** Cristina Mantecón

**Teléfono:** 690 112 216

**Dirección:** C/ Alberto Einstein 12.

38302 La Laguna,

Santa Cruz de Tenerife.

**E-mail:** manteconxana@hotmail.com

■ Distintos tipos de yoga: integral, con soportes, en pareja, masaje, prenatal, para gente muy ocupada, acroyoga y eutonía.

#### LA RIOJA

##### BODY FITNESS YOGA

**Teléfono:** 671 264 601

**Dirección:** Plaza Diego Camporredondo 6.

26500 Calahorra, La Rioja.

**E-mail:** lurdes\_giron@hotmail.com

##### COLON

**Nombre:** Mercedes Ruiz Peciña

y Julio Hernaez Hernaez

**Teléfono:** 94 123 86 66

**Dirección:** Avda. Colón 57-59. 26003 Logroño.

**E-mail:** mercecesyoga29@yahoo.es

■ Yoga, tai chi, pilates, meditación,

artes marciales tradicionales.

##### NARADEVA

**Nombre:** Angel Antoñanzas y Lourdes Gómez

**Teléfono:** 606 109 857

**Dirección:** Avda. César Augusto 1. Sector B-5

(junto a bar Gaudí). 26500 Calahorra.

■ Yoga, relajación y meditación,

tai chi, talleres de crecimiento personal.

Taller de manejo de emociones, de

musicoterapia, masaje antiestrés,

técnicas de relajación.



## MADRID

**ACYS ASOCIACIÓN CENTRO DE YOGA SIVANANDA**

**Teléfono:** 91 361 51 50  
**Dirección:** C/ Eraso 4.  
 (metro Diego de León) 28028 Madrid.  
**E-mail:** madrid@sivananda.net  
**Web:** www.sivananda.org/madrid  
 ■ Primera formación de profesores de occidente. Fundado en 1973 por Swami Vishnudevananda. Abierto de lunes a domingo. Más de 30 clases semanales de Yoga clásico adaptadas a todos los niveles. Corrección individual y atención personalizada. Práctica diaria de meditación, talleres de fin de semana, retiros, vacaciones de yoga y boutique.

**AEYI ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE YOGA IYENGAR**

**Nombre:** Yogacharya BKS Iyengar  
**Teléfono:** 91 531 90 95  
**Dirección:** C/ Gran Vía 40-90, 4.  
 28013 Madrid. **Web:** www.aeyi.org

**AGLAYA**

**Nombre:** María Teresa Contreras Quiroz  
**Teléfono:** 678 850 001  
**Dirección:** C/ Fraile Viejo 43.  
 28350 Ciempozuelos, Madrid.  
**E-mail:** mariteyoga@hotmail.com  
 ■ Masaje, yoga y terapias alternativas.

**APUNTO LET**

**Teléfono:** 91 715 83 72  
**Dirección:** Avda. Europa 23, local 11. 28224 Pozuelo de Alarcón, Madrid.  
**E-mail:** info@apuntolet.com  
**Web:** www.apuntolet.com  
 ■ Yoga, yoga infantil, danza del vientre, Nidra yoga, masajes, osteopatía.

**ÁRATI**

**Nombre:** Antonio José Gómez  
**Teléfono:** 91 474 96 64  
**Dirección:** C/ Martín de Vargas 26, (Local).  
 28005 Madrid.  
**E-mail:** centroaratiyoga@gmail.com  
**Web:** www.aratiyoga.com  
 ■ Clases y cursos de Anusara Yoga.

**ARGÜELLES**

**Nombre:** Isabel Morillo  
**Teléfono:** 91 547 77 55  
**Dirección:** C/ Tutor 18. Madrid.

**ASOCIACIÓN SHIVA SHAKTI DE YOGA INTEGRAL**

**Nombre:** José Manuel Vázquez  
**Teléfono:** 91 310 51 81  
**Dirección:** C/ Pelayo 80, 1º Derecha.  
 28004 Madrid.  
**E-mail:** info@yogaorganico.org  
**Web:** www.yogaorganico.org  
 ■ Método orgánico de yoga integral. Clases colectivas e individuales.

Formación de profesores certificada por organizaciones nacionales e internacionales.

**ASHRAM SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS**

**Teléfonos:** 91 861 00 64 y 629 760 947  
**Dirección:** Ctra. Toledo Km. 76.  
 28680 San Martín de Valdeiglesias, Madrid.  
**E-mail:** valdeiglesias@redgfu.es  
**Web:** www.redgfu.es  
 ■ Centro de formación de profesores de la FYY Federación de Yoga Yoghismo.

**AULA 11**

**Nombre:** José Ferrer y María Ruiz  
**Teléfonos:** 91 369 11 27 y 670 338 848  
**Dirección:** Plaza Tirso de Molina 8, 2º dcha.  
 28012 Madrid. **E-mail:** info@aula11.com  
**Web:** www.aula11.com  
 ■ Espacio de crecimiento personal. Profesor titulado en E.I.Y., certificado por Yoga Alliance, Federación Europea de Yoga. Hatha yoga, cursos y talleres.

**BINDU CENTER**

**Nombre:** Anand Rudra  
**Teléfonos:** 626 247 022, 626 253 787 y 91 521 39 47  
**Dirección:** C/ de la Paz 4, 1º Izda.  
 28012 Madrid.  
**E-mail:** centro@bindu.cc  
**Web:** www.bindu.cc  
 ■ Tantra Kriya, yoga del origen (naturalista) sólo varones; Shakty Tantra Kriya Yoga sólo mujeres, Hatha yoga, Kundalini yoga, cursos, talleres, retiros, sesiones individuales, terapias de tantra, meditación, rebirthing y terapias alternativas, formaciones de yoga, clases en inglés y en español.

**"BINDU" ESCUELA DE YOGA DE CHAMARTÍN**

**Nombre:** Swami Digambar (Danilo Hernández)  
**Teléfono:** 91 413 82 38  
**Dirección:** C/ Pérez Ayuso 11.  
 28002 Madrid.  
**E-mail:** escuela@yogabindu.net  
**Web:** www.yogabindu.net  
 ■ Satyananda Yoga, yoga integral.

**BRAHMA KUMARIS**

**Teléfono:** 91 522 94 98  
**Dirección:** C/ Orense 26, 1º, pta. 3. 28020.  
**Web:** www.aembk.org  
 ■ Conferencias, cursos de pensamiento positivo, meditación Raja Yoga, superación del estrés, autoestima. Retiros.

