

# YOGA 106



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
DE PRACTICANTES DE YOGA  
*Miembro de la UEY*

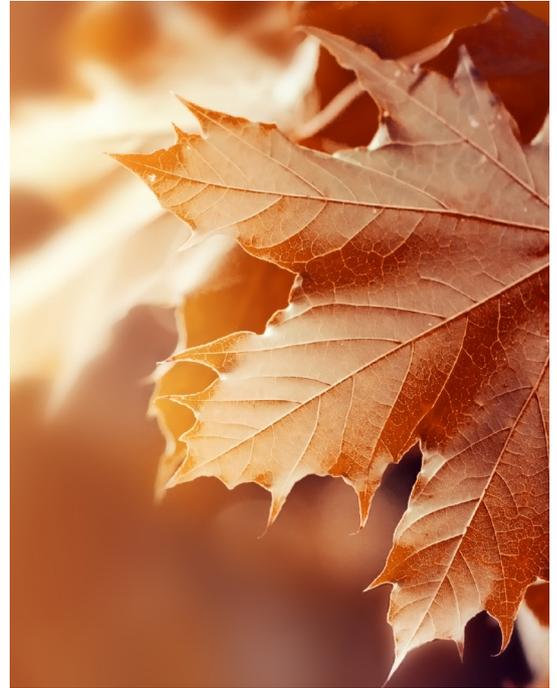
## VIVEKA

El arte de ver.

**Estimados socios de AEPY,**

Septiembre es el comienzo de un nuevo ciclo lectivo, el equinoccio de otoño en el hemisferio norte, ese otoño en el que los árboles devuelven a la tierra sus hojas, el clima se suaviza y los paisajes se vuelven rojizos; en el reino animal, algunas especies se preparan para hibernar. Es una estación que se asocia a la tristeza, a la reflexión, a la quietud.

Y con ese pararnos a reflexionar, con esa disponibilidad a cultivar nuestra parte espiritual, a la introspección comenzamos también el trabajo de la nueva Junta Directiva en colaboración con Comité Pedagógico. Juntos trabajaremos con toda la ilusión a fin de hacer realidad nuestros objetivos; para continuar con la preparación del Congreso Nacional tratando de mantener el alto nivel de ponentes de estos dos últimos Congresos. De igual modo y con la misma energía queremos fomentar el trabajo de las diferentes delegaciones de AEPY, realizar el seminario para que profesores y formadores de AEPY nos aporten este granito de arena en experiencias y enriquecimiento.



Animo a todos los socios de AEPY a la participación, Aepy somos todos. Podéis aportar vuestras colaboraciones bien a través de la revista mandando artículos, recetas, poemas, fotografías... así como en las diversas actividades que se organizan desde los departamentos. Es importante mantener entre todos “viva” nuestra Asociación y solo lo conseguiremos con vuestra implicación. El crecimiento se hace entre todos los socios juntos; sin unión y compromiso no habrá avance.

Quiero recordar que el trabajo del yoga es un camino que nos ayuda a ver nuestras limitaciones, nos ayuda a superarlas, nos muestra lo que no vemos de nosotros, nos enseña lo que nos hacemos cada día, aleja las expectativas y contribuye a no dejar que otros impongan sobre nosotros su criterio. Aprendemos a decir SÍ y decir NO sin ese sentimiento de culpa, a exigir ser tratado con amor.

El yoga nos ayuda a desechar nuestro orgullo, la prepotencia y a dejar de anexar felicidad en las cosas materiales.

Y como todo ha comenzado con la palabra Septiembre, os quiero recordar un bello poema de una gran autora, que escribió sobre este mes.

*En septiembre,  
ponen sus huevos los saltamontes.  
En septiembre,  
berrean los ciervos  
porque quieren hembra.  
En septiembre,  
berrean los sintrabajo  
porque tienen hambre.  
En septiembre,  
gritan las paridoras  
porque tiene hombre.  
En septiembre,  
se examinan los estudiantes*

*porque tienen suspensos.  
En septiembre,  
se llenan los campos de pequeños saltamontes,  
se llenan los bosques de bellos cervatillos  
y las salas de partos  
se llenan de niños.  
La ciudad se embaraza  
de pequeñas revoluciones  
y los amantes se cogen del sexo.  
Los amantes en septiembre  
se aman como siempre.  
Todo esto y que llega el otoño  
sucede en septiembre.*

*Gloria Fuertes en Mujer de verso en pecho (Ediciones Cátedra, Madrid, 1995).*

Que nuestra práctica nos lleve a ser mejor persona.

**Pilar Solsona**  
*Presidenta de Junta Directiva*

# FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA 2022-23

**TITULACIÓN AEPY\***  
500h. (4 años)

- Programa de formación Europeo -



DELEGACIÓN | FORMADOR | PROGRAMA | CONTACTO:

**BARCELONA**

**Lidia Rosell**

2 Sábados al mes.  
Horario: de 9h a 14h.

Inicio: octubre 2022  
Finalización: junio 2023

Presencial  
y online

**AURA IOGA** ([www.auraioga.com](http://www.auraioga.com))  
Ashram Masia de les Oliveres 08272  
Sant Fruitós de Bages, Barcelona  
938 720 951  
auraioga@auraioga.cat

**BARCELONA**

**Cristina Mata**

Inicio: octubre 2022  
Finalización: julio 2023

Horario: de 8.00 a 14.30 h.

Presencial  
y online

**EQUILIBRIUM BHAKTI YOGA SHALA**  
([www.yoga-equilibrium.com](http://www.yoga-equilibrium.com))  
Rda Universidad n 33 3º 2ª B - BNA  
933 016 880  
centro@yoga-equilibrium.com

**MADRID**

**Josefa Sánchez**

Inicio 2022:  
Septiembre (24 y 25)

Finalización 2023:  
Junio (24 y 25)

Incluye "Seminarios Sierra"

**ANAHATA CENTRO**  
([www.anahatacentro.com](http://www.anahatacentro.com))  
C/ Bravo Murillo 160 Local 11A. Madrid  
Metro cuatro camino Alvarado, línea 1.  
615200399 666712411 620844672  
fisiojosefa@hotmail.com

**VALENCIA**

**Sergio  
Castelló**

Inicio 2022:  
24 de Septiembre

Finalización 2023:  
3 de Junio

Horario:  
Sábados de: 9.30h a 20.00h.

Incluye "Seminario en  
Monasterio de Santo Espiritu,  
Gilet..."

Presencial  
y online

**ESTUDIO DE YOGA-VALENCIA**  
([www.estudiodeyoga.es](http://www.estudiodeyoga.es))  
C/Dr.Vicente Zaragoza,9,esc.b.pta. 7  
46020 - Valencia  
637521010  
estudiodeyogavs@gmail.com

**VIZCAYA**

**Carlos Joaquín  
Pérez**

Primeros fines de  
semana del mes.

Viernes de 16 a 20h.  
Sábado de 10 a 14h. y 16 a 20h.  
Domingo de 10 a 14h.

**CENTRO DE YOGA KURMA**  
([www.kurmayoga.es](http://www.kurmayoga.es))  
Calle Urquijo, 6 bajo Getxo - Vizcaya  
656751814  
yogaportu@yahoo.es

<p><b>VIZCAYA</b></p>	<p><b>Jacinto Larrainzar</b></p>	<p>11 seminarios al año (de Septiembre a Julio)</p> <p>Primer sábado de cada mes (de 9.00 a 20.00h.)</p> <p>+3 domingos (de 9.00 a 14.00h.)</p>	<p><b>CENTRO DE YOGA ANANTA</b> (<a href="http://www.anantayoga.es">www.anantayoga.es</a>) C/ Sasikoa nº 6 48200 Durango Vizcaya</p> <p>615 782 445 jacintolarra@hotmail.com</p>
<p><b>ZARAGOZA</b></p>	<p><b>María Pilar Ínigo</b></p>	<p>Inicio 2022: Octubre (22 y 24) Finalización 2023: Junio (10 y 12)</p> <p>Horarios: Viernes 20-22 h. Sábado 9-14h. y 16,30-19.30 h. Domingo 9.30 a 13.30 h.</p> <p>Incluye "Seminario Monasterio de Suesa (Cantabria)" del 10 al 16 de Julio de 2023</p>	<p><i>Presencial y online</i></p> <p><b>CENTRO DE YOGA Y TERAPIA</b> (<a href="http://www.yogaterapia.es">www.yogaterapia.es</a>) Pº Fernando el Católico, 9, pral. dcha. 50006 - Zaragoza</p> <p>976560709 info@yogaypsicologia.com</p>
<p><b>ZARAGOZA</b></p>	<p><b>Conchita Morera</b></p>	<p>Inicio: 1 octubre 2022 Fin: 3 junio 2023</p> <p>Horarios: de 10.00 a 14:00h. y de 16.00 a 20.00h.</p> <p>Incluye "Seminario Patrick T., y Seminario de verano en Jaca"</p>	<p><i>Presencial y online</i></p> <p><b>ESCUELA DE YOGA CONCHITA MORERA</b> (<a href="http://www.conchitamorera.com">www.conchitamorera.com</a>) Pº Pamplona 23, 50004 - Zaragoza</p> <p>639 668 537 – 976 23 56 33 info@conchitamorera.com</p>
<p><b>ZARAGOZA</b></p>	<p><b>Gemma Vidal</b></p>	<p>9 talleres de sábado al mes</p> <p>Incluye 1 taller de fin de semana residencial en la naturaleza</p>	<p><i>Presencial y online</i></p> <p><b>ESCUELA INTEGRATIVA DE YOGA DARSHANA</b> (<a href="http://www.darshanayoga.es">www.darshanayoga.es</a>) C/ Conde Viñaza, 14 – 50190 Zaragoza</p> <p>606 282 066 info@darshanayoga.es</p>

\*Para consultar los requisitos mínimos de acceso a la formación, entra en [www.aepy.org](http://www.aepy.org), ponte en contacto con tu formador mas cercano o con nuestra secretaria en [secretaria@aepy.org](mailto:secretaria@aepy.org)



**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PRACTICANTES DE YOGA**  
Miembro de la U.E.Y.



**ENCUENTRO NACIONAL  
VIRTUAL DE YOGA**

**19, 20 y 21**  
*de Mayo de 2023*



# EL YOGA EN LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

*Toda la información  
sobre nuestros  
**ENCUENTROS DE YOGA  
NACIONALES**  
en el siguiente enlace:*



**ESCANEA ESTE  
CÓDIGO CON  
TU DISPOSITIVO  
PARA ACCEDER  
DIRECTAMENTE A LA  
PÁGINA.**

# SUMARIO YOGA 106

<b>EDITORIAL</b> _____	3	<b><u>RINCON DE LA LECTURA:</u></b>	
<b>FILOSOFÍA Y TEORÍA DEL YOGA</b> _____	9	<b>COMENTARIOS AL SAT DARSHANA</b>	
<b>YAMA Y NIYAMA (5ª PARTE)</b>		<i>Por Esnesto Ballesteros</i>	
<i>Por Conchita Morera</i>		<b>EL BHAGAVAD GITA TAL COMO ES</b>	
<b>PRÁCTICA DEL YOGA</b> _____	14	<i>Por Bhaktivedanta Swami Prabhupada</i>	
<b>YOGA-NIDRA, ENTRE DOS MUNDOS</b>		<b>MONOGRÁFICO "YOGA Y VERTICALIDAD"</b>	
<i>Por Ana Sesma</i>		<i>Por AEPY</i>	
<b>PRANA MUDRA O SHANTI MUDRA</b>		<b><u>VIAJES:</u></b>	
<i>Por Gemma Arné</i>		<b>INDIA, UN PAÍS LLENO DE CULTURA, APRENDIZAJE Y ESPIRITUALIDAD</b>	
<b>YOGA Y SALUD</b> _____	18	<i>Por Esther Roig</i>	
<b>CÓMO EL YOGA MANTIENE LOS HUESOS SANOS</b>		<b>LUGARES ESPECIALES</b> ✨ _____	50
<i>Por Isabel Ward</i>		<b>ESPIRITUALIDAD DE LOS LAGOS, ALBUFERA - VALENCIA</b>	
<b>CONGRESO UEY - ZINAL 2022</b> _____	24	<i>Por Esther Roig</i>	
<b>DELEGACIONES</b> _____	27	<b>AGENDA DE ACTIVIDADES</b> _____	53
<b>II ENCUENTRO NACIONAL VIRTUAL</b> _____	38	<b>PUBLICIDAD</b> _____	55
<b>YOGA Y CULTURA</b> _____	41	<b>YOGA Y COCINA</b> 🌿 _____	56
<b><u>CINE Y YOGA:</u></b>		<b>LA CURCUMA</b>	
<b>EL CINE EN NUESTRAS VIDAS XXIII</b>		<i>Por Pilar Solsona</i>	
<i>Por Sergio Castelló y Vicenta Server</i>		<b>SETAS DE OSTRA CON NUECES Y QUESO AHUMADO</b>	
		<i>Por Nuria Monzó</i>	
		<b>CÓDIGO DEONTOLÓGICO</b> _____	61

## Consejo Editor

Conchita Morera, Esther Roig, Sara Aladrén.

## Colaboradores

Conchita Morera, Ana Sesma, Gemma Arné, Isabel Ward, Carlos Cristian Arruebo, Delegados de AEPY, Sergio Castelló y Vicenta Server, Esther Roig, Pilar Solsona, Nuria Monzó.

PORTADA: Fotografía de Carlos Cristian Arruebo

## Administración

AEPY: Nil Fabra 36B, entl. 2ª - 08012 Barcelona

Teléfono: 932 374 241 - Fax: 932 378 631

E-mail: info@aepy.org - Web: www.aepy.org

Horario de secretaría: 9 a 13:30 horas (de lunes a viernes)

Secretaría: Judith Monteagudo

DEPÓSITO LEGAL: B-15349-2014

# YAMA Y NIYAMA:

## PRINCIPIO Y FUNDAMENTO DE LA PRÁCTICA DE YOGA (5ª PARTE)

Por Conchita Morera

Formadora de Profesores de yoga de AEPY y Teóloga por la UPSA

Con este artículo finaliza la exposición sobre *Yama* y *Niyama*. Un elemento esencial para todo buscador espiritual, pero especialmente para los practicantes de Yoga.

Abordaremos los dos últimos *niyama*, que junto con *Tapah*, forman la tríada que define al Yoga de Patañjali: *Svādhyāya* e *Īśvarapraṇidhāna*. Con estos, se aprecia que el camino hacia *mokṣa*, la liberación, incluye, además de técnicas posturales (*āsana*), respiratorias (*prānāyāma*) o meditativas (*saṃyama*), se hace necesaria la aplicación de un comportamiento acorde a las enseñanzas, que se refleja plenamente en el trabajo y estudio de las emancipaciones (*yama*) y los accesos (*niyama*).

Como ya explicamos anteriormente<sup>1</sup>, este conjunto de principios básicos de comportamiento, que dan sentido a la vida y nos ayudan a superar cualquier obstáculo que se nos presente, deberían ser tenidos en cuenta a lo largo de todas las acciones (*karma*) de nuestra vida. Unas acciones que el ser humano tiene el privilegio de poder realizar de manera voluntaria y libre, a diferencia del resto de criaturas, que realizan sus acciones de manera programada. Un roble no puede dejar de ser roble, un perro se comporta como un perro, un naranjo solo puede dar naranjas. Sin embargo, el ser humano está dotado de cualidades que lo capacitan para perfeccionarse de manera constante, y le permiten “ser” más allá de los *raga-dveśa*, de los deseos y las aversiones.

Los *Yama* y *Niyama* suponen un trabajo arduo, pero

no hay acción más plena para el individuo que realizar aquello “que se espera de él que sea”, en definitiva, “hacer lo que debe ser hecho” (*dharma*) desde una actitud llena de *viveka*, de discernimiento, derivada del conocimiento del Sí, del *ātman*. Es aquí donde los dos últimos *niyama* van a jugar un papel fundamental.

Retomando una vez más el *sūtra* número 32 del *Sādhanapāda* de Patañjali que enumera los *niyama*, vemos que hace una lista completa de los cinco, sin explicar nada más (la explicación corresponderá posteriormente a cada uno de los comentaristas). Y dice así:

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणधानाननियमाः ॥३२॥

Śaucasantoṣatapahṣvādhyāyeśvarapraṇidhānāni  
niyamāḥ ||32||

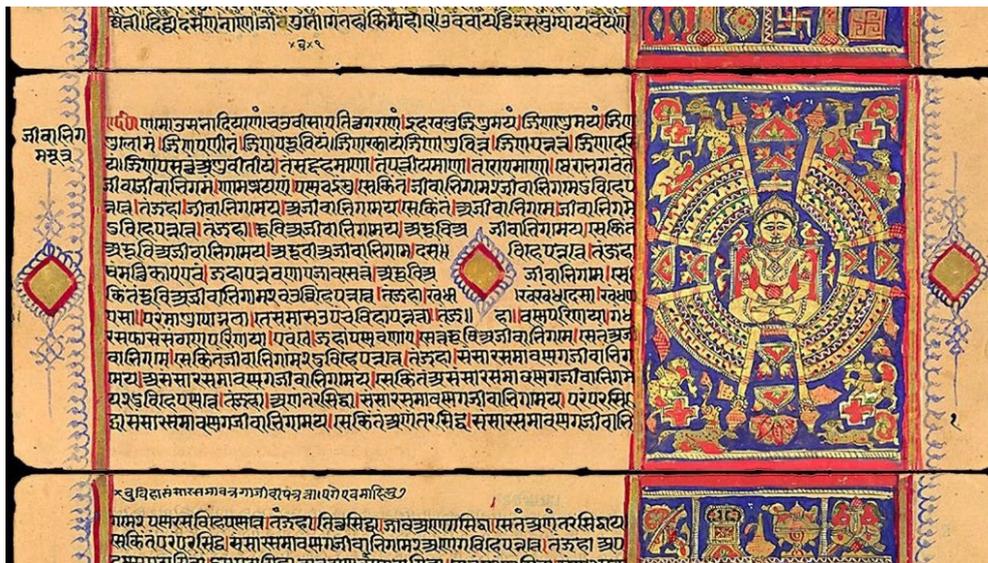
“Las normas de disciplina (o accesos) son: la pureza, el contentamiento, la ascesis, la recitación (o estudio) de los textos y la entrega al Señor”.

