

# BOLETIN

## Estudio "Vidya Yoga"



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

### Editorial

Namaste ! El Estudio "Vidya Yoga" felicita a todos sus amigos y estudiantes por el próximo 14 de Febrero Día del Amor y la Amistad. Es loable que celebremos nuestras relaciones afectivas y seamos fraternos y defendamos al Amor ante otras emociones confusas de la mente humana.

Es además, imprescindibles que los sentimientos superiores del hombre y la mujer transiten desde nuestro Ser Interno hacia la Familia, la Sociedad y la Humanidad. Solidaridad y Compasión profunda hacia todos los Seres. Un gran abrazo desde el Yoga.

"El Gurú debe hablar para destruir la ignorancia de sus discípulos".  
Hari Om Tat Sat. — El Evangelio de Ramakrishna— Ed. 1912

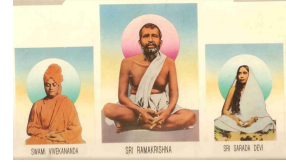
### Atención -Noticias del Estudio "Vidya Yoga" - Atención

El 17 de Febrero de 1986 desencarnó Jiddu Krishnamurti (12-5-1895). Es considerado un filósofo de cuestionamientos transformadores acerca la naturaleza de nuestra mente y conducta.

Mencionado en Boletines anteriores Paramahansa Ramakrishna nace el 18 de Febrero de 1836. Fue el maestro de Swami Vivekananda y de otros discípulos, entre ellos Swami Shivananda—quien dio Iniciación a Swami Ranganathananda— quien a su vez me otorgó Diksha (iniciación) en India el 15 de Abril de 1997.

Este mes se programa la visita del Instructor Lucas Pérez al grupo de Matanzas atendido por Yosvany Sampé y Junior García.

### Numero 6— Febrero 2011



**Al centro Paramahansa Ramakrishna, Swami Vivekananda y Sarada Devi, esposa del Maestro. Existen excelentes biografías de estos grandes seres.**

OM TAT SAT

### Horarios de Clases

Prof. Elsa Hermida: Lunes y Viernes— 5 pm y 7 pm

Miercoles—3:30 pm y 5:30

Prof. Eduardo Pimentel

Martes y Jueves —9:30 am

Sábados —8 am hasta 1 pm.

Grupos de distintos niveles.

### Siddhásana, la postura poderosa.



**Eduardo ejecutando Siddhásana, también conocida como "postura del adepto".**

**Las tres bandhas (tranques) que se ejecutan son fundamentales para Pránáyamas avanzados.**

Siddhi se ha traducido como "poder" aunque preferimos decir "cumplimiento", "culminación", referido mas a un proceso de practicas que se concluyen, que a un "poder" obtenido. Siddha es quien ha culminado su entrenamiento y es poseedor del poder del conocimiento u otro logro. Ver Yoga Sutra— Vibhuti Pada.

La Siddhásana precisa de buena flexibilidad y posibilidades en las caderas y los tobillos. Siéntese recto. Brazos extendidos. Lleve su talón izquierdo profundo debajo de los genitales y monte su pie derecho en su pantorrilla, casi al frente de su pelvis. Producirá presión en área de los chakras Muladhara y Svadishthana. Inhale y baje su menton y ascienda su pecho para efectuar lo que se conoce técnicamente como Jalandhara Bandha (tranque en chakra Vishuddha). Exhale y ejecute Uddiyana Bandha (ascenso del diafragma- tranque en chakra Manipura).

Esta postura, unida a otras técnicas adicionales prepara adecuadamente para la práctica superior de determinados Pránáyama. Siddhásana otorga gran concentración mental.

"El sádhaka de un Yoga Integral tomará una visión integral de su meta y buscará su realización". Sri Aurobindo "Síntesis del Yoga".