**CENTRO DE YOGA**

**Nombre:** Elías García Pozo

**Teléfonos:** 91 842 72 44 y 626 186 840  
**Dirección:** C/ Alpedrete 10.  
 28411 Moralzarzal, Madrid.

**CENTRO MUSHIN**

**Nombre:** Pilar Losada  
**Teléfonos:** 620 33 97 66  
**Dirección:** Avda. Planetas, 20- 1ºA. 28983 Parla. Madrid  
 web: www.centromushin.es.  
 ■ Yoga integral e Iyengar.

**CÍRCULO ARMONÍA**

**Teléfono:** 91 528 49 54  
**Dirección:** C/ Cabeza 15, 2º Izda.  
 28012 Madrid.  
**Web:** www.circuloarmonia.es  
**E-mail:** circuloarmonia@redgfu.es

**CITY YOGA**

**Teléfono:** 91 553 47 51  
**Dirección:** C/ Artistas, 43. 28020 Madrid.  
**E-mail:** info@city-yoga.com  
**Web:** www.city-yoga.com  
 ■ Yoga básico, Iyengar, hatha yoga, yoga estilo Sadhana, yoga terapéutico, power yoga, yogalates, pranayama, yoga para niños, embarazadas, mamás y bebés.

**COVIBAR**

**Nombre:** Ana Villa Sánchez  
**Teléfono:** 91 666 70 78  
**Dirección:** Avda. de Covibar, 8.  
 28529 Rivas-Vaciamadrid.  
**Web:** www.covibar.com  
 ■ Profesora titulada en la A.E.PY y por el Instituto Internacional de Yoga Babakar Khane. Yoga integral, yoga egipcio, Kung Fu (yoga chino) y yogaterapia.

**CORONALES BARAJAS**

**Nombre:** Susana Méndez Piñeiro  
**Teléfonos:** 91 329 56 13 y 671 43 46 51  
**Dirección:** C/ Bahía de Santander 76, D.  
 28042 Madrid.  
**E-mail:** yogacoronales@yahoo.es  
**Web:** yogabarajas.com  
 ■ Enseñanza del método de yoga Iyengar® español, inglés y francés.

**CUERPO MENTE ALMA**

**Nombre:** María García  
**Teléfonos:** 91 851 38 36 y 630 35 31 78  
**Dirección:** Calle Nueva 66.  
 28400 Villalba, Madrid.  
**E-mail:** info@cuerpomentealma.es  
**Web:** www.cuerpomentealma.es

**DHARA ESTUDIO**

**Teléfonos:** 91 658 15 88 y 636 078 099  
**Dirección:** Paseo del Radar 25.  
 28860 Paracuellos del Jarama, Madrid.  
**E-mail:** dharaestudio@hotmail.com  
**Web:** www.dharaestudio.com  
 ■ Hatha yoga, pilates suelo, yoga para embarazadas, kundalini yoga,

yoga en movimiento, yoga en familia, danza oriental y terapias alternativas. Monográficos y talleres de fines de semana.

#### DURGA

**Nombre:** Irene Antón y Mas

**Teléfono:** 676 300 162

**Dirección:** Villanueva de la Cañada

**E-mail:** irene@yogadurga.es

**Web:** www.yogadurga.es

■ Hatha yoga, yoga dinámico (máximo 8 personas) yoga terapia (sesiones individuales).

#### EL ARTE DE VIVIR

**Teléfonos:** 91 675 33 34 y 686 133 748

**Dirección:** C/ Don Juan I 6, local.

28807 Alcalá de Henares, Madrid.

**E-mail:** tai-chi-zen@telefonica.net

**Web:** www.tai-chi-zen.org

■ Se imparten clases de yoga, tai chi, qi gong, reiki, danza oriental, meditación.

#### EL CÍRCULO DE LEGANÉS

**Teléfonos:** 654 449 926 y 91 687 93 32

**Dirección:** C/ Los Pedroches 24, bajo D. 28915 Leganés, Madrid.

**E-mail:** yogaleganes@gmail.com

**Web:** http://yogaleganes.blogspot.com/

■ Hatha yoga, Chi-Kung, terapia psicológica y consulta naturópata.

#### EL GIRASOL

**Nombre:** Matilde García-Amorena

**Teléfonos:** 91 309 23 82

**Dirección:** Ayala, 65, escalera dcha 1º ida. 28001, Madrid.

**E-mail:** elgirasol2@hotmail.com

**Web:** www.elgirasol.es

■ Hatha yoga, yoga kundalini, pilates, tai-chi, masajes, shiatsu, osteopatía, reiki.

#### ENJOYOGA STUDIO

**Nombre:** Miguel Ángel de la Fuente

**Teléfono:** 609 125 977

**Dirección:** C/ María de Guzmán 56. 28003 Madrid.

**E-mail:** enjoyoga@live.com

**Web:** enjoyoga.es

■ Hatha yoga, meditación y clases estilo Anusara.

#### ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA

**Teléfonos:** 91 416 68 81 y 630 184 274

**Dirección:** C/ López de Hoyos 120, entrel. 28002 Madrid.

**E-mail:** info@escueladeyoga.com

**Web:** www.escueladeyoga.com

■ Formación de profesores de yoga certificada por organizaciones nacionales e internacionales. Yoga abierto que integra varios estilos. Clases diarias, principiantes, avanzados, intensivos, cursos de alta especialización.

#### ESPACIO DE YOGA

**Dirección:** C/ Isabel Colbrand 10-12. 28050 Las Tablas, Madrid.

**Web:** www.espaciodeyoga.es

■ Avalados por European Yoga Federation, World Movement for Yoga and Ayurveda, Federación Española de Yoga Profesional.

#### ESPACIOVITAL

**Teléfono:** 91 446 38 96

**Dirección:** C/ Raimundo Lulio 5. 28010 Madrid.

**Web:** www.espaciovital.net

#### FUENTE YOGA

**Teléfonos:** 91 293 48 15 y 91 620 08 78

**Dirección:** Ctra. de Algete 30.

Fuente el Saz del Jarama, Madrid.

■ Clases de Kundalini Yoga.

#### INSTITUTO YOGA RETIRO

**Nombre:** Swami krishnananda y Durga Devi.

**Teléfonos:** 91 409 67 57 y 691 011 208.

**Dirección:** Pza. Dr. Laguna, 7. Entrada jardín dcha. 28009 Madrid.

**E-mail:** info@yogaretiro.es

**Web:** www.yogaretiro.es

■ Yoga integral y retiros vivenciales en Vida de Ashram, clases para todos los niveles, especialización, seminarios...