Afrontamos pues los dos últimos *niyama*: *Svādhyāya* e *Īśvarapraṇidhāna*.

### SVĀDHYĀYA:

Siguiendo la enseñanza de Nil Hahoutoff, como hemos hecho anteriormente, y teniendo en cuenta a algunos otros comentaristas de interés, especialmente a Vyāsa, se aprecia que éste último define el *niyama* diciendo que, “*Svādhyāya* consiste en el estudio y la recitación de los tratados purificantes (que tratan) de la liberación o el hecho de murmurar el *praṇava*.”

<sup>1</sup> Artículo sobre *Yama* y *Niyama* de la Revista Yoga nº 105, de la misma autora, sobre los tres primeros *niyama*.



Imágenes del artículo aportadas por Conchita Morera

Si hacemos un estudio etimológico del término y hacemos un análisis lingüístico del concepto de *svādhyāya*, vemos que habla de unos tratados. Estos tratados purificantes, bien podrían ser las *Upaniṣad*, pero el autor seguramente se refiere a una comprensión mayor, es decir, a todo lo que concierne a la liberación (*mokṣa*). La palabra *svādhyāya* tiene una acepción de restricción (*sva-adhyāya*) ya que se refiere a una rama del *Veda* que es propia al brahman, el único capacitado para la recitación, un derecho que nadie más puede ejercer si no es un brahman. Otro análisis de la palabra sería *sv-ā-adhyāya*, que quizá contiene mejor el sentido (que expone Vyāsa cuando dice: *suṣṭu āvr̥tya adhyāyaḥ*) es “recitar bien repitiendo” (*Śabdakalpadruma*). Es este sentido el que debe entenderse en este contexto. Hay una idea clara de que el hecho de *svādhyāya* implica la repetición. Se trata en efecto de una recitación diaria de los textos y no solo de una lectura propia, como muchas veces se ha traducido desde una interpretación literal (*sva- adhyāyaḥ*)<sup>2</sup>. El *japa* es una

recitación repetida de un texto corto, como lo es el *sūtra*, el *Om*, los párrafos de los *Veda* u otros mantra como la *gāyatrī*, así como la letanía de los nombres de un dios, etc. Se realiza en voz alta, en susurro o solo mentalmente, según el momento.

El sentido que Vyāsa dará a este *niyama* es el de: “desarrollo de sí mismo”. Pero este se refiere a un desarrollo tal que permita llegar al punto de percibir y tener una conciencia inmediata y clara del Ser supremo. Esta es, en realidad, una de las etapas más elevadas por la que debe pasar todo practicante de yoga. En la sesión se traduce en un conocimiento y una práctica tal de la técnica (junto con las actitudes anteriormente citadas en los demás *yama* y *niyama*), que el practicante llega a adquirir un conocimiento de sí mismo y de la vida en general, que le facilita el camino del día a día, de su vida cotidiana. Y esto es lo importante, ya que el estudio de los textos sagrados de la revelación y la tradición no debe hacerse sólo en la memoria (*smṛti*), sino en una aplicación práctica

2 El *Dictionary Sanskrit English*, Monier-Williams, Nataraja books, 2014, pág. 22, es más literal en este sentido, puesto que traduce *sva* como lo propio, lo de uno mismo, y *adhyāyaḥ* como “a lesson, lecture, chapter o Reading”. Es decir, como lección, discurso, capítulo o lectura. Así, la tradición quedaría como la Lectura o el aprendizaje de sí mismo, si bien, como analiza también

el Apte Dictionary, ese “*Sva*”, no es otra cosa que el conocimiento del Sí, y por lo tanto, lo que se obtiene por la lectura de los *Veda* y demás *śāstra*. De ahí que se haya terminado por traducir como la “lectura o estudio de los textos sagrados”.

(*karma*). El conocimiento no debe estar acumulado en la mente, como si esta fuera un disco duro que acumula información sin más. El *yogin* está obligado a integrar su estudio y su práctica en la vida cotidiana, dando como resultado el verdadero conocimiento (*jñāna*) que conduce a la liberación (*mokṣa*).

Por lo tanto, este *niyama* requiere la voluntad y disciplina necesarias para desarrollar también la constancia en la *sādhana*, que se convierte así en el principal estandarte de este conocimiento. La lectura de textos sagrados, la escucha de las propuestas de aquellos que están en un camino más elevado..., serán requisitos fundamentales para seguir este *niyama* que nos facilitará el acceso al estado de meditación. Como decía Platón: “*El sabio siempre trata de buscar a alguien que tenga más sabiduría que él mismo*”, de ahí la importancia de encontrar al maestro adecuado, porque ante él nos hacemos pequeños y, al reconocer nuestra ignorancia, podemos situarnos en una actitud más favorable al aprendizaje, sabiendo que nunca terminamos de aprender, y que el objetivo del aprendizaje no es el conocimiento exclusivamente, sino la acción (*karma*) que deriva de él. El desarrollo de la actitud adecuada, por medio de la purificación del espíritu (*antaḥ kārāṇa śuddhi*), nos lleva a lo que la *Bhagavadgītā* define<sup>3</sup> como *jñāna marga*, la vía del conocimiento, que incluye *viveka*, el discernimiento.

Vemos pues la importancia de *svādhyāya* y cómo, a través del estudio, prepara para el siguiente *niyama*, que será la culminación del *yogin*.

### ĪŚVARAPRANIDHĀNA:

Enfocamos ahora el estudio de este *niyama*, uno de los más interesantes y novedosos porque con él Patañjali introduce un elemento curioso dentro de la sistematización del *Yoga*, como elemento asociado

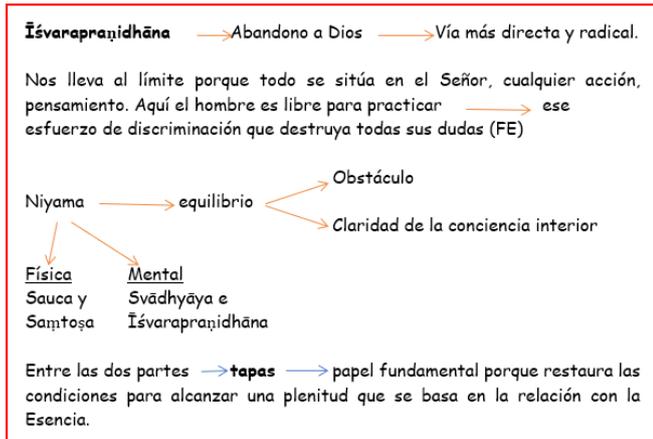
<sup>3</sup> Los capítulos 2 y 3 de la *Bhagavadgītā* están dedicados plenamente a la diferenciación de las dos vías que conducen a *mokṣa*: *karma* y *jñāna*. La vía de la acción, que prepara a la segunda, y la segunda, el conocimiento (*jñāna*) como culminación para adquirir el conocimiento de la inmortalidad del *ātman* y la actitud que conlleva de aplicación en la vida.

al *Sāṃkhya*. Se trata de un factor religioso/espiritual. Añade el nombre del Señor (*Īśvara*) dándole un matiz sagrado dentro de un contexto, que, hasta el momento, no pasaba de ser filosófico y esto supone un giro en la idea de sistematizar el *Yoga* como medio para alcanzar un estado de conciencia específico, puesto que lo lleva más allá de la conciencia propia. El individuo ya no depende sólo de sí mismo para realizarse a través de la acción (*karma*), sino que existe un factor que está más allá de él.

*Īśvarapranidhāna* es el hecho de ofrecer todas las acciones al maestro supremo, al Señor. Etimológicamente, el término deriva de dos palabras sánscritas que se unen para destacar una actitud. Esta palabra compuesta está formada por el término *Īśvara*, que es la palabra utilizada para nombrar al Señor (dependiendo de los textos será *Viṣṇu*, *Kṛṣṇa*, Dios, etc...). Por otra parte, tenemos el término “*Pranidhāna*”, que adquiere diversos sentidos según los diferentes diccionarios de sánscrito. El *Monier-Williams* lo define como “*devoción a Dios*”, mientras que el *Apte* lo traduce como “*entrar en Dios*”, o “*renunciar a los frutos de la acción*”, si bien todos coinciden en la servidumbre de la actitud ante lo divino, en el abandono del resultado

<sup>4</sup> El *Dictionary Sanskrit English*, Monier- Williams, Nataraja books, 2014, pág. 171





de las acciones puesto que estas se realizan desde una actitud de ofrenda constante que conduce al estado de Yoga.

Así se dice: “*Ya sea sobre un lecho o un asiento o andando por un camino, aquel que se sostiene a sí mismo ve retraerse la red de pensamientos contrarios; ve destruirse la semilla del saṁsāra. En constante estado de yoga, toma parte de las delicias inmortales*”. Según esto se dice: “*De esta práctica resultan la ascesis con la conciencia entornada hacia el interior y la ausencia de obstáculos*” (YS I.29).

San Agustín, pone de manifiesto esta doble dimensionalidad de la relación del hombre con Dios diciendo: «*porque tú estabas dentro de mí, más interior que lo más íntimo mío y más elevado que lo más sumo mío*»<sup>5</sup>.

Con todo esto, es importante tomar conciencia de que las “dimensiones” espirituales de la interioridad humana, a diferencia de las dimensiones espaciales materiales, no son neutras, sino que portan consigo toda la carga de significación propia de lo humano. Los binomios que expresan las distintas dimensiones, cuando hablamos de lo exterior-interior, o lo inferior-superior, implican también una polaridad determinada por la realidad esencial del hombre que encuentra su auténtica realización no en cualquier dirección sino en

la expresión de su sentido de la aspiración, que le lleva a la unión con lo Supremo, lo Absoluto, el Brāhman, el Tat de las Upaniṣad.

El autor francés Jacques Maritain, desde su perspectiva propia, completa el significado de este *niyama* dando algunas luces sobre esta íntima unión. Dice así: «Al experimentar a Dios místicamente, el alma experimenta también, en el repliegue más oculto de su actividad santificada, su propia naturaleza de espíritu. Esta doble experiencia, producida bajo la inspiración especial del Espíritu de Dios y por sus dones, es como el acabamiento sobrenatural del movimiento de introversión propio de todo espíritu”.

El individuo, pues se perfecciona y hace “ser humano completo” cuando toma conciencia de esta dimensión tan profunda y “aspira”<sup>6</sup> a la unión con lo divino, representado en el “soplo” (*prāṇa, de pra+an*).

Según Nil Hahoutoff, esta serie de *niyama* culmina con “el abandono a la Divinidad” o el hecho de “remitirse a la Divinidad”, que no es otra cosa que hablar, pensar, actuar constantemente conforme a las leyes divinas, ofrecer todos los actos (*karma*), con el fin de suprimir todos los deseos profanos o personales, emanciparse del “querer propio” (representados por los *raga-dveṣa*), estas son las condiciones indispensables para que la red de tendencias opuestas se disuelva por sí misma sin necesidad de combatir contra ellas. Es entonces cuando se da “el abandono a Dios y el olvido de sí mismo”. La enseñanza tradicional lo explica de una forma destacada, de la siguiente forma: “*Aquel que busca a Dios no lo encontrará; pero aquel que se olvide de sí mismo hasta perderse y olvidar su cara, Dios le encontrará sin duda*”. Se trata, evidentemente, de que el hombre haga “estallar” su naturaleza egocéntrica, que es el origen de todos sus males. He aquí un mensaje extraído de las Upaniṣad, que tiene una gran resonancia para este propósito:

<sup>5</sup> Esta palabra, etimológicamente es de procedencia latina “*aspirāre*” compuesto del prefijo «a-» por «ad-» tendencia “hacia” y de “*spirāre*” forma verbal de “*spiritus*” que significa aliento y soplo, y que se mantiene en “*re-spirare*”, respiración.

<sup>5</sup> San Agustín, *Confesiones*, III, 6, 11

“El egocentrismo engendra la crítica,  
 la crítica engendra la suficiencia,  
 la suficiencia engendra la reivindicación,  
 la reivindicación engendra la ira,  
 la ira engendra el oprobio,  
 el oprobio engendra el odio,  
 el odio engendra el sufrimiento,  
 el sufrimiento engendra la injusticia,  
 la injusticia engendra la confusión,  
 la confusión engendra la tozudez,  
 la tozudez engendra la obstinación en el error que es  
 el pecado de los pecados”.

¡Menuda sucesión! Por medio de esta práctica, el hombre nace a su naturaleza entusiasta, en el sentido real del término, ya que “entusiasta” significa “estar poseído por Dios”, “ser o existir en Dios”. Los *yama* y *niyama* representan el soporte fundamental sobre el que se va a erigir y desarrollar todo el edificio que constituye el Yoga, con el fin de crear la transformación esencial del practicante.

Para concluir el desarrollo de estos dos *niyama*, y con el fin de no alargarnos demasiado, destacaremos que, si queremos aplicar estos *niyama* en una sesión, buscaremos la realización de ejercicios y prácticas desde el conocimiento técnico y sutil más profundo. No se trata de realizar un ejercicio de gimnasia, sino de conocer las estructuras corporales de cada persona y saber con exactitud qué tipo de aplicación necesita,

el conocimiento de sí y de los textos (*Svādhyāya*) será fundamental. Además, el abandono de sí a una fuerza superior (*Īśvarapraṇidhāna*), nos permitirá ser menos voluntaristas a la hora de afrontar las cuestiones que se nos planteen (resistencias musculares, respiratorias, problemas vitales...) y nos ayudará a una resolución más efectiva y duradera.

*Īśvarapraṇidhāna* supone un punto de inflexión, un camino de no retorno hacia la única actitud que debemos desarrollar en la vida. Cuando se aplica a la sesión, nos permite tener “la plena confianza” de que todo el propósito de la sesión, y toda acción, pensamiento o palabra que se realiza a lo largo de la misma, tiene como fundamento el abandono a Eso, llegando incluso al olvido de sí mismo y al olvido de los frutos de la técnica que se está practicando. Durante la práctica, desaparece el egoísmo para vivenciar la postura con entusiasmo. Sólo así el yoga servirá de instrumento de transformación fundamental.

A nivel de grupo, esto se traducirá en la observación de los demás como Dios mismo, con toda la sucesión de actitudes que eso despertará en nosotros. Si así lo hacemos, no existirá la posibilidad de acceder a comportamientos destructivos hacia los demás, lo que también nos conducirá a ese equilibrio personal tan deseado.

Como puede observarse, existe una gran conexión entre todos los *yama* y *niyama*. Esto crea un efecto encadenado muy especial en la *sādhana*, ya que, si uno de ellos no se lleva a término, todos los demás carecerán de sentido. El resultado es una práctica con un sentido completo, una conciencia plena de todos los aspectos que están interviniendo en la sesión, y facilitando que el practicante acceda a la experiencia de la Totalidad, sintiéndose Uno con Ella. *FIN*

<sup>7</sup> Del latín “*enthusiasmus*”, del griego “*enthousiasmos*” (ἐνθουσιασμός), significa “inspiración divina, entusiasmo,” de “*enthousiasthein*” (ἐνθουσιασθῆναι), “ser inspirado o poseído por Dios, estar embelesado, estar en éxtasis”. El término inicial es “*entheos*” (ἐνθεός) “divinamente inspirado, poseído por un dios”, de “en” “en, en español” + “*theos*” “dios” (de la raíz PIE, protoindoeuropea, “\*dhes-”, que se utiliza para formar palabras que implican conceptos religiosos o espirituales.

**Conchita Morera**

## YOGA-NIDRA, ENTRE DOS MUNDOS

Por Ana Sesma Nuez  
Socia practicante de AEPY

En el mundo de ritmos frenéticos<sup>1</sup> y formas impactantemente artificiales que nos hemos construido, lo orgánico, el tiempo cíclico, lo redondeado y suave y lo sutil, parecen haber dado paso a una profunda desconexión, líneas afiladamente rectas, aristas, asperezas y rapidez supersónica.

Desoímos las señales del cuerpo que desconocemos, los mensajes de las nubes, las estrellas y el viento. Y

1 Frenético: viene del griego *phrenetikos* que significa “furioso, rabioso”. La raíz léxica *phrenesis* hace referencia a entrañas, alma, mente. (<http://etimologias.dechile.net/>)

corremos a largas zancadas “como pollos sin cabeza”; aunque, extrañamente, lo que parece a todas luces sobrnos es este ritmo de vida.

