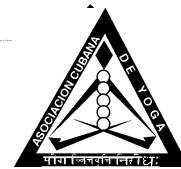


# BOLETIN

## Estudio "Vidya Yoga"



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

### Editorial

Namaste! Este próximo 21 de Diciembre tendremos ocasión de recibir al Solsticio de Invierno. Cada una de las Estaciones tiene un perfume físico, emocional, intelectual y espiritual distinto. Los intereses humanos están tan tornados hacia lo cotidiano que no percibimos la belleza simple. Una mirada al cielo es mas azul, una caricia del aire es mas fresca y la practica mas intensa del yoga da gozo. Si sostenemos con firmeza la intencionalidad de estar alerta y conscientes, la realidad ordinaria se tornara extraordinaria. Considere a su mente un gran tesoro, no la dilapide ni corrompa. Solo 7,000 millones de seres vivos en el Planeta la tienen. Usted es uno de ellos. OM TAT SAT

"La practica del Yoga induce a una sensación fundamental de medida y proporciones" Yehudin Menuhin.

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

El estudio "Vidya Yoga" tuvo la visita de las prof. Jan y Penny ambas de Canadá quienes impartieron clases magistrales los días 15 y 29 de Nov. al grupo de estudiantes de los martes.

La conferencia que ofreceré el 14 de Dic.— por los nacimientos de BKS Iyengar y Swami Ranganathananda, es mi eterno agradecimiento por lo mucho que ambos han otorgado a mi vida.

Especial es el nacimiento del Bhagavad Gita "Canto del Señor" - otorgado por Krishna a la Humanidad. Fecha móvil que este año la celebramos el 6 de Diciembre. Un tratado inspirador de filosofía, psicología y devoción. Recomendamos su lectura. ॐ

### No. 16—Diciembre 2011



B.K.S. Iyengar  
Maestro de YOGA  
Maestro de Eduardo Pimentel

Bellur Krishnamachar Sundaraja Iyengar. - 14 Diciembre de 1918.

### Horarios de Clases

Prof. Elsa Hermida: Lunes y Jueves — 5 pm; Lunes 6/8 Estrés y Espalda

Prof. Eduardo Pimentel / Martes y Jueves —9:30 am Sábados —8 am hasta 2 pm.

Próxima Conferencia "Mis maestros: BKS Iyengar y Swami Ranganathanandaji" - 14 Diciembre—miércoles - 5 pm



B.K.S. IYENGAR



Guruji Iyengar ejecutando la difícil y retadora Kandāsana. Su practica requiere condiciones anatómicas muy específicas de las rodillas y tobillos de los estudiantes.

### "Kandāsana" La postura del punto kanda.

Descrita en el libro "Light on Yoga" de BKS Iyengar y con referencia al texto clásico "Hatha Yoga Pradipika" versos 107 y 113, el maestro da una serie de pasos para el logro cuidadoso y sostenido del dominio de esta ásana.

Una primera etapa es la perfección de la conocida Baddhakonāsana. La sola referencia a la Baddhakonāsana donde ambos pies están atados (Baddha) - planta contra planta—al frente de la pelvis y con las rodillas bien ajustadas al piso, resulta para la inmensa mayoría de los estudiantes complicada. Caderas, rodillas y tobillos requieren una particular apertura y rotación.

Un siguiente paso es levantar ambos pies y agarrados fuertemente depositándolos en el área del abdomen sin que ellos se resbalen. Es aun mayor la rotación externa que tienen que efectuar las piernas y por ende el espacio interior de las rodillas.

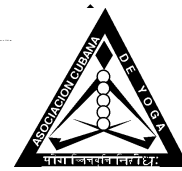
Según mi personal experiencia resulta ser una postura no recomendable para impartir en grupos heterogéneos de estudiantes. Consulte a su Instructor de la Asociación Cubana de Yoga.

"La Kundalini duerme encima del kanda. Ella da Mukti (liberación) al yogui y esclavitud al tonto. Quien la conoce, conoce al Yoga".

H.Y.Pradipika verso 107.