#### INTERNACIONAL DE YOGA

**Teléfonos:** 91 309 36 07 y 630 184 274

**Dirección:** C/ Hermosilla 102, bajo Dcha. 28009 Madrid.

**E-mail:** info@escueladeyoga.com

**Web:** www.escueladeyoga.com

■ Formación de profesores de yoga certificada por organizaciones nacionales e internacionales. Yoga abierto que integra varios estilos. Clases diarias, principiantes, avanzados, intensivos, cursos de alta especialización.

#### IYENGAR ARGANZUELA

**Nombre:** Igor De Gracia

**Teléfono:** 91 473 96 70

**Dirección:** C/ De las Naves 14, B local. 28005 Madrid.

**E-mail:** igordegrc@yahoo.es

#### IYENGAR® CENTRO YOGA-SALUD

**Teléfono:** 91 386 30 69

**Dirección:** C/ Antonio Machado 19, local. 28035 Madrid.

**E-mail:** iyengar@centroyogasalud.es

**Web:** www.centroyogasalud.es

■ Yoga Iyengar® autorizado por BKS IYENGAR.

#### IYENGAR GETAFE

**Nombre:** Igor De Gracia

**Teléfono:** 91 473 96 70

**Dirección:** C/ Las Naves 14 B, local.

28005 Madrid.

**E-mail:** igordegrc@yahoo.es

**Web:** escuelaoyogaiyengar.com

■ Enseñanza según el método Iyengar®.

#### IYENGAR YOGA SHALA CENTRO DE YOGA IYENGAR DE CHAMATÍN

**Nombre:** Emilio Hidalgo

y Nicole Seipp

**Teléfono:** 91 510 59 61

**Dirección:** C/ López de Hoyos 124, 1º C. 28002 Madrid.

**Web:** www.iyengaryogashala.es

■ Centro dedicado exclusivamente a la enseñanza del yoga Iyengar®. Clases diarias, intensivos de fin de semana y cursos de verano.

#### KAIRÓS

**Nombre:** Jorge Pineda

**Teléfonos:** 655 426 256 y 911 965 709

**Dirección:** C/ Campomanes 49, 2º B.

28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid.

#### KAIZO SHIATSU

**Teléfonos:** 91 523 96 74 y 646 203 733

**Dirección:** C/ Mayor 4, 2º, 4º.

28013 Madrid.

**E-mail:** info@kaizo-shiatsu.com

**Web:** www.kaizo-shiatsu.com

■ Shiatsu, acupuntura, reflexología podal, técnica metamórfica y terapia craneo-sacral

#### KUNDALINI

**Nombre:** Paz Castro

**Teléfonos:** 91 446 78 80 y 616 707 769

**Dirección:** Madrid Centro.

**E-mail:** pazca2@gmail.com

**Web:** www.studio-kundaliniyoga.com

■ Kundalini Yoga, yoga para embarazadas, meditación, pranayama.

#### LAS ROZAS

**Nombre:** Ana Curiel

**Teléfono:** 607 599 235

**Dirección:** Avda. España 225.

28231 Madrid.

**E-mail:** curiela@yahoo.es

#### LA TORTUGA FELIZ

**Nombre:** Carmen Valencia y Angel Altolaquirre

**Teléfono:** 647 858 008 y 619 134 177

**Dirección:** Calle Ruiz, 11. 28004, Madrid.

**E-mail:** cursos@latortugafeliz.es

■ Hatha yoga, yoga integral, yoga para niños, control mental, meditación, tarot evolutivo, reiki, cristales, sonido

#### MANGALAM

**Nombre:** Antonio Rasche

**Teléfono:** 91 430 82 96

**Dirección:** Camino de Vinateros 47.

28030 Moratalaz, Madrid.

**E-mail:** info@mangalam.es

**Web:** www.mangalam.es

■ Hatha, práctica de meditación,

amplios horarios con elección flexible de clases para todos los niveles y todos los días de la semana (incluso sábados y domingos).

#### **MYSORE HOUSE ASHTANGA YOGA SALA**

**Nombre:** José Carballal y Rafael Martínez

**Teléfonos:** 651 151 566 y 633 212 446

**Dirección:** Santa Engracia 70, bajo Dcha. 28010 Madrid.

**E-mail:** mysorehouse@ashtanga-yoga.es

**Web:** www.ashtanga-yoga.es

■ Clases de ashtanga yoga siguiendo el tradicional estilo Mysore, también clases guiadas y de yoga dinámico. Profesor formado en Mysore (India).

#### **FUNDACIÓN YOGA**

**Nombre:** Pedro e Isabel

**Teléfonos:** 654 104 191 (Pedro) y 620 897 672 (Isabel)

**Dirección:** C/ Agustín Querol 9. 28014 Madrid.

**E-mail:** isabelher@gmail.com

■ Clases de yoga para la expansión de la conciencia siguiendo las enseñanzas de Antonio Blay.

#### **NARAYANI-YOGA**

**Teléfonos:** 676 710 800 y 656 426 128

**Dirección:** C/ Antonio López Aguado 20. 28029 Madrid.

**Web:** www.narayaniyoga.com

■ Yoga, meditación, danza oriental, pilates, masajes, embarazadas y niños.

#### **OM ANANDA**

**Nombre:** Rebeca

**Teléfono:** 660 908 774

**Dirección:** Avda. Dos de Mayo 25, post. 1º dcha. 28934 Móstoles, Madrid.

**E-mail:** yoga-ananda@hotmail.com.es

**Web:** omananda@hotmail.com.es

#### **PADMASANA CENTER**

**Nombre:** Victoria Arribas

**Teléfonos:** 91 382 27 33 y 620 325 071

**Dirección:** C/ Mar Omán 34. 28033 Madrid.

**E-mail:** info@padmasanacenter.com

**Web:** www.padmasanacenter.com

■ Centro de yoga, ayurveda, masajes y psicología clínica.

#### **QUINTO SOL**

**Nombre:** Joaquín Suárez

**Teléfono:** 653 246 812

**Dirección:** C/ Villavallente 27, 4º, puerta 1. 28011 Madrid.

**E-mail:** jsuarezvera@yahoo.es

**Web:** www.joaquinsuarez.com

■ Yoga integral, meditación, estrés manejo y control, risoterapia, cocina vegetariana.