Cabezas parlantes que no descansan ni aún en el sueño; en ocasiones, atronadoras. Emociones que nos aterran porque sólo las vivimos a esa “altura”, alejadas de lo corpóreo. Almas en pena, olvidadas y negadas. Desalmados y robotizados. Jugando a ser seres inmortales en esta dimensión, espeluznados por la sola idea de la muerte... eternos niños-grandes. Y tanta alienación, sufrimiento e insatisfacción que la vida se hace invivible, y la calma se antoja una utopía.



Imágenes del artículo aportadas por Ana Sesma

¿Quiénes somos? ¿Quién soy? ¿Qué mueve la perfección celeste que ni siquiera vemos deslumbrados por tanta bombilla? ¿Qué es la consciencia? ¿Qué sentido tiene vivir? ¿Vivir malviviendo, viviendo a medias?

Regresar a las antiguas tradiciones de la contemplación honda y silenciosa, aproximarse a ellas se ha hecho imperiosamente urgente. Allá nos empujan tanta insatisfacción profunda, tanta enajenación dolorosa, tanta ignorancia metafísica que corroe las entrañas.

¿Quiénes somos? ¿Quién soy? ¿Qué es este misterio de la vida que la arrogancia mental pretende cuantificar y cifrar en forma de fórmulas imposibles?

Yoga-Nidra, como una de tantas vías de introspección, en una sencilla actitud de quietud y escucha, nos pone en contacto con las envolturas que somos, llevándonos con sabiduría magistral de los ritmos acelerados a la calma silenciosa. Sentimos, reconocemos, aligeramos y trascendemos capa a capa los ropajes que envuelven a la joya invisible, inasible, armoniosa.

En este camino, aprendemos la escucha atenta del lenguaje del cuerpo. Nos convertimos en la arena sobre la que las olas suaves del aire danzan en sus flujos y reflujos. Dejamos diluirse los pensamientos en ellas, como la acuarela se diluye en el agua. Descubrimos con curiosidad amable y lúdica los códigos de expresión de cada emoción y dejamos de temerlas: cómplices que vienen a traernos información valiosa. Imágenes de memorias cercanas y antiguas surgen y se desvanecen ante el ojo sabio que todo lo ve en el silencio que todo lo acoge.

Así, transitando una y otra vez estas rutas, nos descubrimos, nos aprendemos, nos reeducamos, aceptamos lo dual que se aúna como las dos caras de una moneda, inseparables. Y todo en un proceso paradójico en el que dormimos y despertamos, viajamos permaneciendo en total quietud, en la que palabras y silencio se entretrejen.



Dormimos en sanador descanso que nos hace despertar de la pesadilla en que vivimos. Surcamos el Universo entero sin salir de casa y el silencio nos cala, mientras las palabras vuelan, pasan.

Dar el lugar sagrado al cuerpo, a la respiración, las emociones, las sensaciones... Dar el lugar sagrado a la quietud, a la mirada que se sorprende y se pregunta, a la armonía. Dar el lugar sagrado al Misterio sin nombre, saliendo del delirio<sup>2</sup> al que llamamos “vida”.

Y únicamente tienes que acostarte en la máxima comodidad y dejarte guiar por parajes tan cercanos, tan íntimos y tan sorprendentemente nuevos.

¡Bienvenid@ a tu hogar! ¡Bienvenid@ a ti! Ahora te has encontrado. Estás list@ para desplegar todo lo mejor.

<sup>2</sup> Delirio: creencia que se vive con una profunda convicción a pesar de que la evidencia demuestra lo contrario.

# PRANA MUDRA O SHANTI MUDRA

*Por Gemma Arné i Bernadó*  
*Profesora de yoga de la AEPY*

**PRANA = ENERGÍA**

**MUDRA = GESTO**

**SHANTI = PAZ**

Esta meditación la aprendí del maestro Ramón Cases y creo que él a su vez la aprendió del maestro André Van Lysebeth. De hecho, Van Lysebeth en su libro “Pranayama” la define como una técnica muy completa no solo por su aspecto pránico -del control de las energías sutiles del cuerpo- sino porque pertenece a la categoría de los “mudras” o gestos simbólicos que tienen una resonancia psíquica. Según él, este pranayama debe practicarse individualmente para obtener el máximo beneficio y eficacia.

Partiendo de que somos energía y somos paz, esta meditación nos aporta energía para afrontar la vida cotidiana y, a la vez, nos aporta serenidad, tranquilidad y paz interior.

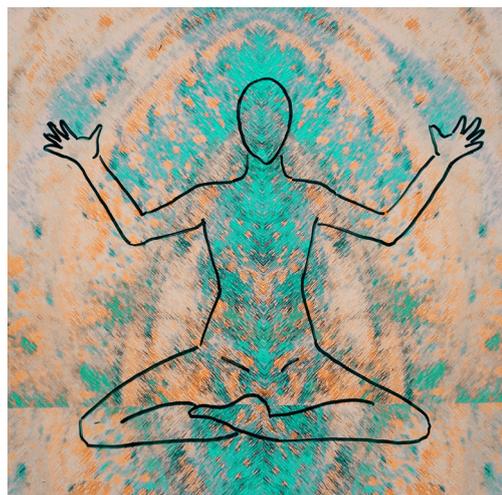
*“La no-violencia es un estado de perfección. Es un objetivo hacia el cual la humanidad entera progresa, aunque sea inconscientemente.”*

*Gandhi*

Quiero pensar que Gandhi tenía razón, que no solo era un idealista utópico, aunque viendo lo que pasa hoy en día en el mundo, a veces dudo.

Por esto me gustaría compartir esta meditación con todos vosotros, y así, desde el granito de arena que cada uno puede aportar, ir un poco más allá de la propia paz interior y extrapolarla a la PAZ en mayúsculas que tan necesaria es el contexto actual. Es la PAZ que entronca con la no-violencia que predicaba y practicaba Mahathma Gandhi.

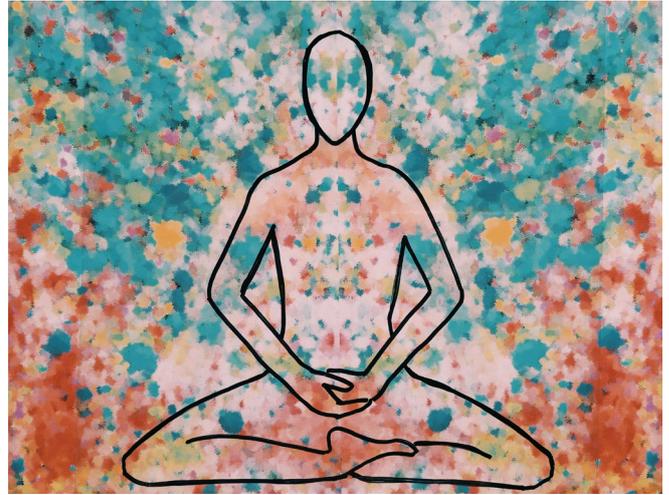
Como nos decía Ramón, para asimilar correctamente la energía (prana) tenemos que estar en un estado de calma y paz. La energía no es buena ni mala, depende del uso que se haga de ella. Si se utiliza correctamente puede ser muy buena. Pero, también podemos causar muchos perjuicios si se utiliza incorrectamente. Todo depende del estado mental de cada uno.



Imágenes del artículo aportadas por Gemma Arné

Por eso, es necesario tener mucho cuidado con los pensamientos cuando utilizamos la energía. Nuestra forma de pensar, de sentir, conjuntamente con el ambiente de nuestro entorno serán muy importantes a la hora de hacer esta práctica.

Nos sentamos en una postura de meditación, con la espalda bien recta. Tomamos consciencia de nuestra columna en toda su longitud, comprobamos su rectitud, solo así podremos sentir cómo circula la energía por el canal central (*sushumna*). En esta posición respiraremos profundamente unas cuantas veces. Las manos están en el regazo, la derecha sostiene la izquierda. Una vez ha salido todo el aire haremos Mula Bandha (contracción del recto y el perineo) manteniendo el bandha, retenemos unos segundos con **pulmones vacíos**. Deshacemos el bandha e iniciamos la **inspiración**, a la vez que las manos suben lentamente pasando por delante del cuerpo; mientras el aire va entrando, las palmas de las manos pasan casi rozando el cuerpo y emanando la energía hacia él. Nos concentramos en el fluir de la energía por los dedos, y cómo se transmite ésta a todo el cuerpo en forma de calor. Cuando las manos estén a la altura de la cara, será el momento en que tendremos los **pulmones llenos**, retenemos la respiración mientras elevamos los brazos con las manos abiertas, los dedos en dirección al cielo y los codos un poco flexionados, sentiremos en las puntas de los dedos la energía que nos llena, mientras la purificamos cantando mentalmente el mantra Om, sentiremos su vibración. Podemos visualizar el sol sobre nuestra cabeza con la energía cósmica expandiéndose hacia nosotros. Antes de espirar haremos una nueva inspiración para rellenar los pulmones ya que puede ser que se haya perdido un poco de aire; a partir de este momento empezamos a **espirar**, pasando las manos de arriba hacia abajo, las palmas de las manos casi tocan el cuerpo y sentiremos el fluido de energía que nos impregna, cantaremos mentalmente Shanti. Una vez hemos vaciado los pulmones, las manos están de nuevo en el regazo, repetimos Mula Bandha, retenemos unos segundos y volvemos a empezar.



Pienso que en la situación actual, hace falta mirar más allá de nosotros mismos y pensar en la PAZ mundial; una parte de mí lo ve difícil y casi utópico, pero otra parte tiene la esperanza de que acabemos dándonos cuenta de la importancia de la no-violencia, la tolerancia, el respeto; solo así podremos alcanzar la PAZ.

*“Soy un optimista por naturaleza. Mi optimismo radica en mi creencia en la infinita capacidad del individuo de desarrollar la no-violencia. Cuanto más la desarrolláis en vosotros, más contagiosa deviene, hasta apoderarse de vuestro círculo y luego, poco a poco, del mundo entero.”*

*Gandhi*

**Gemma Arné i Bernadó,**  
Profesora de yoga por AEPY,  
alumna de Ramón Cases

# CÓMO EL YOGA MANTIENE LOS HUESOS SANOS

*Por Isabel Ward  
Profesora de yoga de la AEPY*

1. El Yoga mantiene los huesos sanos
2. Qué son los huesos
3. ¿Qué otras funciones menos conocidas nos aportan los huesos?
4. Cómo el yoga mantiene los huesos sanos
5. Cómo la salud de los huesos favorece al resto de órganos y tejidos del cuerpo
6. ¿Qué tipo de yoga mantiene los huesos sanos?
7. Posturas para mantener los huesos sanos
8. Por qué tenemos problemas en los huesos

## 1. El Yoga mantiene los huesos sanos

Todo el mundo dice que el yoga proporciona flexibilidad y fuerza. No obstante, nadie habla de **cómo el yoga mantiene los huesos sanos**. Al fin y al cabo, el esqueleto es el armazón de tu cuerpo. Sin él te derrumbarías. En cambio, gracias a él, te mueves con majestuosidad, dignidad y libertad. Pero, mucho más importante aún, con equilibrio. Algo que ya sabían muy bien los egipcios.



La gran pirámide de Keops, la más antigua y única superviviente de las maravillas del mundo, está construida sobre hileras de 206 bloques de piedra. Qué casualidad; el mismo número de huesos que tiene tu esqueleto. Solo que, al monumento lo mantiene en pie la piedra, y a ti el yoga te mantendrá los huesos sanos.

## 2. Qué son los huesos

Los huesos son un andamio orgánico, un compuesto de tejidos vivos en constante evolución. Están enlazados entre sí mediante las articulaciones, los ligamentos y los tendones. Estos últimos se unen a los músculos para crear el sistema músculo-esquelético, que es quien se encarga de darle forma, estabilidad y movimiento a tu cuerpo.

Son el tejido más resistente del organismo y están formados por un entramado o matriz mineral ósea. Dos de los principales factores que hacen esto posible son la vitamina D y el ejercicio. Su fuerza la obtienen del trabajo en equipo que realizan las siguientes células que lo componen:

- los osteoblastos: células osteoformadoras que se encargan del mantenimiento, el crecimiento y la reparación del hueso y encargados de sintetizar los componentes de la matriz ósea.
- los osteocitos: las células del hueso maduro, con diversas funciones de mantenimiento de la matriz ósea.
- los osteoclastos: que reabsorben o eliminan la materia ósea.

Además, los huesos realizan otras funciones menos conocidas que descubrirás en el apartado que viene a continuación.



## 2.1 ¿Qué otras funciones menos conocidas nos aportan los huesos?

Además del soporte para el cuerpo y escudo protector para el cerebro, el corazón, la médula espinal y los pulmones, los huesos actúan como:

Un almacén de minerales (calcio, fósforo, magnesio) y grasas (reserva energética).

Una casa de células madre que dan lugar a las células del tejido sanguíneo y las células que originarán muchos de los otros tejidos del cuerpo.

Un sistema endocrino: dado que las células de las que está compuesto el tejido óseo (los osteocitos, osteoblastos y osteoclastos) secretan varias sustancias implicadas en diferentes funciones metabólicas que actúan sobre distintos órganos como, por ejemplo, la osteocalcina.

Transducción del sonido: Los huesos son importantes en el aspecto mecánico de la audición. Una fina cadena de huesecillos con formas caprichosas (martillo, yunque y estribo), engarzados entre sí, es la responsable de transmitir el sonido desde la membrana timpánica hasta nuestro oído interno.

La salud de tus huesos determinará si, en el futuro, mirarás más hacia la inmensidad del cielo, como las pirámides, o al suelo, como Quasimodo. Sin embargo, tu esqueleto no es de piedra. Así que, espero que te guste París. A menos, por supuesto, que te rebeles contra el paso del tiempo, y descubras **cómo el yoga mantiene los huesos sanos**.

## 3. Cómo el yoga mantiene los huesos sanos

No es casualidad que las asanas de yoga ocupen portadas de revistas, posts de Instagram o el interés de los famosos, dado que las posturas muestran la belleza de la diosa Harmonía. En cambio, una postura mal hecha no solo es antiestética, sino que perjudica a tus huesos y a tu salud.



De hecho, la alineación y reeducación postural son los dos componentes principales de cómo el yoga mantiene los huesos sanos y fuertes. Esta higiene postural parte de la columna vertebral; un árbol de la vida cuyas ramas conecta todas las partes de nuestro organismo. Con la práctica de asanas (posiciones de yoga) la mantienes sana y evitas futuras desviaciones.

Además de un motivo para una foto, la mayoría de las posturas de yoga tienen un componente de soporte y equilibrio que hace que se fortalezcan los músculos del cuerpo. Como resultado, ejercen más presión sobre los huesos que la fuerza de la gravedad, estimulando que las células óseas (células que ensanchan y fortalecen los huesos) aumenten el depósito de minerales tal y como se demuestra en este estudio<sup>1</sup> de la Universidad de Columbia.

1 [www.journals.lww.com/topicsingeriatricrehabilitation/Fulltext/2009/07000/Yoga\\_for\\_Osteoporosis\\_\\_A\\_Pilot\\_Study.9.aspx](http://www.journals.lww.com/topicsingeriatricrehabilitation/Fulltext/2009/07000/Yoga_for_Osteoporosis__A_Pilot_Study.9.aspx)

Por lo tanto, las asanas, fortalecen la matriz mineral ósea. Sin duda, el mejor ingrediente para mantenerte sana y esbelta. Porque, a partir de los 30, tus huesos producen menos minerales, se vuelven más finos, débiles y porosos. De esta manera, con la práctica previenes una enfermedad ósea metabólica como la osteoporosis<sup>2</sup> o la osteopenia<sup>3</sup>.

Para finalizar, el yoga aumenta la propiocepción. Es decir, la escucha de tu cuerpo para no ir en contra de él. Gracias a la práctica, sabrás cómo colocarte, qué músculos contraer o relajar para que tus huesos obtengan soporte, estabilidad y equilibrio.

#### 4. Cómo la salud de los huesos favorece al resto de órganos y tejidos del cuerpo

Una sesión de yoga es como un proceso alquímico. La combinación de distintas técnicas tiene el poder de transformar el metal duro de nuestro cuerpo y nuestra mente en uno blando como el oro. ¿Podría ser que la práctica del yoga actuara como la piedra filosofal; capaz de regenerar, rejuvenecer y sanar al cuerpo?

Resulta que dentro de tus huesos residen las células madre. Estas se caracterizan por ser, según la ciencia, algo así como «la fuente de la eterna juventud» y

2 Wikipedia: La osteoporosis es una enfermedad esquelética caracterizada por un adelgazamiento del hueso (pérdida de masa ósea), acompañada de un deterioro de la microarquitectura del tejido óseo que compromete su resistencia, produciendo una mayor fragilidad de los huesos y un aumento del riesgo de fracturas. Los huesos más comprometidos son, especialmente, los de la columna vertebral y la cadera, aunque cualquier hueso puede verse afectado. Como principal factor de riesgo para sufrir fracturas por fragilidad ósea, lo cual aumenta con la edad, es un problema importante de salud pública que tiene repercusiones sociales, sanitarias y económicas indudables; pero sobre todo provoca dolor, limitación funcional y alteración severa en la calidad de vida de las personas

3 Wikipedia: La osteopenia (término en desuso) es una disminución en la densidad mineral ósea, que puede ser una condición precursora de osteoporosis. Sin embargo, no todas las personas diagnosticadas de osteopenia desarrollarán osteoporosis. Más específicamente, la osteopenia se ha definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una T score menor a -1,0 y mayor a -2,5, determinada mediante la prueba de densitometría ósea. La escala T hace referencia a la media de densidad ósea de la población sana del mismo sexo y 20 años de edad.

posible panacea de todas las enfermedades existentes. Hoy en día, se usan para regenerar órganos y tejidos y prometen ser un verdadero «elixir de vida». Al parecer, mover el esqueleto ayuda a que sea así.

