

# BOLETIN

## Estudio "Vidya Yoga"



La Rosa 610 apt. 2 e/ R. Boyeros y Ermita—Plaza. Telef: 870 9237

### Editorial

Namaste ! Desde hace una década La Casa de Artes y Tradiciones Chinas, situada en Salud 313 viene celebrado Jornadas Científicas de Medicina Tradicional China. Este año del 30 de Mayo al 3 de Junio se presentará una copiosa muestra de diversas técnicas afines a la cultura china y nuevamente tenemos el honor de participar con una Conferencia titulada "Yoga y el adulto mayor". Esta consideración hacia la Asociación Cubana de Yoga y a mi persona es un verdadero acto solidario y unificador de los propósitos de esta Institución hacia la medicina natural y tradicional que recurre a métodos no invasivos como los ejercicios tradicionales asiáticos. ! EXITOS !

"El Tathagata ha descubierto ese camino medio que conduce a la perfección y a la sabiduría...ese es el Noble Óctuple Sendero".

### Atención -Noticias del Estudio "Vidya Yoga" - Atención

El Swami Sivananda Maharaj recibió Iniciación (Diksha) en Sannyasa en su natal India un **1ro de Junio** . Fue el comienzo de su total entrega al servicio de los mas pobres y desposeídos en Rishikesh. Filmación de 9 programas **Tu Sesión de Yoga** para el Verano gracias al Prof. Antonio Regalado el **sábado 4 de Junio**, en nuestro Estudio "Vidya Yoga".

Este mes celebramos el **Día de los Padres el domingo 19**. **Muchas bendiciones, felicidad y salud para todos los padres de nuestra Patria**. El Estudio esta preparando un Curso Especial sobre **Mantra Yoga**. Además, los **Talleres Monotemáticos** para el mes de Julio. Solicítenos información.

### Numero 10 – Junio 2011



**El Buda de la Medicina representa el diagnostico que hizo Buda al referirse al sufrimiento y su cura con el Óctuple Sendero.**

### Horarios de Clases

Prof. **Elsa** Hermida: Nivel II:  
Miércoles y Viernes 8 am.  
Lunes y Viernes— 5 pm; Miércoles— 6:00 pm. Lunes Taller Estrés y Problemas Espalda 6 pm

Prof. **Eduardo** Pimentel /  
Martes y Jueves —9:30 am  
Sábados —8 am hasta 1 pm.

**Talleres: 22,23 y 24 Julio.**

### Virabhadrásana III



#### Eduardo ejecutando Virabhadrásana III.

**Balance, estiramiento de brazos hacia adelante y de pierna hacia atrás. Guruji BKS Iyengar toma la historia mítica del héroe Bhadra para dar nombre a esta ásana.**

La palabra "vira" es héroe y "Bhadra" el nombre propio de un general del ejercito de Shiva. Usando esta historia Guruji Iyengar presenta las tres Virabhadrásanas.

Para el éxito en la Virabhadra III es esencial el balance mental tal como sucede cuando se ejecuta el Arbol o Vrikshasana y además, una técnica depurada de ejecución.

Parado en Tadasana, separe sus piernas lateralmente. Abra el pie derecho a 90 grados y el izquierdo cerrado a 45 grados. Las caderas y torso de frente a la pierna derecha. Manos en "namaste" en su pecho.

Inhale, eleve sus brazos por encima de su cabeza y flexione su rodilla derecha hasta formar un ángulo interior de 90 grados. Exhale y extienda sus brazos y torso hacia el frente a la vez que acorta su pie izquierdo y estira su pierna derecha. Mire el piso. Respire siempre nasal y utilizando su diafragma.

Las líneas de fuerza de la Virabhadra lo ayudaran mucho.