#### **ROSALES**

**Nombre:** Ana González

**Teléfonos:** 91 542 34 49 y 679 799 983

**Dirección:** Pso. Pintor Rosales 30, 1º Ext. 28008 Madrid.

**Web:** www.yogarosales.es

■ Hatha yoga, todos los niveles, tercera edad, embarazadas y niños.

#### **SAMSARA**

**Nombre:** Belén Gómez Lorenzo

**Teléfonos:** 678 463 689

**Dirección:** C/ Jorge Juan 147. 28028 Madrid.

**E-mail:** info@samsarayoga.es

**Web:** www.samsarayoga.es

■ Hatha yoga, yoga para embarazadas, niños, yoga en familia, acroyoga.

#### **SANATANA DHARMA MADRID**

**Teléfono:** 91 531 99 29

**Dirección:** C/ Preciados 36, 1º, 2. 28013 Madrid.

■ Clases de yoga.

#### **SHADAK**

**Nombre:** Ramiro Calle

**Teléfono:** 91 435 23 28

**Dirección:** C/ Ayala 10. 28001 Madrid.

**Web:** www.ramirocalle.com

■ El Centro de Yoga Shadak, dirigido por Ramiro Calle, se fundó en enero del 1971. Clase de hatha-yoga (yoga psicofísico) y radja-yoga (yoga mental) y meditación en diversas formas. Todos los días, Ramiro Calle imparte dos clases de meditación y una de yoga físico.

#### **SHAKTISTUDIO**

**Nombre:** Isabel Mola y Robert Goodman.

**Teléfonos:** 91 859 44 55 y 679 079 636

**Dirección:** C/ Jesusa Lara 42, 4º. 28250 Torreledones (Colonia), Madrid.

**Web:** www.yogastudioshakti.com

■ Yoga, biodanza, numerología, masaje.

#### **SIRSHA**

**Nombre:** Carlos Contreras

**Teléfono:** 91 637 80 92

**Dirección:** Avda. Doctor Toledo 21, local 2. 28231 Las Rozas, Madrid.

**E-mail:** sirsha@sirsha.es

**Web:** www.sirsha.es

#### **STUDIO ANANDA**

**Nombre:** Montse Fernández

**Teléfono:** 91 597 08 13 / 609 286 868

**Dirección:** AZCA. Santiago Bernabeu.

**E-mail:** fernandezmontserratt@gmail.com

**Web:** www.studioananda.es

■ Clases para principiantes, embarazadas y niveles mixtos. Estilo Anusara.

#### **SURYA MAJADAHONDA**

**Nombre:** Pilar Gala

**Teléfono:** 670 967 968

**Dirección:** C/ San Julián 2, 2º A.

28220 Majadahonda, Madrid.

**E-mail:** info.yogasuruya@gmail.com

**Web:** www.yogasuruya.es

■ Hatha yoga, osteopatía y masajes.

#### **VIA APIA**

**Nombre:** Leonor Langa y Ana Villa

**Teléfono:** 91 388 91 00

**Dirección:** C/ Asura 41, bajo derecha. 28043 Madrid.

**Web:** www.via-apia.com

■ Profesoras tituladas en la A.E.P.Y y por el instituto internacional de yoga Babakar Khane. Yoga integral, egipcio y chino.

#### **VÍCTOR DE MIGUEL**

**Nombre:** Víctor de Miguel

**Dirección:** Ramón Mª de Valle Inclán 56.

28110 Algete, Madrid.

#### **YOGA**

**Nombre:** Eva Mª Taravillo Corralo

**Teléfono:** 91 772 27 81

**Dirección:** C/ Montpellier 2, local 3, A (entrada por Laguna Negra).

28030 Moratalaz, Madrid.

**E-mail:** yogamoratalaz@gmail.com

**Web:** yogamoratalaz.com

■ Enseñanza del método Iyengar®.

#### **YOGA ALCALÁ DE HENARES**

**Nombre:** Marta Martínez Cano

**Teléfonos:** 97 675 98 15 y 639 228 874

**Dirección:** Alcalá de Henares Madrid.

**E-mail:** martayogasatsanga@hotmail.com

■ Clases de yoga de precisión y calidad, adaptado a toda clase de alumnos. Cursos de meditación, diferentes técnicas y estilos. Talleres y Retiros.

#### **YOGA CENTER**

**Teléfonos:** 902 902 742 y 91 575 19 13

**Dirección:** C/ Serrano 6, bajo 4. Madrid.

**E-mail:** info@yogacenter.es

**Web:** www.yogacenteresc.es

#### **YOGA EN LA CIUDAD**

**Nombre:** Yaiza Martell

**Teléfonos:** 91 314 43 51 y 644 421 022

**Dirección:** C/ Agustín de Foxá 13.

28036 Madrid.

**E-mail:** info@yogaenlaciudad.com

**Web:** www.yogaenlaciudad.com

#### **YOGA ESCUELA**

**Nombre:** José Ángel Arévalo

**Teléfono:** 647 396 675

**Dirección:** C/ Fray Diego Ruiz 5,

local. 28904 Getafe, Madrid.

**E-mail:** yogaesuela@gmail.com

**Web:** www.yogaescuela.es

#### **YOGA-ESTUDIO**

**Teléfono:** 627 452 120

**Dirección:** C/ Barbacana, 2.  
28836 Cobena, Madrid.  
**Web:** www.yoga-estudio.es  
■ Centro de yoga y pilates.

#### YOGAM

**Nombre:** Estela García  
**Teléfono:** 655 707 003  
**Dirección:** C/ Huertas 18, 2º, I.  
28012 Madrid.  
**E-mail:** info@yogam.es  
**Web:** www.yogam.es

#### YOGA Y MOVIMIENTO

**Nombre:** Daya Kaur (Isabel Moya)  
**Dirección:** C/ Paterna 24, 3º izda. Madrid.  
**E-mail:** yogaymovimiento@hotmail.com  
**Web:** www.yogaymovimiento.es  
■ Hatha, meditación, pilates  
(entrenamientos personales a domicilio).

#### YOGA Y TERAPIA DE ENCUENTRO

**Nombre:** Carmen Álvarez  
**Teléfono:** 91 371 34 61  
**Dirección:** C/ Mario Cabré 11, posterior.  
28030 Madrid.  
**E-mail:** yogaencuentro@hotmail.com  
**Web:** www.yogaencuentro.com  
■ Hatha, pranayama, relajación,  
meditación, concentración. Nada  
Yoga (yoga del sonido, mantras).  
Yoga Nidra (sueño consciente).  
Antar Mouna (silencio interior).  
Trataka (concentración visual).  
Kundalini (energía a través de los chakras).  
Vipassana (visión cabal).