De hecho, un estudio de 2020 demostró que el ejercicio físico promueve el tráfico de las células madre al torrente sanguíneo. Así, corroboraron la hipótesis planteada por la medicina ayurveda, unos años antes, de que el yoga (que implica estirar, doblar, torcer el cuerpo y respirar) es la mejor terapia para movilizar esta panacea universal.

Este último artículo sostiene que la práctica de posturas de yoga y pranayama expone a los tejidos corporales a un estado de hipoxia (déficit de oxígeno en un organismo) intermitente, que estimula la movilización de las células madre que viajan por todo el cuerpo ejerciendo en cada órgano sus maravillosos efectos, como se muestra en la Figura 1.

En definitiva, la hipótesis afirma que la práctica de yoga permite un tráfico lento, pero sostenido, de las células madre en la circulación periférica, dando como resultado una mejora en la salud integral del organismo.

Pero, ¿qué tipo de yoga es mejor para mantener los huesos sanos?

### 5. ¿Qué tipo de yoga mantiene los huesos sanos?

En mis clases, trabajo con posturas de hatha yoga y movimientos (vinyasas) coordinados con la respiración. Mantengo cada posición el tiempo suficiente para que aumente la resistencia de los músculos y huesos. Al mismo tiempo, los alumnos toman consciencia de cada una de las partes del cuerpo a través de ajustes que armonizan lo externo con lo interno.

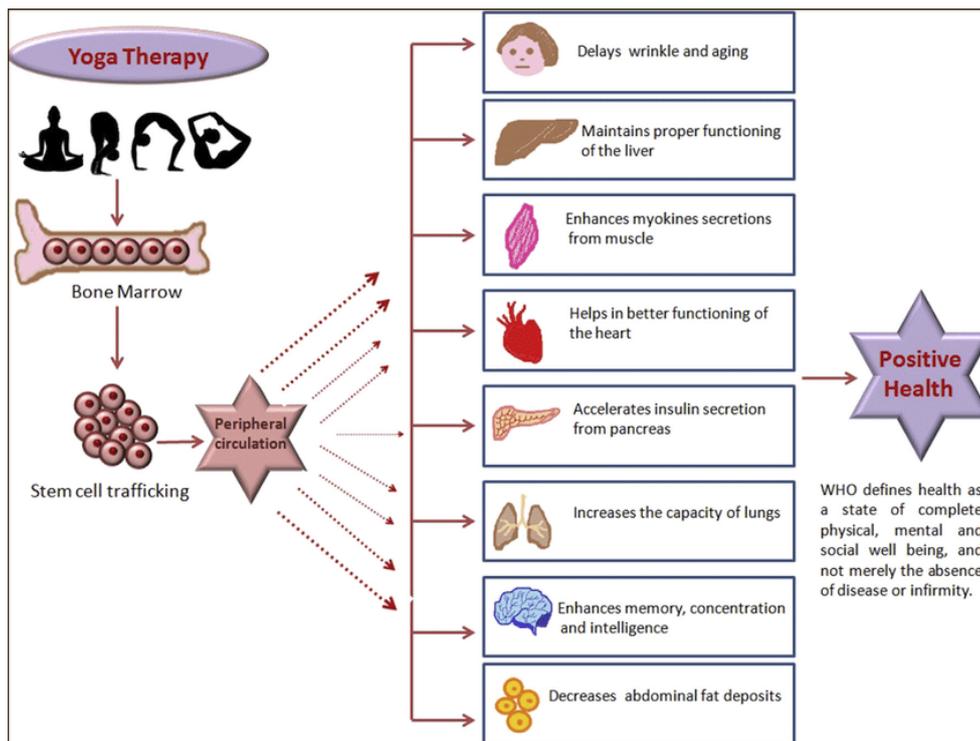


Figura 1.

Beneficios:

1. Retrasa la aparición de arrugas y el envejecimiento de la piel.
2. Mantiene un apropiado funcionamiento del hígado.
3. Incrementa la secreción de mioquinas del músculo.
4. Mejora las funciones del corazón.
5. Acelera la segregación de insulina del páncreas.
6. Incrementa la capacidad de los pulmones.
7. Mejora la memoria, concentración e inteligencia
8. Disminuye los depósitos de grasa del abdomen.

Los vinyasas incluyen planchas y, en niveles muy avanzados, saltos que combinan la resistencia de la gravedad con el esfuerzo aeróbico y el impacto constante. El resultado final supone un aumento de tu fuerza, la mejor aliada para mantener tus huesos sanos.

En el caso de que padezcas alguna enfermedad, lesión o un desequilibrio postural severo, necesitarás un yoga adaptado para abordar las posiciones de forma lenta y suave, entrando y saliendo en las posturas con mucha atención y nunca llevando el rango de movimiento al máximo.

### 5.1. Asanas (posturas) para mantener los huesos sanos

En el estudio que mencionamos de la Universidad de Columbia usaron estas doce posiciones de yoga en un tiempo máximo de 12 minutos al día:

- El árbol. Vrikshasana
- El triángulo. Utthita trikonasana
- Guerrero I. Virabhadrasana II
- Ángulo de lado. Utthita Parsvakonasana
- Triángulo con torsión. Parivrtta trikonasana
- Langosta. Shalabhasana
- Arco. Dhanurasana
- Estiramiento de pierna acostado. Supta Padangsthasana
- Media torsión en el suelo. Jathara Parivarthanasana
- Postura del sabio Marichi. Marichiasana I
- Postura del cadáver. Savasana

El resultado del estudio demostró que usar estas posturas durante al menos dos años, fortalecían los huesos y reducían la osteoporosis.

En otro estudio<sup>4</sup> se demostró que el yoga puede incrementar el recambio óseo en mujeres postmenopáusicas. En este caso, la práctica de Yoga se realizó tres veces por semana durante un período de seis meses. Cada sesión tenía una duración de una hora y estaba dividida en tres partes:

1. cinco minutos de ejercicios respiratorios en el suelo, con las participantes sentadas con las piernas cruzadas;
2. 45 minutos de posturas de Yoga (20 segundos en cada postura);
3. cinco minutos de meditación seguidos por 5 minutos de relajación en el suelo en posición supina.

<sup>4</sup> [www.g-se.com/efecto-del-yoga-sobre-el-metabolismo-oseo-en-mujeres-post-menopausicas-1281-sa-057cfb271e2935](http://www.g-se.com/efecto-del-yoga-sobre-el-metabolismo-oseo-en-mujeres-post-menopausicas-1281-sa-057cfb271e2935)



Lo importante es que construyas una secuencia de asanas que incluya, al menos, una postura en función del movimiento del cuerpo. Es decir, una posición de flexión, una de extensión, una de lateralización y una de torsión. En cuanto a las invertidas, consulta con un profesor experimentado para saber cómo y cuáles debes realizar. Este tipo de asanas, si no las ejecutas bien, te pueden dar problemas en los huesos.

## 6. Por qué tenemos problemas en los huesos

En el apartado «Qué son los huesos» hice una mención al jorobado más famoso de la literatura. Si bien Quasimodo nació con esa deformidad, nuestra sociedad está aquejada de problemas óseos similares debido a:

- Factores genéticos: ciertos desequilibrios anatómicos, como la escoliosis, las piernas en X o arqueadas pueden ser heredados.

- Estilo de Vida: Hoy se sabe que un 80% de la población en países industrializados presenta alteraciones en la columna vertebral (cifosis, lordosis, escoliosis) en la infancia, edad adulta y vejez, como consecuencia de aspectos culturales, profesionales o psicológicos que afectan a la postura. Además, una mala alimentación, el tabaco y el exceso de peso también contribuyen negativamente.

- Edad: Tanto en los hombres como en las mujeres, la densidad de los huesos disminuye con la edad. Una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres padecen osteoporosis a partir de los cincuenta años.

Tal vez la genética haya sido benigna contigo, pero ni un estilo de vida sedentario ni la edad se mostrarán tan clementes con tu esqueleto. Por cierto, que sepas que la forma en la que te relacionas con el espacio, con otras personas o contigo misma está vinculado con tu estructura corporal.



De hecho, yo conecto con las necesidades de mis alumnos a través de su lenguaje corporal. El esqueleto me proporciona la información física, mental y emocional con la que dar las indicaciones precisas para ayudarles a encontrar el equilibrio. En cuanto a ti, te darás cuenta de la transformación social que supone el yoga cuando lo pruebes. De verdad; es una de estas cosas que solo entiendes cuando las haces.

Así que, cuando notes que te flaquean las fuerzas (o que tus huesos flaquean), coge una inspiración y ponte a bailar, que moviendo el esqueleto las penas olvidarás».

**Isabel Ward**

*Escuela Yoga Anandamaya*

# ZINAL 2022, VIVEKA: EL ARTE DE VER

*Por Carlos Cristian Arruebo Alfranca*  
*Profesor de yoga de la AEPY*

A principios de año, en la Unión Europea de Yoga todavía se debatía si era el momento o no de volver a organizar el congreso de forma presencial, después haberlo realizado en formato online los últimos dos años; tras meses de incertidumbre, se decidió continuar adelante con la opción de reunirnos en el pueblo de Zinal, en los Alpes suizos, rodeados de glaciares y algunos de los picos más altos de Europa.

El tema ha sido *Viveka: el arte de ver*.

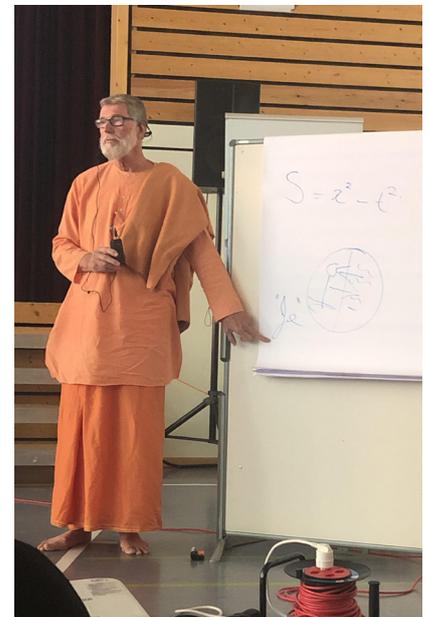
Los invitados principales fueron Swami Purnamanda, François Laurent, Linda Brys, Diana Gladdka, Karin Svitakova, Andre Riehl, Malek Daouk, Atul Mulji, Tetyana Nesternko, Lina Franco Morrison y Hardy Furch.

El día 21 de agosto por la mañana tuvimos la asamblea general, la primera presencial en dos años. Por la tarde era la celebración del comienzo del congreso y hubo un concierto para terminar el día.

A las 7 de la mañana del día 22 empezaban las clases prácticas y desde las 10.00 horas ya se podía elegir entre práctica física, pranayama, talleres, ponencias y textos clásicos.

El hilo conductor de todas las actividades era el discernimiento aplicado a cada una de las vías del yoga clásico y bajo diferentes puntos de vista.

El horario de las clases de algunos ponentes se repetía a diario durante cinco días mañana y tarde, permitiendo que pudieran desarrollar su trabajo con



Imágenes del artículo aportadas por Cristian Arruebo



amplitud; la asistencia a todos los talleres o ponencias del mismo invitado durante los cinco días daba derecho a adquirir un diploma de asistencia sellado por la Unión Europea, que se puede añadir como formación al currículum.

Este año pude asistir a Karin Svitakova que por las mañanas dirigía sesiones evolutivas de Karanas, Asanas y meditación, en las que el objetivo era el desbloqueo de Granthis principales, y por las tardes abordaba la teoría de la práctica terminando con más meditación.

Linda Brys tradujo y explicó magistralmente en 5 días partes de la Bhagabad Gita, amenizado con un harmonium y recitando en sánscrito para que resuene la vibración original del texto. Al empezar cada parte, nos hacía partícipes a todos en un satsang con varios puntos de vista muy interesantes.

Malek Daouk alumno de Desicachar, llenó el Forum de practicantes varios días seguidos con su viniyoga, una técnica de restauración para el cuerpo, por las mañanas equilibrando el cuerpo y la mente con Asanas y karanas muy suaves y por las tardes abordando



cuestiones para tomar una conciencia real del tipo de relación que se tiene con el entorno, con la práctica, con el maestro, con uno mismo, con lo último...

Swami Purnamanda fue el invitado de honor, explicó su punto de vista sobre cómo Karma, Bhakti, Jñana y Hatha se pueden ver como una sola vía en el camino del yoga. También animó a los participantes a realizar prácticas contemplando el río con los pies dentro, pisando descalzos las montañas, respirando con los ojos cerrados...

Os animo a que echéis un vistazo en la página web y las redes sociales de AEPY y de la Unión Europea de Yoga que os dirige a las webs de federaciones y asociaciones miembros para conocerlas mejor. También os podéis subscribir a la newsletter de la EUY para estar informados directamente de los eventos y trabajos que se realizan, artículos de yoga, etc. Considero que hay que valorar la importancia de formar parte de la Unión Europea de yoga que se fundó en 1971 por Gérard Blitz y André van Lysebeth, con la intención de unir los conocimientos y desarrollar las prácticas del yoga a nivel internacional.

Este año se nombró miembro honorífico a Geza Timcak de Slovenskaasciacajogy.

Se decidió también que el tema principal del año que viene será: Hridaya Yoga: *el camino del corazón*, Zinal 2023, (50 aniversario del congreso)

Las fechas aún no están definidas, se baraja entre el 21 al 25 o del 23 al 27 de agosto. Esperemos que en el congreso de 2023 haya espacio de nuevo para todas las asociaciones que formamos parte de la Unión Europea de Yoga y que podáis venir a practicar. Recordad que AEPY os puede ayudar en la organización del viaje y el alojamiento.

Un cordial saludo.

**Carlos Cristian Arruebo Alfranca**

# “YOGA NIDRA, LIBERACIÓN DEL MIEDO Y APERTURA A LA VIDA”

- 18 de junio de 2022 - (Grabación disponible)

En el encuentro que tuvo lugar en la delegación de Zaragoza el pasado 18 de Junio, pudimos profundizar y experimentar el Yoga Nidra como medio para liberarnos de los bloqueos que nos impiden soltar los miedos y nos permite vivir de una forma más plena con una mejor gestión de nuestras emociones.

Se explicaron cuáles son las partes de la técnica que nos llevan a este estado, estimulando áreas concretas del cerebro que inducen un flujo de energía pránica dentro del circuito neuronal de la corteza motora que provoca una experiencia de relajación, liberación y abandono total.

Nos centramos en las partes de la técnica que nos llevan a los contenidos almacenados en el inconsciente induciéndolos voluntariamente para su reconocimiento y liberación.

Así, el practicante puede liberar todos los bloqueos que nos impiden soltar los miedos y nos permiten vivir de una forma más plena con una mejor gestión de nuestras emociones.

La participación de socios y no socios de AEPY fue muy acogedora; con todos ellos disfrutamos, al finalizar este encuentro, de un pequeño coloquio donde pudimos hablar de nuestra experiencia tras esta maravillosa meditación.

**Clara Diestre**

Profesora de Yoga de la AEPY



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
DE PRACTICANTES DE YOGA  
Delegación de Zaragoza

PRESENTA:

SÁBADO 18 DE JUNIO DE 2022 \_ 10H.

## ENCUENTRO DE YOGA VIRTUAL Y PRESENCIAL

**“YOGA NIDRA,  
LIBERACIÓN DEL MIEDO  
Y APERTURA  
A LA VIDA”**

**[ PONENTE ]**  
*Clara Diestre\**  
\*Profesora de yoga de la AEPY

**AFORO PRESENCIAL limitado**

**INSCRIPCIONES**  
zoom

**REALIZACIÓN:** Directo por ZOOM y presencial de 10 a 13:30h.  
**LUGAR:** Escuela de Yoga Conchita Morera. (Pº Pamplona 23, 4º izq, Zaragoza)  
**CONTACTO:** 932 374 241 - secretaria@aepy.org

**Inscripciones: Socios 25€ - No socios 30€**



www.aepy.org



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
DE PRACTICANTES DE YOGA  
Miembro de la IYF



## VALENCIA - 21 de junio de 2022 -

La ciudad de Valencia practicando yoga por la mañana, en el Día Internacional del Yoga, después de dos años de pandemia. Respirando al aire libre, en plena naturaleza.