# BOLETIN

## Estudio "Vidya Yoga"



Primer Estudio de Yoga cubano

### La Asociación Cubana de Yoga.—

Los grupos de Matanzas y Manzanillo me enviaron las fotos tomadas en mis visitas de Mayo y Diciembre respectivamente. En este número, queremos mostrar a quienes hicieron posible que mis clases fuesen productivas y disfrutáramos todos de la fraternidad y la verdadera unión que significa "yoga". Tanto el grupo "Cultura Yoga" como "Himalaya" han crecido y brindan un valioso servicio a sus respectivas comunidades. Verdaderos karma yoguis con gran dosis de vairagya—desapego.

"El yoga ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente y serenar sus movimientos, conduciéndonos hacia un imperturbable estado de silencio..." BKS Iyengar. Yoga Sutra.

"Sobre el miedo" J. Krishnamurti. Ojai, 8 de Mayo 1982

"Uno se pregunta por qué los seres humanos, que han vivido en esta Tierra durante millones de años, que son tan inteligentes en lo tecnológico, no han dedicado su inteligencia a liberarse del muy complejo problema del miedo, el cual puede ser una de las razones de la guerra, de que nos matemos unos a otros. Y las religiones de todo el mundo no han resultado el problema; tampoco lo han hecho los gurus ni los salvadores ni los ideales. Está muy claro que ningún agente externo, por elevado que sea, por popular que se haya vuelto gracias a la propaganda, podrá jamás resolver este problema del miedo humano". Editora EDAF. 2003. pag. 15.

### Numero 6— Febrero 2011



A la izquierda Yosvany Sampé, Eduardo y Junior García, ambos directivos del Grupo de Cultura Yoga de Matanzas, durante mi visita en Mayo del 2010.

### Sección de Instructores ACY

Felicia Briones—8817734.

Lucas Perez—047-374605 Habana.

Yosvany -Junior / Biblioteca Juvenil "Ramón Guiteras". Matanzas.

Dr. Jorge Veliz— 023 / 573892 Manzanillo—Granma.

### "Trika Shivaismo de Kashmir". Un legado del Tantra.



En uno de los salones del Teatro de Manzanillo, después de una intensa practica con vinnyasa.

Fue el momento de la entrega del Certificado que acredita al Dr. Jorge Veliz como Instructor calificado de la Asociación Cubana de Yoga. Los grupos Himalaya en Manzanillo suman mas de 100 estudiantes en 3 distintos locales.

Toda la tradición Tántrica, ya filosófica o teológica, se considera esotérica compartida solo por los iniciados gracias a un competente Guru. Los textos clasificados como Trika (tres) del Shivaismo son: Shiva Sutra - Agama; Spandakáriká (la Realidad como vibración) y el Pratyabhijñá (Escuela de Auto-Realización). Ya en el Boletín 5 comentamos el Shiva Sutra.

El Spandakáriká es una gran obra atribuida a Bhutta Kallata e intenta cubrir el posible vacío entre la reflexión filosófica y la fe religiosa. Toma su nombre del concepto de "spanda" donde se sostiene que la naturaleza de la Realidad es vibración. Este texto, que inicia un nuevo programa filosófico, se considera tan básico como lo es el Shiva Sutra. Entre sus comentaristas están: Utpala Vaishnava y Kshemarāja—citado en el Shiva Sutra.

El Shivadrishti de Sománanda— discípulo de Vasugupta—pertenece a la categoría de Pratyabhijñá o Escuelas de Autorrealización mediante la cual el discípulo utiliza la reflexión filosófica para reconocer que su esencial naturaleza no es diferente a Paramashiva o Realidad Ultima. Existe otro texto titulado "Ishvarapratyabhijñá".

Puede encontrar artículos acerca de Yoga en Infomed - Medicina Natural y Tradicional— [www.sld.cu/sitios/mednat](http://www.sld.cu/sitios/mednat)

Si no desea continuar recibiendo este Boletín, por favor envíenos un correo a: [epvyoga@infomed.sld.cu](mailto:epvyoga@infomed.sld.cu).  
Cualquier comentario o sugerencia utilice nuestro correo electrónico o llámenos al teléfono 870 9237.