#### MELILLA

##### GIMNASIO ELLA'S

**Teléfono:** 649 167 200  
**Dirección:** Edificio Corea, local 1. Melilla.  
■ Hatha yoga.

#### MURCIA

##### ACUARIUS CARTAGENA

**Teléfono:** 96 831 31 02  
**Dirección:** Generalife 2.  
30204 Cartagena, Murcia.  
**Web:** www.centrosdesarrollohumano.com  
■ Centro de yoga de la FYY Federación  
de Yoga Yoghismo.

##### ASHRAM JARDÍN DE ALHAM

**Teléfonos:** 96 863 09 0 9 y 618 293 647  
**Dirección:** Ctra. El Palmar Mazarrón.  
30840 Alhama de Murcia, Murcia.  
**Web:** www.centrosdesarrollohumano.com  
■ Centro de yoga de la FYY Federación de  
Yoga Yoghismo.

##### DHYANA

**Nombre:** Juan Ortiz  
**Teléfono:** 96 893 02 47  
**Dirección:** C/ Arquitectos Francisco  
y Jacobo Florentín 13, bajo. 30007 Murcia.  
**Dirección:** C/ San Esteban, 10.  
30500 Molina de Segura, Murcia.

**E-mail:** jortiz@yogadhyana.com  
**Web:** www.yogadhyana.com

#### REDGFU MURCIA

**Teléfono:** 96 829 77 16  
**Dirección:** C/ Turroneiros 6.  
30004 Murcia.  
**Web:** www.centrosdesarrollohumano.com  
■ Centro de desarrollo humano  
y lugar de encuentro trascendental  
acreditado para la formación de  
profesores de yoga de la FYY  
Federación de Yoga Yoghismo.

#### NAVARRA

##### NAFARROA YOGA LAGUNAK

**Nombre:** Mikel Aramburu  
**Teléfonos:** 94 850 33 68 y 677 634 172  
**Dirección:** C/ Miguel Astrain 8,  
trasera azpilagaña.  
31006 Pamplona.  
**E-mail:** aaummikel@yahoo.es  
**Web:** escuela.yogaiyengar.com  
■ Fiel transmisión del método de  
yoga Iyengar® en Beramendi (basaburua),  
Iruñea y Tolosa (Zuloaga txiki).

##### SANATANA DHARMA CINTRUEÑIGO

**Teléfonos:** 94 881 56 71 y 6156 462 335  
**Dirección:** C/ Castilla, 24.  
Cintrueñigo, Pamplona.  
**E-mail:** naliniyoga@terra.es

##### SURYA CENTRO DE ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR

**Nombre:** José Otxagabia  
**Teléfonos:** 94 826 86 14  
y 648 188 407  
**Dirección:** C/ Monasterio de  
Urdax 17, bajo.  
31011 Pamplona.

##### YOGA INTEGRAL WITRYH

**Nombre:** Xavier (Somma) Satrustegi  
**Teléfono:** 630 553 770  
**E-mail:** aum@witryh.org  
■ Formación de profesores de yoga,  
clases de crecimiento personal y  
pranavidya (reiki). La central está  
en Navarra, tenemos delegaciones  
Málaga, Mallorca, Lérida, Cantabria  
y Zaragoza.

##### YOGA MÁGICO

**Nombre:** Omkar Carabia Nuin  
**Teléfono:** 630 777 130  
**Dirección:** C/ Obraizortea 2.  
Irotz (Valle de Esteibar), Navarra.  
**E-mail:** nebani9@yahoo.es  
**Web:** www.yogamagico.blogspot.com  
■ Yoga mágico en el camino  
de Santiago, a orillas del río  
Arga, una experiencia  
de crecimiento

personal en plena naturaleza  
y en conexión con las energías de la vida.

#### PAÍS VASCO

##### ÁLAVA

##### SANATANA DHARMA VITORIA- GASTEIZ

**Teléfono:** 94 525 84 68  
**Dirección:** C/ Badaya 15.  
01012 Vitoria-Gasteiz, Álava.  
**GUIPÚZCOA**

##### ANJALI YOGA

##### ASOCIACIÓN DE YOGA

**Nombre:** Mariluz Mateo Páez  
**Teléfonos:** 94 362 76 21 y 657 716 692  
**Dirección:** Avda. Salís 29, 1º A.  
20304 Irún, Guipúzcoa.  
**E-mail:** anjaliiyogaluz@orange.fr

##### ASHRAM SANATANA DHARMA

**Teléfono:** 94 314 76 61  
**Dirección:** Paseo San Juan 32.  
Apartado de correos 53.  
Zestona, Guipúzcoa.  
**E-mail:** ashram@sanatana-dharma.org  
**Web:** www.sanatana-dharma.org  
■ Fomento y divulgación  
de la ciencia del yoga. F  
ormación de instructores  
y profesores.

##### DHARMA CENTRO DE YOGA Y SALUD

**Nombre:** Lydia García (Nírmala).  
**Teléfono:** 94 371 48 79 / 680 682 759.  
**Dirección:** C/ Arambuluzabala 24, bajo.  
20540 Eskoriatza, Guipúzcoa.  
Uribe Auzoa 3, bj. 20500 Arrasate.  
Gipuzkoa.  
**E-mail:** sachalydia@yahoo.com  
■ Clases de yoga Shivananda Vedanta. 22  
años de experiencia.

##### DURGA MA YOGA ESKOLA "SANATANA DHARMA" URRETXU GIPUZKOA

**Nombre:** Asha  
**Teléfono:** 629 536 392  
**Dirección:** Opeñarrieta 12, bajo.  
Urretxu, Guipúzcoa.  
**E-mail:** urretxu@sanatanadharm.org  
**Web:** www.durgamayoga.blogspot.com  
■ Cursos intensivos de yoga Bienestar.