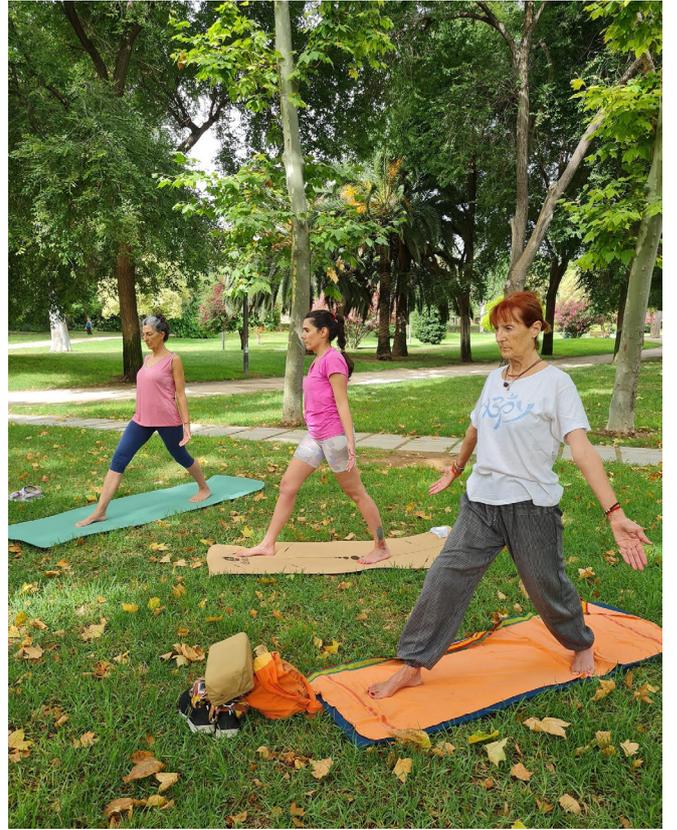
Este año el lema fué "YOGA PARA LA HUMANIDAD"



A purple-themed poster for the 'Día Internacional del Yoga' event in Valencia, 2022, held on June 21st. The poster features the text 'PUENTE DE LOS SERRANOS' and 'Junto a la bajada de la Plaza Santa Mónica\*'. It includes the event title 'Día Internacional del Yoga' and 'YOGA AL AIRE LIBRE'. A yellow circle contains the instruction 'Traer ropa cómoda y esterilla. Acceso libre'. The schedule lists two sessions: 'MAÑANA 10.00h a 11.30h' with instructors Sergio Castelló and Vicenta Server, and 'TARDE 19.00h a 20.30h' with instructor Pepa Mico. A QR code is provided for more information. The contact number is 637521010. The location is 'En los jardines del Río Turia entre la Iglesia de Santa Mónica Calle Sagunto y el puente de Serranos - Valencia'. Logos for the organizing body 'www.aepy.org' and the 'Asociación Española de Yoga' are at the bottom.



Imágenes del artículo: Archivo de AEPY



# ZARAGOZA “CANTO DEL MAHA-MANTRA”

- 21 de junio de 2022 -

Estuvimos cantando el MAHA-MANTRA algo más de una hora. 50 participantes (8 humanos y 42 pajarillos).

Las voces sonaban acompasadas. Esta vez no hubo percusión, ni voz replicante. No hizo falta. Sentíamos la magia del canto de los kirtans y la vibración de los mantras. Lo mejor fue el silencio y el estado mental conseguido después de cada canto. Los pajarillos acompañaban el silencio con sus trinos.

Un fuerte abrazo, Federico Díaz y los participantes.



PARQUE JOSE ANTONIO LABORDETA [ Fuente de Neptuno ]

Zaragoza, 2022 21 de Junio

Día internacional del Yoga

Traer ropa cómoda y esterilla. Acceso libre

CANTO DEL MAHA-MANTRA

TARDE 20.30h

Federico Díaz & Friends

CONTACTO: zaragoza.aepy@gmail.com

PUNTO DE ENCUENTRO



Escáname



Organiza la delegación de A.E.P.Y. en Zaragoza  
[www.aepy.org](http://www.aepy.org)



# LA RIOJA “YOGA EN EL BOTÁNICO”

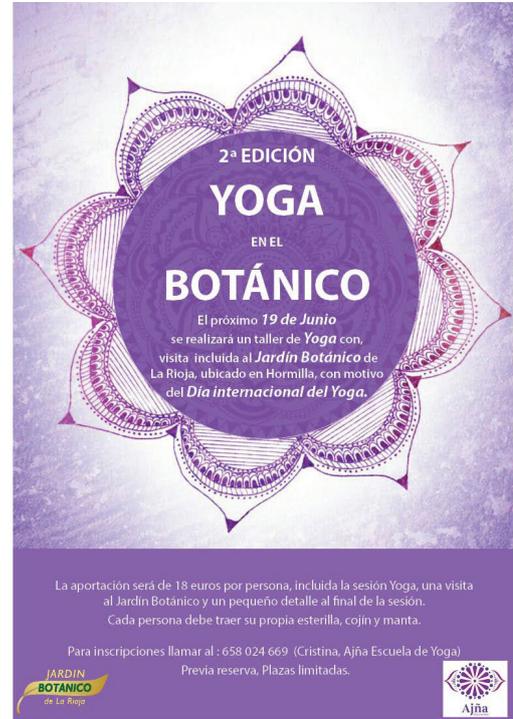
- 21 de junio de 2022 -

## CELEBRAMOS EL DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

Después de dos años, y con la misma ilusión que la primera vez, quisimos celebrarlo también con todos vosotros.

Lo hicimos realizando una sesión teórico-práctica de yoga, al aire libre, para después visitar el maravilloso jardín Botánico.

Fue una sesión para todos los públicos y niveles. Hablamos, muy brevemente, de lo que significa esta práctica milenaria para después ponerlo en práctica en la esterilla.



ORGANIZA: delegacionesaepy@gmail.com



Imágenes del artículo: Archivo de AEPY

## DELEGACIONES: DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA



Imágenes del artículo: Archivo de AEPY

# BARCELONA - MANRESA DIY

- 21 de junio de 2022 -

Manresa celebrando el Día Internacional del Yoga.

Siempre se ha dicho que la practica del Yoga trae beneficios al cuerpo y la mente. Pero, cada vez más, son comprobados por la ciencia y avalados por organismos internacionales.

socios , practicantes y profesores de la AEPY han salido al aire libre uniendo pensamiento y acción en armonía.



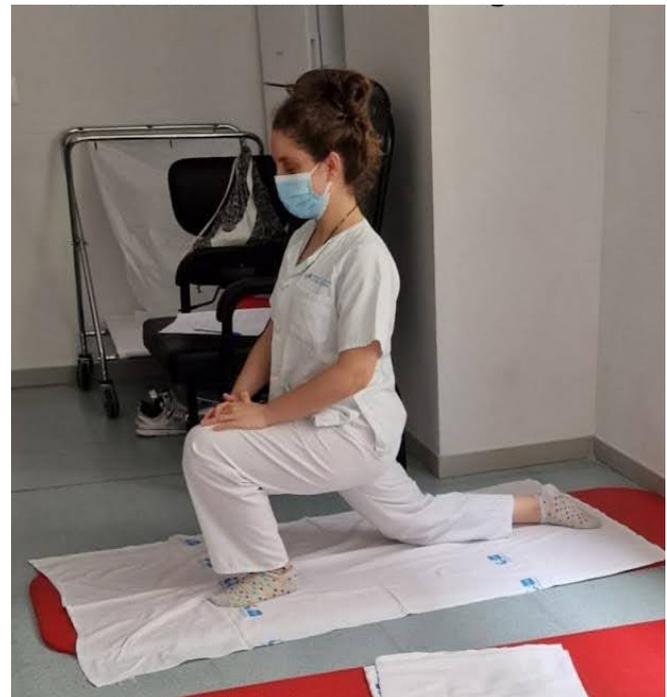
Imágenes del artículo: Archivo de AEPY

## MADRID - 21 de junio de 2022 -

Y de Madrid nos llegan estas imágenes que nos ha facilitado la formadora de la AEPY Josefa Sánchez Sánchez.

Maravilloso el trabajo que realiza dando clases de yoga en el Hospital 12 de octubre, de Madrid.

Imágenes que valen mas que mil palabras. Vemos a profesionales del sector sanitario practicando los beneficios del yoga. Aprendiendo sobre actos como la respiración, la relajación o, a través de ellas, modular el componente de ansiedad del dolor, entre otras, para luego realizar una mejor labor profesional y transmitir lo aprendido al paciente.



Imágenes aportadas por Josefa Sánchez

## CÁDIZ - 21 de junio de 2022 -

El pasado día 21 de Junio, como en años anteriores, colectivos de Yoga de la ciudad de Cádiz nos reunimos con alumnado y practicantes de esta disciplina para celebrar la efeméride.

El programa se desarrolló siguiendo las siguientes pautas:

- Lectura introductoria de la resolución del año 2014, sobre la Salud Mundial y el Yoga
- Breve introducción sobre la disciplina del Yoga y sus diferentes modalidades
- Tabla dirigida de Asanas
- Relajación y meditación guiada

Esta actividad fue desarrollada por los profesores de Yoga: Carmen Guttenberger, Antonio Pérez, Rafael Damián

Resultó una bonita forma de comenzar el día junto a la armonía que brindaban el mar, la playa y las respiraciones acompasadas con la conciencia de pertenecer a los eternos caminantes de este gran camino del Yoga.

OM SHANTI OM

*Rafael Damián (Samgham)*



Imágenes aportadas por Rafael Damián

## LLEIDA - 21 de junio de 2022 -

El pasado 21 de Junio como venimos haciendo desde hace 7 años, celebramos el día internacional del Yoga en el castillo de Verdú (Lleida).

La celebración consistió en una sesión conjunta entre profesoras y alumnos veteranos de hatha yoga y antar mouna, después en el jardín del castillo con unas maravillosas vistas se hizo un brindis con limonada fresca y natural, finalizó la celebración con un sorteo de 3 camisetas Aepy,

2 inscripciones de socios AEPY, 6 visitas guiadas al castillo y 2 lotas hechas por un ceramista local.

**Bea Vidal**

*Delegada Lleida AEPY  
y profesora del Studyoga en Tárrega (Lleida)  
@studyoga\_beavidal*



# LA IMPORTANCIA DE LOS DELEGADOS

## TRANSMITIENDO EL ESPÍRITU DEL YOGA A TODA ESPAÑA

**A**gradecemos a todas las personas el interés que muestran en las actividades que se desarrollan desde las diferentes partes de España.

Cada vez estamos más convencidos de la importancia de transmitir el espíritu del Yoga desde cada delegación en las ciudades de nuestro país. Somos un todo y la diversidad nos hace universales.

Es por ello por lo que valoramos enormemente la figura del DELEGADO y DELEGADA. Personas que son los pilares de la asociación y que de manera desinteresada participan en las tareas organizativas, tanto a nivel de la Junta Directiva, el Comité Pedagógico, el Comité Interescuelas, la Coordinadora de Delegaciones y en las respectivas Delegaciones de todo el país.

Apostamos por las DELEGACIONES y el papel tan importante que representan en toda la entidad. Son la clave para llevar adelante proyectos comunes. OS INVITAMOS a ser UNO, a abrir delegaciones, a participar en el proyecto de la AEPY y seguir ampliando nuestra presencia en todas partes. Es la manera más viva y directa de transmitir el espíritu del YOGA.

Además **para todas las personas que os estais formando** (*formadores, profesores y practicantes*) puede ser la mejor manera de emprender y conocer el funcionamiento de un organismo social vivo para vuestros futuros proyectos.

Como sucede en la Naturaleza, la diversidad y la colaboración de todas las partes aporta riqueza y belleza e igual acontece con el ser humano y las agrupaciones que forma. Creemos que es necesaria la representación de nuestra asociación en las diferentes zonas geográficas. Eso nos enriquece.



FUENTE: Archivo de la AEPY

Si quieres ser delegado o abrir una nueva delegación para tu provincia, ponte en contacto con nosotros en el siguiente número de teléfono o por correo electrónico:

**932 374 241**

**info@aepy.org**



**A**quel fin de semana todos los practicantes de yoga disfrutamos de una cita importante, II Encuentro Nacional Virtual de Yoga 2022. Un evento vía on-line con un panel de ponentes a la altura planetaria del mundo yoga. Desde todos los ángulos y vertientes, desde todas las posturas y puntos de vista hablamos de YOGA Y VERTICALIDAD, DE LA RECTITUD AL SENTIDO DE LA ASPIRACIÓN.

En la inauguración con la presidenta del Comité Pedagógico Conchita Morera, se comentó la importancia de estos Encuentros que tienen como objetivo difundir el espíritu del Yoga, la esencia de nuestra práctica diaria y lo relevante del intercambio de experiencias y conocimientos que nos posibilitan estas acciones compartidas.

La dinámica del Encuentro fue excepcional, con profesores y maestros del yoga como Amable Diaz y su ponencia “La interconexión inmaterial e invisible de las diferentes facetas del yoga: verticalidad y mudras, verticalidad y respiración, verticalidad y atención, verticalidad y mente, verticalidad y meditación, verticalidad y dharma”. Seguidamente tuvimos una magnífica práctica y finalizando la primera parte una maravillosa meditación con Jacinto Larrainzar.

El sábado 21 de abril comenzamos la jornada con, la conferencia y coloquio de Conchita Morera, “Verticalidad adquirida o llegar a Ser: la apertura de las dos cinturas escapular y pélvica, verticalidad y bipedestación, verticalidad y libertad. El papel de la respiración en la verticalidad”. Y a esta excelente exposición le siguió un taller práctico.

Posteriormente, Shantala Cases nos sorprendió con su taller práctico, “Los āsana más inestables, los que presentan retos a la hora de mantener las bases del Yoga, tratando de reconducirlos para acercarnos al camino de la rectitud en la práctica.” Digna hija del maestro Ramon Cases.

En la siguiente sesión, la profesora de Yoga Vicenta Server realizó un Taller de relajación e interiorización que nos elevó a todos. A media tarde escuchamos a Ana M. Mas “Estiramiento hacia la rectitud y la evolución de la parte oeste del cuerpo: variantes en el espacio”. Finalizando la sesión aprendimos sobre el Yoga Nidra con Lidia Rosell y Marcia Cecchini en su Taller teórico-práctico “Transitando de la rectitud corporal a la alineación energética en la práctica de Yoga Nidrā: un recorrido por los cakra como camino de la aspiración del ser humano”.

El Domingo 22 la profesora de Yoga Encarna López nos deslumbró con su ponencia “La rectitud como aspiración de la mentira”. De esta temática pasamos a la ponencia ‘del corazón anatómico al corazón sutil’ a cargo de Javier Benito. Una sesión fantástica que dio paso a la ponencia de María Morata, “La vertical en la posición sentada como requisito indispensable a la atención y la concentración que nos conduce al silencio interior: la práctica de Antar Mouna”. La profesora de yoga Marta Bort habló de la “Rectitud ascendente a través de los cakras” sesiones llenas de sabiduría, estudio y buena práctica.

Finalmente, los maestros Sergio Castelló y Vicenta Server nos ofrecieron un taller teórico- práctico con el siguiente título. “Del enraizamiento a la verticalidad. Cómo asentar las bases del sentido de

aspiración en la vivencia diaria”. El taller dio paso a la clausura del Encuentro, una sesión que puso el punto de espiritualidad, de conexión con el Universo, con nosotros mismos y con el Creador, destacando la importancia del silencio como una herramienta que nos lleva a nuestro yo interior.

En líneas generales el Encuentro cumplió y con creces las expectativas propuestas, la participación fue muy activa y tanto la práctica como la teoría nos tocó el corazón.

Ahora solo nos queda seguir trabajando y preparar el próximo Encuentro para el 2023 que esperamos sea presencial en Zaragoza y que llevará por título:

**‘EL YOGA EN LA GESTIÓN DEL ESTRÉS’**

**III** ENCUENTRO NACIONAL  
VIRTUAL DE YOGA | *19, 20 y 21*  
*de Mayo de 2023*



# EL YOGA EN LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

## - PROGRAMACIÓN Y PONENTES DEL II ENCUENTRO -

*Todo el Encuentro fué grabado para el acceso del que así lo solicite*

*Actualmente estamos realizando la edición del monográfico de esta 2ª edición.*

**Solicitud, de grabaciones y monográficos en**

**[secretaria@aepy.org](mailto:secretaria@aepy.org) o en el 932 374 241**

**- EN HORARIO DE MAÑANAS -**



**AMABLE  
DÍAZ**

**1 - CONFERENCIA**

*La interconexión inmaterial e invisible de las diferentes facetas del yoga: verticalidad y mudras, verticalidad y respiración, verticalidad y atención, verticalidad y mente, verticalidad y meditación, verticalidad y dharma*



**JACINTO  
LARRAINZAR**

**2 - MEDITACIÓN GUIADA**



**CONCHITA  
MORERA**

**3 - CONFERENCIA**

*Verticalidad adquirida o llegar a Ser: la apertura de las dos cinturas escapular y pélvica, verticalidad y bipedestación, verticalidad y libertad. El papel de la respiración en la verticalidad*



**SHANTALA  
CASES**

**4 - TALLER**

*Las ásana más inestables, las que presentan retos a la hora de mantener las bases del Yoga, tratando de reconducirlas para acercarnos al camino de la rectitud en la práctica*



**VICENTA  
SERVER**

**5 - TALLER**

*Relajación*



**ANA M.  
MAS**

**6 - TALLER**

*Estiramiento hacia la rectitud y la evolución de la parte oeste del cuerpo: variantes en el espacio*



**LIDIA  
ROSELL  
Y MARCIA  
CECCHINI**

**7 - TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO**

*Transitando de la rectitud corporal a la alineación energética en la práctica de Yoga Nidra: un recorrido por los cakras como camino de la aspiración del ser humano*



**ENCARNA  
LÓPEZ**

**8 - CONFERENCIA**

*La rectitud como aspiración de la mentira*



**JAVIER  
BENITO**

**9 - TALLER**

*Del corazón anatómico al corazón sutil*



**MARÍA  
MORATA**

**10 - TALLER**

*La vertical en la posición sentada como requisito indispensable a la atención y la concentración que nos conduce al silencio interior: la práctica de Antar Mouna*



**MARTA  
BORT**

**11 - CONFERENCIA**

*Rectitud ascendente a través de los cakras*



**SERGIO  
CASTELLÓ  
Y VICENTA  
SERVER**

**12 - TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO**

*Del enraizamiento a la verticalidad. Cómo asentar las bases del sentido de aspiración en la vivencia diaria*



## EL CINE EN NUESTRAS VIDAS XXIII

*Por Sergio Castelló y Vicenta Server  
Formador y Profesora socios de la AEPY*



Estamos ya en la estación del verano (empezó el 21 de junio y terminará el 23 de septiembre) y las altas temperaturas invaden en forma de olas de calor nuestro territorio y nuestras viviendas. Es momento de plantearse ver una buena película, si puede ser a la fresca de nuestra terraza o en un lugar fresquito. Nos podemos proponer ver películas con contenido para salvar el calor y aliviarnos un poco de él. Las noches estrelladas del verano invitan al disfrute de las películas. Pero no podemos olvidar que el día es más largo para disfrutarlo y aprovecharlo en la montaña o en el mar. También es tiempo para descansar y entregarnos a nuestras lecturas favoritas. No olvidemos nuestra práctica del yoga, sigamos por lo menos con la práctica continuada, aunque dé menos tiempo, pero estemos en ello y en la meditación consciente cada día, cuerpo y mente siempre lo agradecen.