# BOLETIN

## Estudio "Vidya Yoga"



Primer Estudio de Yoga cubano

21 Aniversario — La Asociación Cubana de Yoga.

No. 16—Diciembre 2011

Edilberto Páez del grupo de **Sancti Spiritus** trajo al Estudio a Jennifer Ochoa interesada en divulgar el yoga en **Jatibonico**. El Yoga en **Matanzas cumplió 20 años; Felicidades!** El prof formador Odorico Diéguez ofreció una conferencia sobre **Chakras** en Artes Decorativas el pasado mes. La ACY esta apoyando el proyecto comunitario del grupo "**Renacer**" que dirige la pianista y profesora de Yoga, Elsa Hermida Pérez, en el **Teatro Avenida**. Nuevo local en **Cárdenas...** Hay que ir! **Shantí, Shantí, Shantí.**



"En la practica de Yoga una condición precedente es usualmente requerida: es llamada *adhikara* firmeza, aptitud o capacidad" Sri Aurobindo Ghose— desencarna 5 de Diciembre de 1950

Nuevo local en Manzanillo disfrute de estudiantes y del Instructor Jorge Veliz. También en Cienfuegos y Cárdenas !

"Libro de texto de Yoga" por Georg Feuerstein.

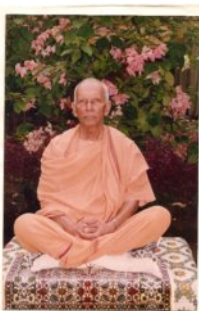
### Sección de Instructores ACY

"La palabra yoga úsese frecuentemente en la literatura sanscrita. Ya se la empleaba de muchos modos en el antiguo Rg Veda, el antiquísimo hito literario de los indoeuropeos. El vocablo deriva etimológicamente de la raíz verbal **yuj** que significa "atar junto, uncir" y puede tener muchas connotaciones...se relaciona con el vocablo inglés **yoke**, el francés **joug** el español **yugo** ...

En su sentido específico la palabra **yoga** se refiere a ese enorme cuerpo de preceptos y técnicas espirituales que creció en la India durante mas de varios milenios y que puede considerarse como el substratum mismo de la vida cultural del hombre indio".

C.Hab. Kindelan-8325853. Katiuska Díaz— 878 6833. Jorge Ávila—Iglesia Paseo e/ 23 y 25. Ved. Lisset- 2096891. Odorico 873 7278. Ciego Ávila— Roberto Lodos—Clínica M N Tradicional. Santiago de Cuba— Guillermo Parque "Abel Santamaría." mt / j . 4 pm. Manzanillo— Veliz y Rafael — 023 573892

### "Ciencia y Espiritualidad" - Swami Ranganathananda



Swami Ranganathananda nace en Kerala el 15 de Diciembre de 1908. Es iniciado en Sannyasa en 1933 por el Swami Shivananda discípulo directo de Sri Paramahansa Ramakrishna. Muere el 25 de Abril del 2005. Swamiji visito Cuba en 1969. OM

"La edad moderna esta caracterizada como una era científica. En tiempos pre-científicos el hombre fue dominado por la ignorancia, la superstición y el miedo. El conocimiento destruye el miedo es un famoso dictamen de la ciencia moderna. Y durante los últimos cuatro siglos ha habido una tremenda acumulación de conocimientos precisos, verificados y comunicables del mundo externo por los varios departamentos de las ciencias físicas.

La fuerza oculta detrás de este logro moderno único es el espíritu del libre inquirir critico, característico de las ciencias físicas moderna.

Este espíritu critico libre, el temperamento científico y el método científico fomentado por ello, encuentra expresión en la persecución de la verdad en la ciencia pura, en la persecución de sus frutos al aplicar la ciencia con la mira, como Thomas Huxley lo expreso en el ultimo siglo "para aliviar el sufrimiento humano".

El Srimad Bhagavad Gita expresó bien temprano que el conocimiento madura hacia la sabiduría a través de la integración de las dos corrientes de energía, las ciencias físicas y la ciencia de la espiritualidad".

Segunda edición 1983—Hyderabad

"Austeridad, auto-estudio y resignación a Ishvara constituyen el Yoga preliminar" YS. Sadhana Pada II.1

Si no desea recibir este Boletín, por favor envíenos un correo a: [epvyoga@infomed.sld.cu](mailto:epvyoga@infomed.sld.cu).

Cualquier comentario o sugerencia nos ayuda. Visite nuestra pagina [www.vidyayogacuba.com](http://www.vidyayogacuba.com)