##### MAITRI

**Nombre:** Iñaki Urkola Lertxundi  
**Teléfonos:** 94 337 21 93 y 687 635 726  
**Dirección:** Pza. de los Marinos izq.  
Bº Amara.  
20011 San Sebastián, Guipúzcoa.  
**E-mail:** Info@yogamaitri.com  
**Web:** www.yogamaitri.com

##### NARAYANA

**Teléfono:** 610 360 112  
**Dirección:** Etxe Alai 14, 1º. Azpeitia,  
Gipuzkoa.

**OIARTZUN**

**Nombre:** M<sup>a</sup> Pilar Barroso  
**Teléfono:** 606 581 535  
**Dirección:** C.C. Alcampo de Oiartzun. Astigarragako Bidea 2, piso 2<sup>a</sup>, local 15. 20180 Oiartzun, Guipúzcoa.  
**E-mail:** yoga-oiartzun@ya.com  
**Web:** http://yoga-oiartzun.blogspot.com

**OIARTZUN**

**Nombre:** M<sup>a</sup> Pilar Barroso  
**Teléfonos:** 606 581 535 y 94 328 91 38  
**Dirección:** Astigarragakobidea 2, 2º, local 15. 20180 Oiartzun, Guipúzcoa.  
**E-mail:** yoga-oiartzun@ya.com

**SADHANA**

**Nombre:** Carlos Fiel  
**Teléfonos:** 94 327 00 99 y 679 521 350  
**Dirección:** Avda. de Navarra 19, bajo. 20013 San Sebastián, Guipúzcoa.  
**E-mail:** roci\_lopez@terra.es  
**web:** sadhanadonosti.com

**SAMADHI**

**Nombre:** M<sup>a</sup> Gloria Ena Elustondo  
**Teléfonos:** 639 235 753 y 94 376 11 38  
**Dirección:** Masterreka 13, bajo izquierda. 20570 Bergara, Guipúzcoa.  
**E-mail:** samadhi-yoga@hotmail.com  
 ■ Hatha yoga.

**SÁSTHYA YÔGA DONOSTI**

**Nombre:** Mariana de Castro  
**Teléfono:** 694 258 084  
**Dirección:** Pza. Sala 3, sala mar arte vieja. 20003 San Sebastián, Guipúzcoa.  
 ■ Instructora de Sásthya yôga. Discípula deirecta del maestro DeRose.

**VIZCAYA****ADI YOGA QI-GONG Y MEDITACIÓN**

**Nombre:** Carlos Pérez Marcos  
**Teléfono:** 656 75 18 14  
**Dirección:** Avda. Julián Gaiarre 4. 48004 Bilbao.  
 ■ Formado en movimiento espontáneo y meditación por Claudio Naranjo.

**ALMA**

**Nombre:** Atman  
**Teléfono:** 94 475 96 14  
**Dirección:** C/ Luzarra 18, 2º. 48014 Deusto, Bilbao.  
**E-mail:** atman01@telefonica.net  
**Web:** www.almasaludintegral.com

**DEVAYOGA**

**Teléfono:** 678 606 293  
**Dirección:** Errekatu 9, bajo. Mungia, Vizcaya.

**DHARANANDA YOGA DURANGO**

**Nombre:** Oier Estankona  
**Teléfono:** 94 603 22 19

**Dirección:** Gallanda, 16. Bajo. 48200 Durango, Vizcaya.  
**E-mail:** info@dharanandayoga.com  
**Web:** www.dharanandayoga.com  
 ■ Yoga, Tai Chi, Chi Kung y Shaolin. Hatha y Raja Yoga. Yoga para mayores, embarazadas y niños. Talleres temáticos. Profesores cualificados por la AEPY, IYTA y AECO.

**DHARMA**

**Teléfono:** 657 554 228  
**Dirección:** Erreka Zaharra 9, bajo. Gernika, Vizcaya.

**DHARMA LEKEITIO**

**Teléfono:** 94 625 49 75  
**Dirección:** C/ Eusebio María de Azkue (edif. Gure-Etxea). 48280 Lekeitio, Vizcaya.

**DOYAN**

**Nombre:** Asier Rodríguez Martínez  
**Teléfono:** 94 602 25 51  
**Dirección:** C/ Urkiola 2. Derio. 48160 Vizcaya.  
**E-mail:** doyanderio@hotmail.com  
 ■ Clases de yoga siguiendo el método de yoga Sivananda.

**INSTITUTO EUROPEO DE YOGA**

**Nombre:** Javier García de Andoín  
**Teléfono:** 94 423 21 16  
**Dirección:** C/ Colón de Larreátegui 15, 4º izda. 48001 Bilbao, Vizcaya.  
**E-mail:** jgarciadeandoain@telefonica.net  
 ■ Formado por Jean Klein.

**IYENGAR DE BILBAO**

**Nombre:** Henar Montava Jiménez  
**Teléfono:** 94 412 13 99  
**Dirección:** C/ Marcelino Menéndez y Pelayo 16, trasera. 48006 Bilbao, Vizcaya.  
**E-mail:** henarmontava@hotmail.com  
**Web:** www.yogaiyengarbilbao-santutxu.es  
 ■ Enseñanza del método Iyengar®.

**JOSUNE OTSOA**

**Nombre:** Josune Otsoa  
**Teléfono:** 606 606 493  
**Dirección:** C/ Sendija 4, 4º D. 48007 Bilbao, Vizcaya.  
**E-mail:** josuneoa@yahoo.es  
 ■ Enseñanza del método Iyengar®.

**LA LUZ DE BARRIKA**

**Nombre:** Pedro Junguitu y Antxón Iniesta.  
**Teléfonos:** 637 770 875 y 676 793 064  
**Dirección:** Ctra. Ayuntamiento 2, E 2º piso. 48650 Barrika, Vizcaya.  
 ■ Hatha yoga, yoga para surfistas, masajes terapéuticos y energéticos, reiki, cuencos tibetanos, yoga transpersonal, Tai-Chi.

**NAMASTÉ YOGA**

**Teléfono:** 671 734 010  
**Dirección:** C/ José M. de Barandiarán 1, Departamento 14. Santurce, Vizcaya.

**SALUD INDRA**

**Nombre:** Roberto Rodríguez  
**Teléfonos:** 94 602 09 95 y 620 129 774  
**Dirección:** C/ Urquijo 6, entreplanta izda. 48930 Las Arenas, Vizcaya.  
 ■ Grupos especiales para mayores, personas con problemas de movilidad y yoga para embarazadas.

**SANATANA**

**DHARMA ALGORTA**  
**Teléfono:** 678 606 296  
**Dirección:** C/ Juan Bautista Zabala 13, 4º, departamento 1. 48991 Algorta, Vizcaya.