Ahora vamos a destacar, en este cuatrimestre, sobre todo, dos películas españolas, con mucha sensibilidad y valores humanos: 100 días con la tata es un homenaje a nuestros mayores, tratada con respeto y mucho amor, en el escenario de la pandemia; Pan de limón y semillas de amapola está basada en la famosa novela de Cristina Campos y rodada por el buen director Benito Zambrano.

El violín de mi padre es una película turca que despierta nuestro lado más tierno de la vida. Será una agradable sorpresa si no la habéis visto aún.

Del buen cine francés destacamos dos muy buenas películas: En un muelle de Normandía, donde las relaciones laborales, la amistad, el engaño y el cambio de identidad, están muy bien tratados con la gran actriz Juliette Binoche; y Delicioso, una película súper estupenda, con gran contenido y buenas frases, un ejemplo de superación personal.

De Estados Unidos, nos llegan dos películas especiales, una versión ganadora de varios premios, Coda, los sonidos del silencio, preciosa, nos introduce en el mundo de los sordos discapacitados; y la otra, Fátima, que se centra en los hechos reales que sucedieron en la Cova da Iria (Portugal), donde la Virgen María se apareció a tres pastorcillos.



## 100 DIAS CON LA TATA.

2021. España.  
 Dir.: Miguel Angel Muñoz.  
 Int.: Miguel Angel Muñoz,  
 Luisa Cantero.

La tata cuidó del actor Miguel Ángel Muñoz cuando era niño, pues sus padres eran también artistas. Pero ahora, en plena pandemia y en un piso de 35 metros cuadrados, él intentará cuidar de ella y devolverle el amor que recibió y aceptar la vejez y la muerte. Es como un documental realizado con mucha ternura, sensibilidad y amor. Los temas que tratan son muy buenos: la soledad, la enfermedad, el miedo a envejecer y la muerte. No os la podéis perder, conectáis con ella fácilmente y hace reflexionar, además de ser muy positiva.



## PAN DE LIMÓN CON SEMILLAS DE AMAPOLA.

2021. España.  
 Dir.: Benito Zambrano.  
 Int.: Elia Galera, Eva Martín

El reencuentro de dos hermanas en Mallorca por la herencia de la panadería de una misteriosa mujer a la que no conocen, es motivo para reconocer la diferencia entre las dos hermanas, una es una médico cooperante y la otra no se lleva bien con su marido. Es una preciosa y muy sensible película que os recomendamos nuevamente. Es emoción pura, te toca el corazón y tiene una gran ambientación mallorquina. Los temas familiares y sociales están fenomenalmente tratados, como son la adopción, la familia, la enfermedad, la muerte, etc. Está basada en la novela del mismo título, de Cristina Campos.



## EL VIOLÍN DE MI PADRE.

2022. Turquía.  
 Dir.: Andac Haznedaroglu  
 Int.: Gulizar Nisa, Engin Altan

Gran película sobre la música clásica, cada escena tiene muy bien acoplada una melodía determinada. El argumento es el siguiente: un prestigioso director de orquesta se hace cargo de su sobrina huérfana, de 8 años, y empieza a cambiar toda su vida. Es súper tierna con grandes valores humanos y sobre todo hará las delicias de los amantes de la música, no os la podéis perder. Tiene un gran corazón. Lección de vida y familia, con el poder de la música.



## DELICIOSO.

2021. Francia.  
 Dir.: Eric Besnard.  
 Int.: Isabel Carré, Gregory Gadebois.

Delicieux, es una magnífica película que se desarrolla poco antes de la Revolución Francesa. Un chef de cocina, encuentra su valentía para abrir su propio restaurante, después de ser apartado de la corte real. Es magnífica y, como su título dice, simplemente deliciosa de ver y degustar escena a escena. Tiene una buena música y excelente fotografía. Los actores son muy brillantes, tienen su propia química y hacen que la historia sea muy verídica. Hay frases inteligentes que te harán reflexionar.



## EN UN MUELLE DE NORMANDÍA.

2021. Francia.  
 Dir.: Emmanuel Carrère.  
 Int.: Juliette Binoche,  
 Didier Pupun.

Una mujer escritora decide cambiar su identidad y hacerse pasar por una mujer de la limpieza para poder escribir con más experiencia sobre la precariedad y la explotación laboral. Pero cuando sus compañeras y amigas se entran, surgen diversidad de opiniones. Es una película muy recomendable y actual como la vida misma. Da para un debate entre la ética y los valores humanos. Emanan sentimientos muy positivos y creativos. Produce comentarios y debates sobre el tema. La gran actriz Juliette Binoche hace muy creíble su persona y sus sentimientos. La amistad y las relaciones laborales están muy bien narradas y expresadas. Es muy buena, a disfrutar de ella, no os la



## FÁTIMA.

2021. EE.UU.  
 Dir.: Marco Pontecorvo.  
 Int.: Hervy Keitel, Lucía  
 Moniz.

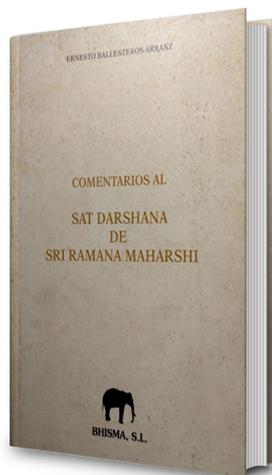
Está basada en los hechos reales de la aparición de la Virgen María a tres niños pastores, Lucía, Jacinta y Francisco, en Portugal en el año 1917. En esa época hay problemas con el gobierno y la iglesia. Los peregrinos, reunidos en la Cova da Iría, esperan un gran milagro y se producirá una gran experiencia que todos recordarán. La película es muy emotiva y está seriamente realizada. Es muy emocionante, os cautivará desde sus comienzos hasta el final. Es muy recomendable. No os la perdáis, es una película muy digna, seria, con una fotografía excelente y muy buenas interpretaciones.



## CODA, LOS SONIDOS DEL SILENCIO.

2021. USA.  
 Dir.: Sian Heder  
 Int.: Emilia Jones, Troy  
 Kotsur.

Ganadora de tres Óscars en la última edición, es una nueva historia de la versión francesa La familia Belier, donde una familia de discapacitados, sordos, excepto una hija que quiere ser cantante, tiene que dividirse entre ser cantante, ejercer la carrera musical o ayudar a su familia. Todos los integrantes de la familia son sordos excepto la hija. Es una película muy optimista y divertida, muy agradable de ver, que recomendamos para disfrutar mucho, ya que te deja un buen sabor de boca.



## COMENTARIOS AL SAT DARSHANA

**AUTOR:** Ernesto Ballesteros Arraz

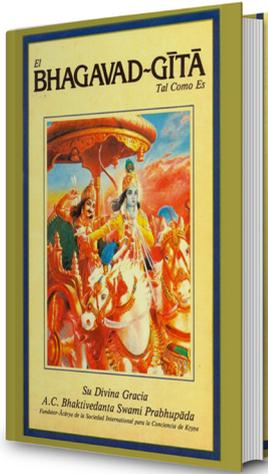
**S**RI RAMANA MAHARSHI es conocido en Occidente por su atractiva espiritualidad y su relevante personalidad religiosa. Resulta en cambio en perfecto desconocido en su dimensión intelectual que es, a nuestro juicio, tan elevada y sorprendente como las anteriores.

Os recomendamos el libro *Comentarios al sat darshana* de Ernesto Ballesteros Arraz

Y recordamos esta su filosofía, la felicidad es nuestra propia naturaleza y no algo que tengamos que ganar.

¿Qué es lo que nos separa de esta condición innata y nos atrapa en el ciclo de las acciones realizadas buscando la plenitud y los resultados negativos que nos impulsan a nuevas acciones que nos atan otra vez a resultados frustrantes? ¿Cuál es la actitud correcta para morar permanentemente en el autoconocimiento?

Desde las alturas de la auto-realización, Bhagavan Ramana Maharshi revela este elevado conocimiento que nos lleva a existir en la conciencia de la dicha, la libertad, el infinito que por naturaleza somos.



# EL BHAGAVAD GITA TAL COMO ES

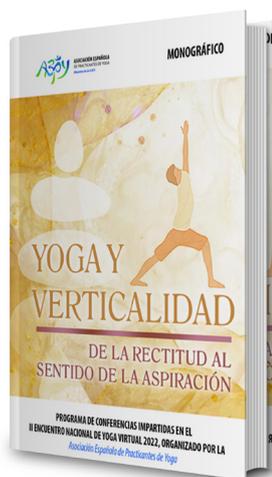
*AUTOR: Bhaktivedanta Swami Prabhupada*

**E**L BHAGAVAD GITA TAL COMO ES es la edición del Gita más utilizada y de mayor venta en todo el mundo. Es la fuente principal sobre temas del yoga y un conciso resumen de la sabiduría Védica de la India.

Trata de 5 verdades básicas y la relación de cada una con las demás. Estas verdades o tattvas son:

- Krishna o Dios
- El alma individual
- El mundo material
- Karma
- El tiempo.

La Gita explica la naturaleza de la conciencia, el ser y el universo. Es la esencia del saber espiritual de la India y la respuesta a preguntas hechas por filósofos durante siglos.



# MONOGRÁFICO

## "YOGA Y VERTICALIDAD"

*EDITA: Asociación Española de Practicantes de Yoga*

**E**l equipo de comunicación de la AEPY está en la recta final de la elaboración del monográfico que recoge todas las ponencias que se han expuesto en el Primer Encuentro Nacional Virtual de Yoga que hemos organizado.

Es decir, en el monográfico tendréis, además de manera ampliada las siguientes ponencias junto a otras actividades:

- “LA INTERCONEXIÓN INMATERIAL E INVISIBLE DE LAS DIFERENTES FACETAS DEL YOGA: VERTICALIDAD Y MUDRAS, VERTICALIDAD Y RESPIRACIÓN, VERTICALIDAD Y ATENCIÓN, VERTICALIDAD Y MENTE, VERTICALIDAD Y MEDITACIÓN, VERTICALIDAD Y DHARMA” – Por Amable Díaz.
- “VERTICALIDAD ADQUIRIDA O LLEGAR A SER: LA APERTURA DE LAS DOS CINTURAS ESCAPULAR Y PÉLVICA, VERTICALIDAD Y BIPEDESTACIÓN, VERTICALIDAD Y LIBERTAD. EL PAPEL DE LA RESPIRACIÓN EN LA VERTICALIDAD” – Por Conchita Morera.
- “TRANSITANDO DE LA RECTITUD CORPORAL A LA ALINEACIÓN ENERGÉTICA EN LA PRÁCTICA DE YOGA NIDRĀ: UN RECORRIDO POR LOS CAKRA COMO CAMINO DE LA ASPIRACIÓN DEL SER HUMANO” a cargo de Lidia Rosell y Marcia Cecchini. (Taller Teórico-práctico)
- “LA RECTITUD COMO ASPIRACIÓN DE LA MENTIRA” – Por Encarna López.
- “RECTITUD ASCENDENTE A TRAVÉS DE LOS CAKRA” – Por Marta Bort.
- “DEL ENRAIZAMIENTO A LA VERTICALIDAD. CÓMO ASENTAR LAS BASES DEL SENTIDO DE ASPIRACIÓN EN LA VIVENCIA DIARIA” a cargo de Sergio Castelló y Vicenta Server. (Taller Teórico-práctico)

Este monográfico es importante para todos nosotros porque recoge toda la sabiduría, los estudios, las experiencias que sobre el espíritu del yoga han desvelado estos maestros. Como sabéis los libros monográficos recogen los textos académicos producto de una investigación documental, que se utiliza en el ámbito educativo con la finalidad de dar cuenta sobre el estado de conocimiento de una temática específica. Resulta imprescindible su aplicación por parte de la comunidad estudiantil en cualquiera de sus modalidades.

PARA **SUSCRIBIRTE** y obtener tu MONOGRÁFICO envía un mail a  
[info@aepy.org](mailto:info@aepy.org) o llama al 932 374 241

**PRECIO:** Son 19 € si eres socio y para las personas que aun no lo sois y estáis interesadas son 25€

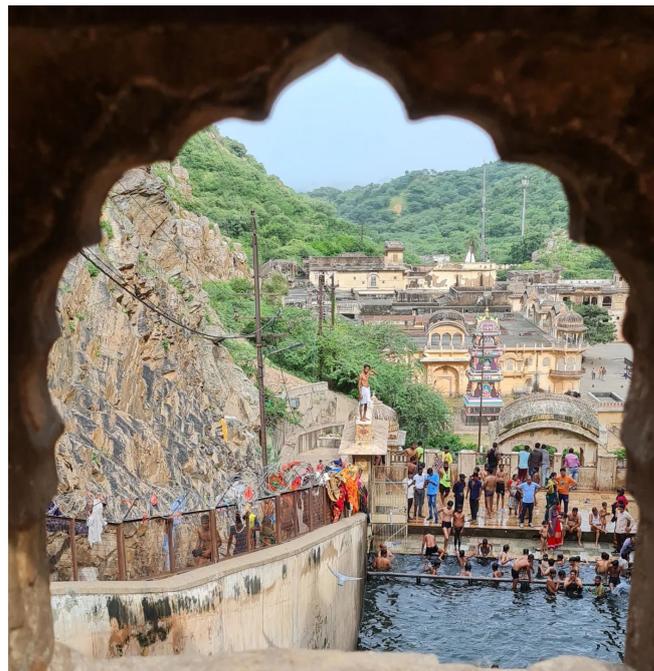
# INDIA, UN PAÍS LLENO DE CULTURA, APRENDIZAJE Y ESPIRITUALIDAD

*Por Esther Roig*  
Socia de la AEPY

*“Cuando queráis obtener algo verdaderamente importante no tenéis que satisfacer la capacidad de razonar sino tocar los corazones. La razón se obtiene a través del cerebro, pero al corazón solo se llega a través del sufrimiento. Ahí reside la clave de la comprensión interior del hombre. El sufrimiento, y no las espadas, es el símbolo de la especie humana”* Esta frase de Ghandi contiene la esencia de la disposición del pueblo hindú.

La India poderosa y magnífica nos desvela sus luces y sus sombras y nos muestra un espejo en el que nos vemos. A través de este nos recuerda quiénes somos. La India es un país que quieras o no, deja una huella imborrable. Nos arrulla con sus cantos, sus danzas y nos enamora con sus sonrisas. Andando por sus calles, a cada paso se respira espiritualidad, caminamos directamente a esa peregrinación iniciativa hacia el interior de nosotros mismos, a descubrir el Universo, la Unidad.

Yo fui a fotografiarla y se me prendió en el corazón. Quiero decir que no iba buscando ningún maestro ni quería dar respuestas a las preguntas existenciales. Solo quería capturar su esencia y su espíritu me capturó a mí. Mis ojos se deslumbraron ante la diversidad, frente a sus excesos, su color, su olor... Sinceramente, me quedé atrapada en sus grandes espirales que me hicieron amar a la humanidad en toda su extensión. Son, precisamente, sus gentes, sus miradas que expresan esa devoción por la vida y por la muerte en cuanto a renacimiento, lo que te conduce a los más profundo de la conciencia.



Gracias a mis profesores de yoga Sergio Castelló y Vicenta Server he cambiado mi mirada de periodista profesional a periodista aprendiz de la vida. Así he podido observar con atención a los **Los Sadhus**, personas que sorprenden y no te dejan indiferente. Me explicaron que un sadhu (Saa-dhu) es un monje o asceta hindú que abandona toda su vida anterior y toma el camino de la penitencia y la austeridad para llegar a la iluminación. Por ello normalmente un sadhu ignora los placeres y dolores humanos y renuncia a las posesiones, pero vive en la sociedad.