"Ella ayuda a contraer y tonifica los órganos abdominales y hace a los músculos de las piernas mas definidos y robustos" B.K.S. Iyengar

# BOLETIN

## Estudio "Vidya Yoga"



Primer Estudio de Yoga cubano

### 21 Aniversario—La Asociación Cubana de Yoga.

Para este mes de Junio estamos organizando un viaje a [Sancti Spiritus](#) para compartir con el grupo que atiende Edilberto Paez y la posibilidad de encontrarnos con un nuevo grupo en Jatibonico. Tuvimos la satisfacción de recibir la visita del Instructor Evans Penabaz, trasladado de prisión bajo condiciones de menor régimen. En la Prisión de Guanajay ha quedado atendiendo el Proyecto "Yoga" el monitor Sr. Armando Mederos.

"En 1924, Swami Sivananda fue a los Himalayas y se inicio en Sannyasa con su maestro Swami Viswananda". Kundalini Yoga.

"Introducción a los Upanishad"  
Autor: Prof. Eduardo Pimentel Vázquez.

"La palabra Upanishad está formada por las siguientes silabas: "up"- cerca - "ni" - a los pies - "shad" sentarse; esto subraya la acción de "sentarse a los pies (del Guru)" interés de aquellos que iban a los bosques a buscar las enseñanzas de estos rishis o sabios. A los Upanishad se le sitúa generalmente en el periodo pre-búdico—s. VIII a.— pero en realidad como bien se le nombra, son escritura "sanata", es decir, sin límites de tiempo y están considerados "srutis" (revelados) igual que los Vedas. En cuanto a sus autores son anónimos pues a través de muchos siglos estas enseñanzas se fueron transmitiendo de generación en generación de forma oral hasta el momento en que se escribieron."

### Numero 8— Abril 2011



Edificio dedicado a la meditación y el culto en el Ashrama del Sri Swami Sivananda Maharaj en Rishikesh. En su interior una estatua sentada del Swami.

### Sección de Instructores ACY

[Maria Karay](#)— 832 3189. Vedado

[Felicia Brione](#) — 881 7734 Vdo.

[S. Spiritus](#)- Edilberto Páez / Biblioteca Prov. "Club Minerva"  
[Cienfuegos](#) -Juan M Sosa / calle 47 e/ 58 y 60. [Cárdenas](#)— Iglesia Episcopal— Ayllon esq. a Fomento. [Matanzas](#)— Yosvani /045-287919

### "El sagrado símbolo del Pranava"



El Pranava es el nombre asignado a la silaba sagrada ॐ - OM -. Su significado puede provenir de la raíz "pra" relativa a la materia "Prakriti" y de "nava", bote en sanscrito, idea alusiva al hecho simbólico de que el Pranava es decisivo para cruzar el "ocean" de la vida. Cuando el Pranava se escribe como el digtongo AUM tiene esta grafía en sanscrito AaE y cuando está en su forma sonora OM lleva esta escritura ॐ En ambos hay un punto o bindu vibratorio

El Boletín de Mayo, contó la visita a Manzanillo. Estuvimos con el Grupo I "Himalaya" fundado por el Dr. Jorge Veliz. Luego visitamos al grupo de Rafael en el Memorial Celia Sánchez. Después compartimos con Enrique Márquez en su local. En la foto: Embajador D. Bhojwani, Veliz y Enrique.

"El OM es el Sonido Insonoro, la Raíz del Sonido, este aspecto de él es conocido como amatra y es como se ha dicho, el simbolo de Brahman. Por su parte Shankaracharya se referia a Brahman como "Eso" catalogando al sonido OM como equivalente, por tal razon es llamado "Nada Brahman" o "Shabda Brahman", es decir, Brahman bajo la forma de sonido".

"El japa o repetición del Pranava ejerce influencia sobre la mente - independiente de su relación filosófica, religiosa o mitológica. Su práctica le demuestra a usted que es una vibracion muy efectiva." (citas tomadas del libro "Prana, Mantra y Kundalini Yoga" de Eduardo Pimentel.)

"(Ishvara) está representado por la silaba sagrada OM". "Yoga Sutra" o Aforismos del Yoga. I.27 . Texto del sabio Patañjali.