**VEDANTA**

**Nombre:** Carmen Idigoras  
**Teléfono:** 94 422 38 43  
**Dirección:** C/ Alameda de San Mamés 43 bis, 7º izquierda. 48010 Bilbao.  
**E-mail:** cyvedanta@gmail.com  
**Web:** www.yogavedanta.net

**YOGASTUDIO BILBAO**

**Nombre:** Milagros Ibáñez  
**Teléfono:** 94 470 11 98  
**Dirección:** C/ Zugastinobia 7. 48012 Bilbao.  
**E-mail:** yogastudiobilbao@yahoo.es  
**Web:** www.yogaestudiobilbao.com  
 ■ Raja Yoga. Yoga integral y terapéutico. Relajación. Meditación. Formación en medicina Ayurveda, terapias de Ayurveda. Integración de yoga y Ayurveda.

**YOGA Y MEDITACIÓN**

**Nombre:** Carlos Pérez Marcos  
**Teléfono:** 656 751 814  
**Dirección:** C/ Hermanos Ubao s/n. 48920 Portugalete, Vizcaya.  
 ■ Yoga integral y formación de profesores.

**YOGA Y RELAJACIÓN**

**Nombre:** Emilio Hernández  
**Teléfono:** 94 412 96 87 **Dirección:** C/ Alvacete 1, 2º dcha. 48004 Bilbao.  
**E-mail:** allemi@vodafone.es



# venciendo el cáncer

Me llamo Melanie y soy profesora de yoga, Vivo y trabajo en Ibiza. Las fotos que he mandado son de mi mejor amiga y practicante de yoga Suzy Townend. Hace dos años Suzy estaba muy enferma con cáncer de pecho. La quimio la dejó por el suelo. Admiro mucho su lucha. Ahora la ayuda del yoga, la meditación es la prueba de que podemos luchar contra esta enfermedad. Viendo estas imágenes de Suzy podemos probar que la paz interior la esperanza y determinación son los peores enemigos del cáncer. Espero que estas fotos den un poco de alegría y esperanza a otros que sufren.

Mil besos amor y luz  
Melanie

Si quieres más visita...

[www.yogajournal.es](http://www.yogajournal.es)

## Máندانos tu foto

Forma parte de Yoga Scene  
Envíanos tu foto favorita de yoga o de ti mismo practicando a [yogajournal@globuscom.es](mailto:yogajournal@globuscom.es) con un texto explicando cómo te sientes y qué beneficios obtienes al practicarla. La publicaremos en nuestra web [www.yogajournal.es](http://www.yogajournal.es) y en facebook.



# AGENDA

## Retiro de Semana Santa

En "lacasatoya"

Aluenda (Zaragoza)

del 27 al 31 de marzo de 2013

Con Swami Vasudevananda y  
profesores del Centro de Yoga de Madrid



[www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid) [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu) tlf 91 361 51 50

lashala yoga  
alcorcón



ASHTANGA  
EMBARAZADAS  
MAMÁS Y BEBÉS  
NIÑOS

c/ Carballino 27 - 1F -Alcorcón  
metro L10 J. Vilumbrales  
bus 514 y L2

615 630 128 - 699 90 32 61  
[yogaalcorcon.com](http://yogaalcorcon.com)  
[yogaalcorcon@lashala.com](mailto:yogaalcorcon@lashala.com)



Escuela  
Internacional  
de Yoga



## Formación Profesores de Yoga On-Line

[www.escueladeyoga.com](http://www.escueladeyoga.com)

Tel.: 91 416 68 81 - 648 078 824

C/ Fuencarral 134 (entrada Alburquerque)  
28010 Madrid

## Tus retiros de Yoga en

[www.lacasatoya.com](http://www.lacasatoya.com)



BUFFET LIBRE  
Vegetariano



SALAS GRATIS



HABITACIONES  
con baño

**SALAS GRATIS**

**265 M2 en salas para tus cursos**

**Inmejorables comunicaciones**

ALUENDA (Zaragoza) Tel. 976609334-625547050  
Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y  
Valencia. AVE en 1 hora. Autovía A-2 salida 243

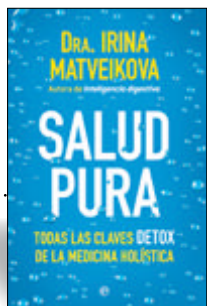
## ANUNCIOS PRÓXIMO NÚMERO

Para anunciarse en esta sección

contactar con Natalia Onieva  
([nonieva@globuscom.es](mailto:nonieva@globuscom.es))  
Madrid en el tel.: 91 447 12 02.

# media

*Manuales de autoayuda, dietas, alimentación, yoga, Pilates, novelas... una variada selección de novedades.*



## Salud Pura

**Autor:** Irina Matveikova  
**Editorial:** Esfera  
**Páginas:** 376  
**Precio:** 18 €

Tras el éxito alcanzado con Inteligencia digestiva, la doctora Irina Matveikova nos enseña ahora todas las claves detox de la medicina holística. Depurar nuestro cuerpo para lograr cada vez más un mayor bienestar, algo que se logra con paciencia y disciplina. Y que, por supuesto, resulta muy placentero cuando se consigue.



## Vedânta Advaita

**Autor:** Arvind Sharma  
**Editorial:** Kairós  
**Páginas:** 184  
**Precio:** 16 €

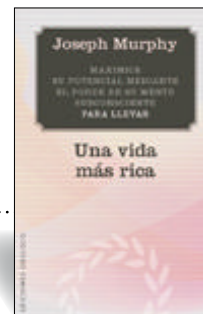
La obra ofrece una introducción a una de las tradiciones de pensamiento más radicales de la India y de Oriente, el Vedânta Advaita o filosofía de la no dualidad. El autor no pretende transmitir los detalles técnicos de su sistema filosófico -sobre el que ya existen muchos libros- sino su espíritu, puesto que no solo es una filosofía sino también una tradición espiritual.



## La meditación budista

**Autor:** Bhante Henepola Gunaratana  
**Editorial:** Kairós  
**Páginas:** 456  
**Precio:** 24 €

Los escritos más antiguos del budismo Theravada prestan una atención muy especial a los jhâna, niveles elevados de logro meditativo que se caracterizan por una gran concentración y una considerable pureza mental. En este libro, el venerable monje Gunaratana examina el papel que desempeñan los jhâna en el marco de referencia global de las enseñanzas budistas.