Los Sadhus de India se suelen ver sobre todo en lugares sagrados, como pueden ser Varnasi, Pushkar o Haridwar. Yo los vi en la ciudad sagrada de Pushkar y me llamó la atención la profundidad de sus ojos, pero todo en ellos es curioso. Algo característico es que suelen llevar el tridente simbólico y se pintan tres rayas de ceniza en su frente, que significan las tres impurezas que Shiva quiere destruir (egoísmo, deseo y el maya). Si queréis saber más sobre ellos hay una novela fascinante, *Cenizas en el río Godavari*, que explica muy bien quiénes son en realidad estos personajes de la India.

### Aprendizaje

En la India enseñan cuatro leyes de la espiritualidad y cuentan que si esas leyes llegan a nuestras vidas es porque estamos preparados para entender que ningún copo de nieve cae alguna vez en el lugar equivocado.



La primera ley dice: “La persona que llega es la persona correcta”, es decir, que nadie llega a nuestras vidas por casualidad, todas las personas que nos rodean, que interactúan con nosotros, están allí por algo, para hacernos aprender y avanzar en cada situación.

La segunda ley dice: “Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido”. Nada, pero nada, absolutamente nada de lo que nos sucede en nuestras vidas podría haber sido de otra manera

La tercera ley dice: “En cualquier momento que comience es el momento correcto”. Todo comienza en el momento indicado, ni antes, ni después. Cuando estamos preparados para que algo nuevo empiece en nuestras vidas es entonces cuando comenzará.

Y la cuarta y última ley dice: “Cuando algo termina, termina”. Simplemente así. Si algo terminó en nuestras vidas, es para nuestra evolución, por lo tanto, es mejor dejarlo, seguir adelante y avanzar ya enriquecidos con esa experiencia.

### Viajar a la India

La India provoca admiración y decepción casi a partes iguales, pero es un país que bien merece una visita. Sobran las razones para viajar a este país o a otro que no conocemos, pero si he de nombrar cinco podría decirte estas: conocer una cultura única, una cultura tan rica que nunca deja indiferente a nadie; el colorido que llena sus mercados de especias, sus coches pintados para venerar a algún dios o su fiesta *holi*, donde los colores son los protagonistas, pero su pasión por lo colorido va mucho allá: sus paisajes, sus edificios y hasta sus cielos tienen un color característico; la comida, sí es exageradamente picante quizás, pero la realidad es que la gastronomía de este país es uno de esos motivos que hacen aún mejor tu viaje, sus panes son un manjar y nunca te cansas de



probar cosas nuevas, especias, salsas y *roti*, mucho *roti*, te acompañan cada día en la mesa.

Una de las cosas más bonitas que solo te da el viajar es poder conocer de lleno la cultura del país. En este caso, La India te desvelará a una sociedad que se mueve por un único motivo: los hindúes viven por y para su religión. Así que, qué mejor que indagar en sus distintas variantes, conocer a sus diferentes dioses y hacer de tu viaje toda una experiencia.

Y finalmente te nombro su solidaridad. Cuando decidas viajar a La India, tienes que saber que la pobreza la vives en cada esquina de cada ciudad. Es una pobreza tan inabarcable que a veces las pequeñas muestras de solidaridad pasan desapercibidas. Pero existen. Y son muchas. Desde la ayuda que se ofrece en muchos templos hasta los comedores sociales repartidos por el país demuestran un intento de ayudar a los más necesitados que, por desgracia, son la mayoría.

India es un país enorme, lleno de experiencias totalmente distintas en el que puedes visitar templos y conocer su cultura, pero también ir en busca de tigres de bengala, pisar nuevas playas o ver paisajes naturales totalmente únicos. Colores, religiones, idiomas, castas y su modo de vida hacen de este país la tierra de la diversidad.



Imágenes del artículo aportadas por Esther Roig



## ESPIRITUALIDAD DE LOS LAGOS, ALBUFERA - VALENCIA

*Por Esther Roig*  
*Socia de la AEPY*

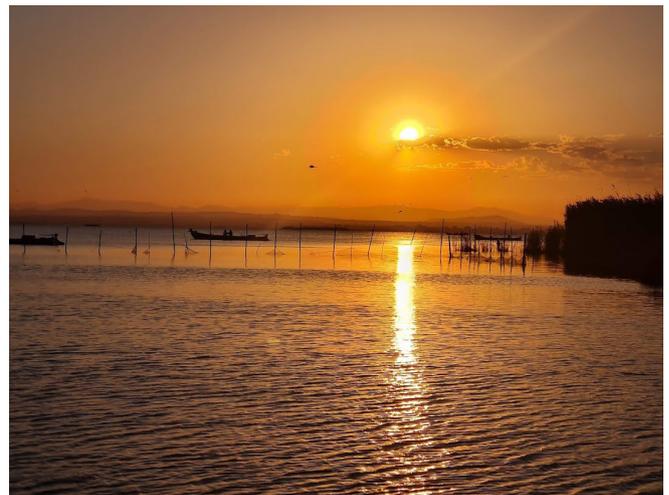
El agua renueva las energías tanto físicas como vitales y también las internas. Las aguas en el mar muestran su inmensidad y poder, en el río su potencia y turbulencia, y en los lagos su infinita calma. En la literatura, los lagos de todo el mundo están considerados como fuentes de infinita fantasía, rito y espiritualidad. El enclave de la Albufera de Valencia, rodeada de campos de arroz, es un ejemplo. El escritor Vicente Blasco Ibáñez la retrató como un lugar sagrado, especialmente para el pueblo valenciano; pero también para todo el planeta.

No importa en qué estación del año nos encontremos, la verdad es que cada día experimentamos esa búsqueda de breves momentos para nosotros mismos, tiempo durante el cual pensamos, reflexionamos y nos cargamos de paz y energía positiva para continuar con nuestra rutina. Una visita a los lagos, de cualquier parte del mundo, nos da esa tranquilidad. Y es que

estos hermosos paisajes nos invitan a relajarnos y disfrutar mientras admiramos su calma y belleza.

La Albufera de Valencia es un lugar de alto valor ambiental y una joya paisajística, su biodiversidad, solo en aves, abarca 280 especies, y actúa como pulmón verde de la ciudad de Valencia y amortiguador de avenidas torrenciales, entre otros servicios ecosistémicos. Es también uno de los espacios protegidos que más riqueza ecológica alberga, gracias tanto a su hábitat marismeno plagado de arrozales, como a su situación como lugar de paso para multitud de especies aviares durante todo el año.

Su historia es tan interesante como única. Surgió hace 1,8 millones de años durante el Pleistoceno; en épocas más recientes los romanos bautizaron a esta enorme laguna costera con el nombre de Nacarum Stagnum (Lago de Nácar), según se intuye por los reflejos



irisados que desprende al atardecer. Sin embargo, serán los árabes de Al-Ándalus, muy presentes en la zona de Levante durante la Baja Edad Media, los que se encargarán de darle su nombre definitivo: *al-buhayra* o ‘pequeño mar’, en castellano.

Los territorios del actual Parque Natural de La Albufera se originaron cuando un golfo marino, que se extendía entre las desembocaduras de los ríos Turia y Júcar, quedó separado del mar Mediterráneo gracias a la creación natural de una barrera arenosa. Posteriormente, La Albufera sería explotada primero a través de la caza, y después a través del cultivo del arroz, el cual hoy continúa siendo un pilar fundamental del paraje. Es así como, con la ayuda de la mano del hombre, se han ido definiendo los principales hábitats naturales de la zona, los cuales hoy son protagonistas en toda ruta que se precie.

La restinga es como se conoce a la franja arenosa que aisló la albufera del mar hace miles de años. A lo largo de la misma destaca el lugar conocido como Devesa del Saler, un llamativo entorno natural a pie de playa poblado mayoritariamente por pinos, que viene a representar uno de los pocos arenales costeros mediterráneos que se formaron durante el Pleistoceno y que aún hoy perviven.

La laguna de La Albufera, por su parte, representa el origen de todo lo demás, pues a parte de proveer de aguas a los arrozales circundantes, posee una biodiversidad y un valor paisajístico incalculables.

El marjal (o arrozal) es el resultado de un proceso de cultivo que se inicia en el siglo XVII en detrimento de la propia laguna. Hoy en día, este ocupa dos terceras partes del total del Parque.

El monte, aunque de manera subrepresentada, también existe en La Albufera, gracias a unos pequeños relieves esparcidos a lo largo y ancho de sus dominios, los cuales parecen islotes de vegetación arbórea, visibles desde cualquier punto del Parque.

Desde allí surge una ruta senderista —la ruta roja— que permite llegar, atravesando una buena muestra de bosque mediterráneo, a una torre-mirador con impresionantes vistas panorámicas de la laguna. Este es uno de los numerosos lugares recomendados para avistar aves en el Parque, junto con el del Tancat de la Ratlla o el del Mirador del Pujol, por decir solo algunos. Y si todavía os apetece explorar otras rutas, podéis encontrar hasta cuatro más, señalizadas de manera oficial por colores. Por ejemplo, la ruta verde se adentra en los campos de arroz y en las acequias que los surcan, dando especial importancia a la vida





tradicional de la zona. Mientras, la ruta azul parte del pueblo de Catarroja y nos invita a conocer, por medio de su puerto, los tradicionales procesos de construcción y reparación de las típicas embarcaciones que se usan en la laguna —albuferencs—.

A propósito de embarcaciones, el Parque Natural de La Albufera acoge hasta seis embarcaderos municipales señalizados en diferentes pueblos de la zona —los de El Saler y El Palmar son los más populares—. En ellos se organizan diariamente recorridos en barca, cuya guía de la mano de patrones locales permite acercarse a las orillas de la laguna y contemplar su avifauna. Con un precio de entre 4 y 5 euros, y una duración aproximada de 40 minutos, estos paseos son una oportunidad fantástica para dejarse mecer por el encanto de La Albufera. Lo mejor de todo es que no hace falta reserva previa.

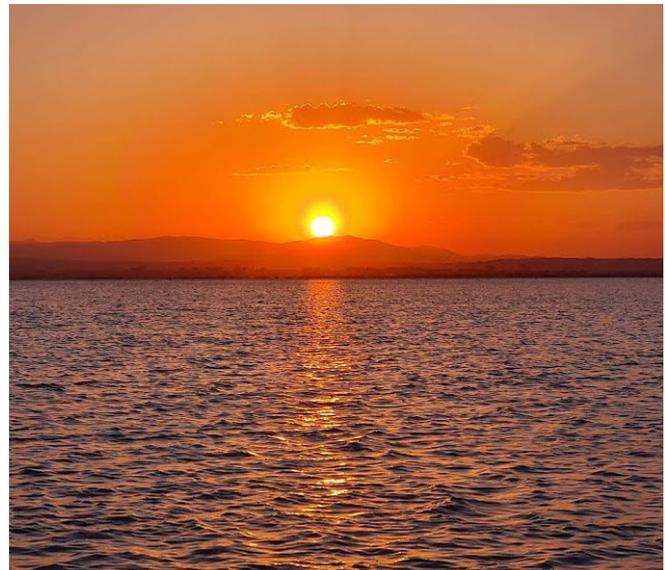
### Gastronomía en La Albufera

A todas las actividades que se pueden realizar en la zona, ha de sumarse el encanto de los muchos pueblos que la ocupan, ideales para disfrutar tanto de un alojamiento como de una gastronomía única. Y es que, tras los infinitos campos de arroz que rodean el

perímetro de la laguna, se esconde el secreto mejor guardado: el origen de la gastronomía valenciana, y más concretamente, de su famosa paella. Un plato bien conocido tanto por nacionales como por extranjeros, cuyo nombre esconde una curiosa historia. Según los autóctonos de la zona, antiguamente los hombres se ponían de manera excepcional frente a los fogones mientras las mujeres se iban a rezar juntas, dando como resultado un arroz “pa’-ella”. Cierta o no, lo que está claro es que no puedes irte de La Albufera sin probarla de la mano de alguno de los chefs albuferencos que pueblan la zona.

La paella valenciana de pollo y conejo, la de verduras y caracoles, la de pato, o el «arros negre» son sólo algunas de las modalidades de paella disponibles dependiendo de la época del año. Y si nos queda hueco, el «allipebre» —anguila, patatas, ajo y pimienta— o las “clóchinas” —una especie de mejillones típicos de Valencia— son broches de oro a una comida en La Albufera.

Gastronomía, deleite, calma y espiritualidad navegan por las aguas de este lago tesoro de la naturaleza y del alma.



Imágenes del artículo aportadas por Esther Roig



## AGENDA DE ACTIVIDADES

### ● **BARCELONA:** Encuentro de delegación “Cakra, ruedas de energía”

**FECHA:** Sábado 29 de Octubre – De 10.00h a 13.00h

**ORGANIZA:** Delegación AEPY de Barcelona

**IMPARTE:** Marta Bort (Profesora de yoga de la AEPY)

**REALIZACIÓN:** Presencial (Escuela Yoga Nil. C/ Roselló nº215, entlo. 1ª de Barcelona) y directo por ZOOM.

**+INFO.:** 35€ (no socios) 25€(socios) | Inscripciones: 932374241 – secretaria@aepy.org

### **YOGA EGIPCIO** (Curso de profundización para profesor@s de Yoga o alumn@s en ciclo superior de formación)

**FECHA:** 29 de octubre 2022 – Horario: de 9:30 a 14:00 h

**ORGANIZA:** Escuela integrativa de Yoga Darshana

**IMPARTE:** Gemma Vidal (Formadora de Profesores Yoga AEPY)

**LUGAR:** Zaragoza

**REALIZACIÓN:** Modalidad presencial y online

**+INFO.:** www.darshanayoga.es | 606 282 066

### **YOGA DERVICHE (Sufi). Eufonía Gestual de Samadeva** (Curso de profundización para profesor@s de Yoga o alumn@s en ciclo superior de formación)

**FECHA:** 29 de octubre 2022 – Horario: de 16:00 a 20:00 h

**ORGANIZA:** Escuela integrativa de Yoga Darshana

**IMPARTE:** Eva Vilamitjana

**LUGAR:** Zaragoza

**REALIZACIÓN:** Modalidad presencial

**+INFO.:** www.darshanayoga.es | 606 282 066

### ● **ALICANTE:** Encuentro de delegación “Iniciación al yoga”

**FECHA:** Sábado 12 de noviembre – De 10.30h a 13.30h

**ORGANIZA:** Delegación AEPY de Alicante

**IMPARTE:** Sergio Castelló (Formador de profesores de la AEPY )

**REALIZACIÓN:** Presencial en Denia – Alicante

**+INFO.:** 35€ (no socios) 25€(socios) | Inscripciones: 932374241 – secretaria@aepy.org – Fecha límite (11/11/22)

### **Taller de EUTONÍA – Un camino de conciencia y armonización corporal** (Curso de profundización para profesor@s de Yoga o alumn@s en ciclo superior de formación)

**FECHA:** 12 de noviembre 2022 – Horario: de 10:30 a 14:00 h y de 17:00 a 19:30 h

**ORGANIZA:** Escuela integrativa de Yoga Darshana

**IMPARTE:** Menchu Castán.

Formada con Raymond Murcia, discípulo directo de Gerda Alexander

**LUGAR:** Zaragoza

**REALIZACIÓN:** Modalidad presencial

**+INFO.:** www.darshanayoga.es | 606 282 066

### **LA BIONERGÉTICA EN LA PRÁCTICA DE YOGA** (Curso de profundización y reciclaje para profesor@s de Yoga)

**FECHA:** 26 de noviembre 2022 tardes – Horario: de 16:00 a 20:00 h

**ORGANIZA:** Escuela integrativa de Yoga Darshana

**IMPARTE:** Juan José Enrique

**LUGAR:** Zaragoza

**REALIZACIÓN:** Modalidad presencial y online

**+INFO.:** www.darshanayoga.es | 606 282 066



## AGENDA DE ACTIVIDADES

### **CURSO DE ESPECIALIZACIÓN: Instructor/a de Yoga Nidra + Cuencos Tibetanos.**

**FECHA:** De octubre 2022 a enero 2023. Cuatro talleres en sábado. De 10h a 14h y de 15,30h a 17,30h.

**ORGANIZA:** Yoga Infinito Escuela de Yoga (antigua Escola Yogavida)

**IMPARTEN:** Montse Ramírez, directora de Yoga Infinito (Profesora de yoga AEPY) / Dr. Albert Verdaguer,

**REALIZACIÓN:** Presencial (Barcelona), por Zoom ó combinando ambas modalidades. Las clases se graban por si no pudieras asistir a alguno de los talleres.

**+INFO.:** Toda la info en: [www.escuelayogainfinito.com](http://www.escuelayogainfinito.com) | WhatsApp: 636 12 23 83 | [info@escuelayogainfinito.com](mailto:info@escuelayogainfinito.com)

### **CURSO DE ESPECIALIZACIÓN: Yoga para la 3ª Edad y Colectivos Especiales.**

**FECHA:** De octubre 2022 a marzo 2023. Seis talleres en sábado: de 10h a 14h y de 15,30h a 18,30h.

**ORGANIZA:** Yoga Infinito Escuela de Yoga (antigua Escola Yogavida)

**IMPARTEN:** Montse Ramírez, (Profesora de yoga AEPY), Dr. Albert

**REALIZACIÓN:** Presencial (Barcelona) ó por Zoom. Las clases se graban por si no pudieras asistir

a alguno de los talleres.