## Una vida más rica

**Autor:** Joseph Murphy  
**Editorial:** Obelisco  
**Páginas:** 200  
**Precio:** 11 €

Tras el éxito de su obra *El poder de su mente subconsciente*, el Dr. Murphy pronunció numerosas conferencias ante miles de personas de todo el mundo. En sus charlas destacaba cómo muchas personas habían mejorado radicalmente su vida aplicando aspectos concretos de sus ideas. Ahora, estas conferencias se han agrupado, editado y actualizado en forma de nuevos libros.

ENSEÑAR A EDUCAR

## La alegría de educar

**Autor:** Josep Manel Marrasé  
**Editorial:** Plataforma  
**Páginas:** 160  
**Precio:** 16 €



¿Cómo redescubrir día a día el universo de la educación? ¿Cómo seguir vibrando al entrar en el aula? ¿Cómo hacer de la práctica docente un verdadero placer? Tras muchos años dando clases en diferentes niveles y ámbitos, el autor ofrece un conjunto de claves prácticas para mejorar los resultados en el aula y, por tanto, la satisfacción personal y profesional del educador. Se trata de incorporar recursos del mundo del teatro, la música, la ciencia..., todo vale con el fin de detectar las ilusiones de los alumnos, que conforman el motor mental que los incita a la superación.





## El camino mozárabe

**Autor:** Jesús Sánchez Adalid  
**Editorial:** mr ediciones  
**Páginas:** 512  
**Precio:** 18,91 €

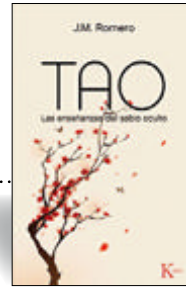
Doce años después de publicarse *El mozárabe*, la emblemática novela que lleva vendidos más de un millón de ejemplares, cuyo éxito traspasó fronteras y que está ya unida a los grandes del género, como *Los pilares de la tierra*, *Memorias de Adriano* o *El último Catón*, Jesús Sánchez Adalid vuelve a transportarnos al maravilloso y subyugante escenario del siglo X de la mano de personajes inolvidables. Los lectores que quedaron fascinados con *El mozárabe* volverán a disfrutar en estas páginas con legendarios episodios, como la épica batalla de Simancas.



## Mujeres inteligentes, relaciones saludables

**Autor:** Augusto Cury  
**Editorial:** Zenith  
**Páginas:** 208  
**Precio:** 15 €

En *Mujeres inteligentes, relaciones saludables*, Augusto Cury nos da las claves para sacar lo mejor de nosotras mismas y crear relaciones saludables. En este libro, dedicado a la mujer, encontrarás las diferentes tipologías de la personalidad femenina, sus aspectos positivos y negativos, y cómo reforzar lo bueno para que las mujeres (y, en menor medida, los hombres) sepan crear relaciones afectivas positivas. Nos presenta las leyes de las relaciones saludables y los errores capitales de una relación enferma.



## TAO, las enseñanzas del sabio oculto

**Autor:** J.M. Romero  
**Editorial:** Kairos  
**Páginas:** 144  
**Precio:** 13,46 €

Hace dos milenios y medio, los sabios ocultos de China, alejados de unas estructuras de poder que veían viciadas de modo irremediable, sentaron los fundamentos del taoísmo, los cuales quedaron poéticamente expresados en el *Tao Te Ching* (Daodejing), el *Zhuangzi*, el *Liezi* y otros textos clásicos: los conceptos de mutación permanente y de interdependencia entre todos los elementos del universo, la importancia de aceptar nuestra desnudez esencial y la fugacidad de la existencia, la necesidad de confiar en la intuición y desarrollar el sentido de la percepción.



## El fruto del baobab

**Autor:** Maite Carranza  
**Editorial:** Espasa  
**Páginas:** 352  
**Precio:** 17,90 €

Lola, pediatra de treinta y nueve años con una brillante carrera profesional, acaba de romper con su pareja. En los últimos tiempos su deseo de ser madre la ha llevado a cuestionarse el sentido de su vida. En la consulta conoce a Aminata, una gambiana más joven que ella y madre de cuatro hijos. Inmigrante, ama de casa y analfabeta, Aminata es una mujer observadora que rebosa dignidad y que ha empezado a poner en duda los principios y tradiciones en los que ha sido educada, tal vez a causa de sus agrias disputas con Binta, su hija mayor.

## No te rindas frente al cáncer

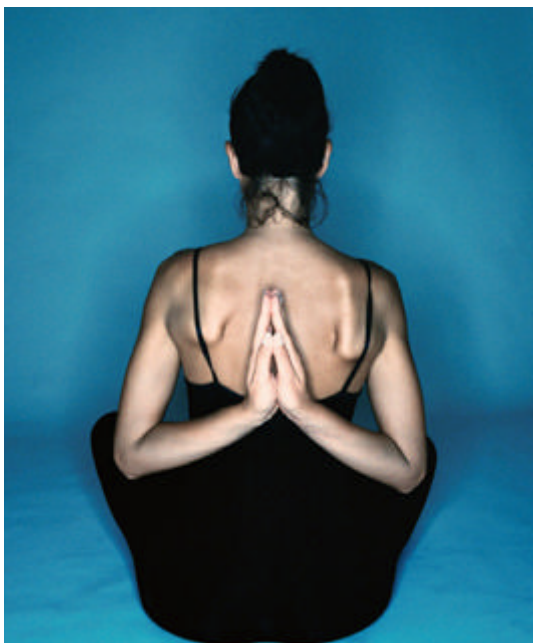
**Autor:** Carmen Martínez Núñez  
**Editorial:** mr ediciones  
**Páginas:** 128  
**Precio:** 8,90 €



«El 1 de octubre de 2009 me diagnosticaron cáncer de mama. Las pruebas iniciales determinaron que el tumor era muy agresivo, por lo que había que combatirlo de forma inmediata. Esta situación no entraba en mis planes, al fin y al cabo yo no pertenecía a ningún grupo de riesgo y mis hábitos de vida siempre habían sido saludables. A pesar del vértigo inicial no había tiempo que perder, así que tomé dos decisiones: luchar contra la enfermedad con todos los recursos posibles, y vivir esta "guerra" de una forma consciente, serena y llena de esperanza...»

# ENERGÍZATE!

16 posturas  
para llenarte  
de impulso



❁ ¿Abrumado? Descubre el refugio para tu alma

❁ Practicar para desatar tu creatividad

❁ Nuevas técnicas para abrir los hombros