**+INFO.:** Toda la info en: [www.escuelayogainfinito.com](http://www.escuelayogainfinito.com) | WhatsApp: 636 12 23 83 | [info@escuelayogainfinito.com](mailto:info@escuelayogainfinito.com)

### ● **BARCELONA: Encuentro de delegación “Iniciación a los pre-prānāyāma, técnicas del Yoga Evolutivo.”**

**FECHA:** Sábado 26 de Noviembre  
– De 10.00h a 13.00h

**ORGANIZA:** Delegación AEPY de Barcelona

**IMPORTE:** Ana Mª Mas (Profesora de yoga de la AEPY)

**REALIZACIÓN:** Presencial (C/ Mare de Déu dels Àngels n. 100, 2º 1ª. 08035 BARCELONA.) y directo por ZOOM.

**+INFO.:** 35€ (no socios) 25€(socios) | Inscripciones: 932374241 – [secretaria@aepy.org](mailto:secretaria@aepy.org)

### ● **ZARAGOZA: Prānāyāma y meditación.**

**FECHA:** Sábado 26 de Noviembre -  
De 10.00h a 13.00h

**ORGANIZA:** Delegación AEPY de Zaragoza

**IMPORTE:** Carmen González (Profesora de yoga de la AEPY)

**REALIZACIÓN:** Presencial en Escuela de Yoga Zaragoza (C/ Ramiro I de Aragón 2, Local 8 - ZARAGOZA) y directo por ZOOM.

**+INFO.:** 35€ (no socios) 25€(socios) | Inscripciones: 645 881 811 (Carmen González) - [zaragoza.aepy@gmail.com](mailto:zaragoza.aepy@gmail.com)

### **CURSO YOGA&SONIDO: “Yoga y meditación con música de sitar para la Paz Interior” (con música de sitar en vivo)**

**FECHA:** Noviembre 2022

**ORGANIZA:** Paquita Melgar (Profesora de yoga por AEPY)

**IMPARTEN:** Paquita Melgar y Alvaro L. Melgar

**REALIZACIÓN:** Presencial

**DÓNDE:** Salones de la Parroquia Cristo del Amor. C/ Rafael Finat, nº 48, Aluche- Madrid -Autobuses en la puerta: nº 117 desde el metro de Aluche y nº 17 desde la Plaza Mayor (parada en la puerta) – Fácil aparcamiento.

**+INFO.:** [www.paquitamelgar.com](http://www.paquitamelgar.com)



**ESCANEA ESTE CÓDIGO CON TU DISPOSITIVO PARA ACCEDER DIRECTAMENTE AL "FORMULARIO DE ACTIVIDADES DE LA AGENDA Y REGISTRAR ASÍ TUS ACTIVIDADES AUTOMÁTICAMENTE"**

# VIAJA A INDIA *Viaja practicando Yoga*

Desde la ciudad sagrada de Pushkar (Rajasthan) te ofrecemos viajes por el **norte de India** en el que practicarás yoga, meditaciones, visitarás templos y ciudades sagradas en las que sentirás la espiritualidad a cada paso.

Viajar haciendo yoga se convierte en un viaje para **conocer India** y también en un viaje para **conocerte a tí mismo/a**.

*Respeto, confianza y "slow travel"*

Si eres **profesor/a de yoga** y quieres viajar con tus alumnos/as a India para mostrarles el país donde nació esta antigua disciplina, poder practicar yoga durante el viaje y vivir una experiencia única,

Te ayudaremos en lo que necesites con la organización y acompañándoos durante el viaje... recomendándote lugares, alojamientos, transporte y toda la información necesaria.



CON KARMA

www.conkarma.es namaste@conkarma.es @yogaconkarma +34 615587933



## CURSO 2022/23 **MÁSTER:** **BHAGAVAD-GITA 2**

**Y BIOMECÁNICA DE LAS  
POSTURAS DE EXTENSIÓN**

**CAPÍTULOS DEL 3 AL 10 (50H)**

**CURSO ONLINE  
(LECCIONES GRABADAS)**

[WWW.CONCHITAMORERA.COM](http://WWW.CONCHITAMORERA.COM)



# LA CÚRCUMA

Por **Pilar Solsona** - Profesora de yoga de la AEPY - Gerente de Diente de Leon Herboristeria

---

La cúrcuma (*Curcuma longa*) es una planta nativa del suroeste de la India.

El extracto de esta planta es utilizado como colorante alimentario de dos formas: como cúrcuma (extracto crudo), muestra un color amarillo y se extrae de la raíz de la planta; y como curcumina (estado purificado o refinado); ambos estados denominados en general como cúrcuma.

La cúrcuma es uno de los ingredientes del curry en la gastronomía de la India y aporta un color amarillo intenso característico, procedente de la raíz de la planta —este amarillo es igual de intenso independientemente de si la planta se emplea fresca o seca, se utiliza para el arroz, carne y diversos platos.

## Beneficios de la cúrcuma

Las principales propiedades de la cúrcuma son su acción antiinflamatoria, antioxidante, antibacteriana y digestiva y, por esto, esta planta podría proporcionar diversos beneficios para el organismo como:



- **Mejorar la digestión.**
- **Combatir resfriados y gripes.**
- **Evitar las crisis de asma.**
- **Desintoxicar el hígado.**
- **Regular la flora intestinal.**
- **Tratar problemas en el hígado.**
- **Estimular el sistema inmune.**
- **Aliviar la inflamación en la piel como eccema, acné o psoriasis.**

Podría ayudar a regular el azúcar en la sangre y a evitar las posibles complicaciones de la diabetes.

Hoy en día, muchos científicos opinan que la inflamación continuada y el estrés oxidativo al que está sometido nuestro cuerpo, son el caldo de cultivo para muchas de las enfermedades del mundo Occidental.

Esto incluye afecciones autoinmunes, artritis, Alzheimer, Parkinson o esclerosis múltiple, problemas cardiovasculares u otras enfermedades muy extendidas como la diabetes y el cáncer. La oxidación es además la principal responsable del envejecimiento prematuro.

Por lo tanto, la cúrcuma es sumamente eficaz para prevenir, o en algunos casos incluso ayudar a mejorar, alguna de estas enfermedades.



## CÓMO USARLA

La cantidad diaria ideal para que puedas sacarles todo el partido a las propiedades de la cúrcuma es de alrededor de 5 gramos. Esto equivale más o menos a una cucharadita de café. Puedes encontrarla fresca, como especia en polvo. Se puede tomar todos los días.

Nuestro cuerpo no absorbe bien la curcumina, pero se ha demostrado que, combinándola con pimienta negra, su absorción aumenta en un 2000%. Tomarla junto con té verde, también mejora sustancialmente su absorción.

## RECETAS

**Té de cúrcuma:** Colocar 1 cucharadita de polvo de cúrcuma en 150 ml de agua hirviendo y dejar reposar durante unos 10 a 15 minutos. Después debe dejar que esté tibio.

**Gel de cúrcuma:** mezclar una cucharada de aloe vera con el polvo de cúrcuma y aplicar sobre las regiones de la piel que estén inflamadas, como ocurre en la psoriasis.

Aunque una de las recetas más conocidas es la **leche dorada**; en Ayurveda se conoce también bajo el nombre de golden milk, tumeric milk o haldi milk. Esta receta es un clásico de la cocina ayurvédica:



## INGREDIENTES

- *1 taza de leche vegetal (soja, avena, almendras...)*
- *1 cucharada de sirope de arce o cualquier endulzante*
- *1 cucharadita de cúrcuma en polvo con pimienta*
- *1/2 cucharadita de canela en polvo*
- *1/2 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)*
- *1/4 cucharadita de jengibre en polvo (opcional)*
- *una pizca de nuez moscada (opcional)*
- *una pizca de cayena (opcional)*
- *una pizca corteza de limón, clavo y cardamomo (opcional)*

Echa todos los ingredientes en un cazo, remueve hasta que estén bien integrados y cocina a fuego medio durante 5 minutos o hasta que esté caliente. Remueve ocasionalmente.

Sirve inmediatamente.

Esta receta así es como a mí me gusta, vosotros podéis usar las especias como más os guste, si es la primera vez que la hacéis poned cantidades pequeñas, después siempre podéis añadir al gusto.

Aunque también existe la receta tradicional, se hace preparando una pasta de cúrcuma. Esta pasta se conserva varias semanas en el frigorífico y así cada día puedes preparar tu leche dorada fácilmente.



### INGREDIENTES PARA LA MASA DE LA LECHE DORADA EN AYURVEDA

Es muy fácil: usamos la proporción de 2 partes de agua por 1 de cúrcuma en polvo.

- *½ taza de agua mineral o agua filtrada.*
- *¼ taza de cúrcuma en polvo*
- *½ cucharadita de pimienta negra recién molida*

Ponemos el agua a hervir, después añadimos la cúrcuma y bajamos a fuego medio, removiendo constantemente con una cuchara de madera.

Continuamos cociendo y removiendo hasta que el agua se vaya reduciendo y se forme una pasta.

Añadimos una cucharadita de pimienta negra molida.

Este proceso tarda unos 10 minutos. Apagamos el fuego y dejamos enfriar a temperatura ambiente.

Colocamos la pasta en un recipiente de cristal con tapa. Podemos mantenerlo en el frigorífico durante unas 2 o 3 semanas sin problema.

Esta será la pasta de base con la que preparar la leche dorada.

Para preparar una taza de leche usaremos entre media y una cucharadita rasa de la pasta de cúrcuma que hemos preparado.

Calentamos primero la leche en una cazuela y después añadimos la cucharadita de la pasta y removemos para que se disuelva y se mezcle bien.

Opcionalmente podemos añadir:

Endulzante: panela o sirope de agave.

Espicias: jengibre, canela, vainilla o cardamomo, incluso cacao en polvo.

Media cucharadita de ghee o aceite de coco.

### ASI QUE DISFRUTAR DE LAS PROPIEDADES DE LA CURCUMA.



# SETAS DE OSTRA CON NUECES Y QUESO AHUMADO

Por **Nuria Monzó Albiach** (Nutricionista) Colegiada N.º CV00899



El otoño tiene sus platos especiales como estas Setas de ostra con nueces y queso ahumado como entrante o como guarnición, en cualquiera de los casos va a resultar un acierto para todos los que disfrutan de las setas. Es una receta de cocina muy sencilla, de hecho, estas setas con ajo y perejil se sirven de forma muy habitual en muchos hogares y restaurantes.

Añadiéndole un buen queso como el San Simón da Costa que impregnará al plato de un toque ahumado y cremoso, además del fruto seco, que siempre acompaña también a las setas, seguro que la receta aún conquistará a más comensales, y es muy fácil convertirlas en plato único en una cena informal, servid las setas de ostra acompañadas de las nueces y queso ahumado sobre una rebanada de pan de hogaza tostado...

## INGREDIENTES (4 COMENSALES)

- 500-600 gramos de setas de ostra (*Pleurotus ostreatus*)
- 8-10 nueces
- 3 dientes de ajo grandes
- perejil rizado
- pimienta negra
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- queso, os recomendamos el queso San Simón da Costa



### ELABORACIÓN

Limpia bien las setas y sécalas, las que sean muy grandes córtalas para que todas tengan un tamaño aproximado. Pela las nueces y trocéalas, pela los dientes de ajo y córtalos en láminas. Corta unas lonchas muy finas de queso ahumado San Simón da Costa, puedes poner la cantidad de queso que desees en el momento del emplatado, incluso poner unas virutas cuando aún están en la sartén para que se funda y aporte su cremosidad y sabor.

Pon una sartén amplia con un poco de aceite a calentar, como es una cantidad voluminosa de setas, puedes hacerlas en dos veces, en dos sartenes o poniéndolas en dos capas en una sartén, entonces deberás controlar mejor que todas se cocinen por igual.

Cuando la sartén esté caliente, incorpora las setas y salpimenta al gusto, hazlas a fuego fuerte para que se doren, no las muevas hasta que estén algo tostadas. Dales la vuelta, deja de nuevo que se doren y a continuación añade los ajos, las nueces y el perejil picado, baja a fuego medio-alto y ve moviendo para que el aroma del ajo impregne las setas por igual.

### EMPLATADO

Sirve las setas de ostra y las nueces en platos que previamente has calentado, añade entonces el queso ahumado, un poco de perejil fresco y un hilo de aceite de oliva virgen extra. Sirve enseguida.



#1903104

# CÓDIGO ÉTICO DEL PROFESOR DE YOGA SOBRE LA BASE DE LOS YAMAS Y NIYAMAS

## ***ACTUACIÓN PERSONAL:***

- Tomar como base de actuación personal los Yamas y Niyamas.
- Ser respetuoso con el entorno.
- Mantener una preparación y formación continuada.
- Profesionalidad y no divismo. Humildad y dedicación a los demás.
- Integridad y fidelidad en la transmisión de las enseñanzas.
- Abstenerse del empleo de medios o sistemas de captación, formación o prácticas que en cualquier forma puedan significar manipulación, intimidación o coacción contra personas o grupos.
- No utilizar formas de publicidad o prácticas que pudieran dar lugar a engaño de practicantes, personas o entidades de cualquier tipo. Asimismo evitará toda publicidad comercial que no sea meramente informativa.

## ***ACTUACIÓN EN RELACIÓN CON LOS ALUMNOS:***

- Derivar al profesional correspondiente (médico, psicólogo) aquellos alumnos con problemas de salud que no mejoran con la práctica del Yoga. Sin atribuirse funciones que no le corresponden.
- No exigir obediencia, ni forzar ya que el papel del profesor de Yoga es: orientar sin imponer, ayudar, motivar y animar.
- Mantener la discreción y secreto profesional ante cualquier información personal que le hayan hecho sus alumnos confidencialmente.
- No utilizar adoctrinamiento ideológico, de tipo político, esotérico o religioso que sea coercitivo e impida el libre y responsable desarrollo de la persona. Ni limitar la capacidad de

comparación, documentación o libre elección y expresión del alumno.

- No mantener relaciones impropias, entendiendo éstas como el abuso de la natural transferencia que pueda darse en la relación profesor/alumno/a.
- Evitar toda manifestación pública de pretendidos conocimientos secretos, poderes psíquicos o extra naturales, energías misteriosas o pretensiones de “exclusividad” en su verdad o conocimientos, fuera de los cuales sólo existe el error.

### ***ACTUACIÓN EN RELACIÓN CON OTROS PROFESORES :***

- Mantener una actitud de fraternidad, comprensión y respeto con otras líneas de actuación profesional dentro del Yoga.
- No practicar competencia desleal

### ***ACTUACIÓN EN RELACIÓN CON INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES EN OCCIDENTE QUE VELAN POR LA SERIEDAD Y FIDELIDAD EN LA TRANSMISIÓN DEL YOGA. (UNIÓN EUROPEA DE YOGA, AEPY)***

- No utilizar el trabajo de las Asociaciones o Federaciones para el beneficio económico personal.
- Cumplir las normas estatutarias y reglamentarias de la Asociación (legal y democrática) a la que pertenezca.
- Cumplir los acuerdos, válidamente adoptados por los órganos de gobierno, de dicha Asociación.
- Mantener la actitud y actuación de colaboración necesarias para que la Asociación pueda llevar a cabo sus fines.

# ¡AHORA NUESTRA REVISTA EN DIGIT@L!

(A PARTIR DE ESTE NÚMERO NOS SUMAMOS A LA ECO-EDICIÓN)

LA REVISTA YOGA MÁS ACCESIBLE QUE NUNCA  
EN TODOS TUS DISPOSITIVOS DIGITALES

Envío de contenidos para nuestro próximo número:

[secretaria@aepy.org](mailto:secretaria@aepy.org)

## ESPE CIFICA CIONES TÉCNICAS

- Temática: Yoga – Naturaleza – Luz – Vida
- Documentos: Fotografías e ilustraciones originales en JPG
- Calidad y dimensiones: 300ppp / calidad fotográfica / peso 2MB mínimo / tamaño 21x19,5cm
- Referencias: Nombre y tu relación con AEPY
- Envíos a: [secretaria@aepy.org](mailto:secretaria@aepy.org) - Asunto: "PROPUESTA PARA PORTADA"

## PLAZOS DE RECEPCIÓN DE MATERIAL PARA LA REVISTA :

Revista de enero: hasta el 15 de noviembre.

Revista de mayo: hasta el 15 de marzo.

Revista de septiembre: hasta el 15 de julio.

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

### CORREOS ELECTRÓNICOS OFICIALES AEPY

[info@aepy.org](mailto:info@aepy.org) | [secretaria@aepy.org](mailto:secretaria@aepy.org)

*Comprueba personalmente que estás escribiendo a estos correos oficiales. Si no son ninguno de estos dos, tu consulta no llegará a nuestra asociación.*

### HORARIO DE ATENCIÓN AL SOCIO

De 9:00h. a 13:00h.

*Puedes ponerte en contacto con nosotros en en el 932 374 241, por e-mail o a través de nuestra página web. Te atenderá nuestra secretaria Judith.*

### MERCHANDISING

#### PARA ENCUENTROS DE LA AEPY

*Camisetas, revistas, display de delegación, bolígrafos, folletos, carpetas... ¡Contacta con nosotros para conseguir los tuyos!*

### VISITA NUESTRA WEB Y SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

