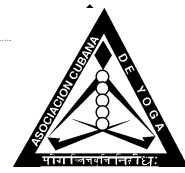


BOLETIN

Estudio "Vidya Yoga"



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

Editorial

Namaste! Queremos honrar la fundación de la Sociedad Teosófica ocurrida el **17 de Noviembre de 1875** en la ciudad de New York por la ilustre ocultista H.P.Blavatsky y H.S. Olcott. Luego la sede se trasladó a Madrás, India. La ST llegó a **Cuba** en los primeros años del siglo pasado y sus tres Principios: "Formar un núcleo de la Fraternidad Universal, sin distinción de raza, creencia, sexo, casta o color; Fomentar el estudio comparativo de religiones, filosofías y ciencia; Investigar las leyes inexplicadas de la Naturaleza y los poderes latentes en el Hombre". Nuestro **José Martí** conoció la Teosofía. Gloria a los Maestros de Sabiduría y a H.P Blavatsky. OM TAT SAT

"Creemos que antiguamente han existido naciones tan cultas y espiritualmente mas "adelantadas que la nuestra". H.P.B

Atención -Noticias del Estudio "Vidya Yoga" - Atención

La **Asociación de Amistad Cuba-India del ICAP** presente en la persona del Dr. Ismael Clark y la **Embajada de la India**, por el Sr. B. Swarup, ambos presidieron la ofrenda floral al busto de Mahatma Gandhi el lunes 3 de Octubre. Fui invitado a decir unas breves palabras en recordación a su nacimiento.

Mueren **Bhakti Vedanta Prabhupada** (14-11-1977) fundador del Movimiento Hare Krishna y **Swami Vishnudevananda** (9-11-1993) discípulo directo de Swami Sivananda. Nacimiento de **Sri Sathya Sai Baba** (23-11-1926) líder espiritual de un gran movimiento y **T. Krishnamacharya** (16-11-1888) quien fuera maestro de Pattabhis Jois, BKS Iyengar, Indra Devi y de su hijo TKV Desikachar. OM.

No. 15— Noviembre 2011



Helena Petrovna Blavatsky (1831-1891) fundadora de la Sociedad Teosófica.

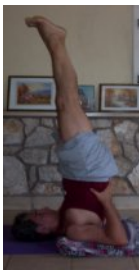
Horarios de Clases

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 "La Danza Cósmica de Shiva y Shakti".
Fecha probable miércoles **23 de Noviembre 5 pm**

"Salamba Sarvangásana" - Parado de hombro con apoyo



Eduardo ejecutando Salamba Sarvangásana colocando debajo de sus hombros dos mantas para mantener liberado su cuello, tal como lo recomienda B.K.S. Iyengar.

Salamba significa "con soporte" y no esta referido al uso de mantas como aparece en la foto sino al apoyo que otorgan ambos brazos y manos. Mientras que Sarvanga quiere decir "todo el cuerpo" apuntando a la total elevación del cuerpo que descansa sobre los hombros y la cabeza.

Luego de preparar dos o tres mantas plegadas—según sea la estructura del cuello- que abarquen ambos codos, usted se acuesta boca arriba, dejando fuera de las mantas, la cabeza. Las piernas extendidas y juntas y los brazos a ambos lados del cuerpo. Tome impulso y eleve ambas piernas e inmediatamente coloque sus manos debajo de sus caderas. Ajuste la elevación de sus piernas dirigidas hacia arriba. Haga activa su pelvis y mantenga una línea desde los tobillos hasta los hombros. Siempre respire por la nariz y deje espacio entre la barbilla (mentón) y el pecho. Relaje su rostro. Proceda despacio cuando descienda sus piernas y no levante su cabeza de pronto. Obtenga información de un Profesor.

Pero recuerde: poner sus piernas en alto contra la pared, es excelente y podrá permanecer cómodamente unos 15 minutos.

"Evite sacudidas. Ejecute esta ásana con elegancia. En ella todo el peso del cuerpo cae sobre los hombros" Sw. Vishnudevananda.

B O L E T I N

Estudio "Vidya Yoga"



Primer Estudio de Yoga cubano

21 Aniversario — La Asociación Cubana de Yoga.

No. 15 — Noviembre 2011

El Taller "El Yoga y la Paz Interna" atendido por el maestro Eduardo Pimentel, tuvo una asistencia de 30 estudiantes que participaron en la conferencia "Yoga y afrontamiento al estrés" y posteriormente practicaron las técnicas de ásana, pránáyama y relajación sugeridas. Nos visitó **Rafael Pinares González**, incansable estudioso, quien divulga el yoga en Ciego de Ávila. En **Manzanillo**, el monitor **Rafael Marinas** abrirá un grupo en el proyecto comunitario de la Orquesta Original. **Shantí, shantí, shantí.**



"a pesar de que el hombre tiene la singular posibilidad de probar la paz interior que la mente puede dar, le es extraña la alegría"
Sri Sathya Sai Baba — "Sobre la meditación". pág.. 23

Taller "El Yoga y la Paz Interna", celebrado el domingo 9 de Oct. conmemorando el nacimiento de Mahatma Gandhi.-

"La oradora humanitaria, Annie Besant".

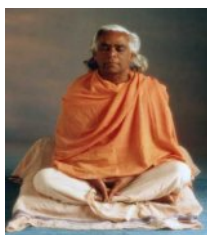
"Annie Besant ha venido de Inglaterra, con su elocuencia ardiente y sus canas jóvenes, a mantener los dogmas teosóficos: el espíritu es una mina de hechos: hay que descubrir y clasificar los hechos del espíritu: hechos del espíritu, científicos como cualesquiera otros, son todos los del hipnotismo y el mesmerismo, los sueños y la clarividencia, el genio y el poder de transferir el pensamiento, todo lo que está en los libros de Sínnett y en "La Doctrina Secreta" de la gran sacerdotisa que se les acaba de morir, la rusa Blavatsky. Al hombre se le ha de criar la divinidad que trae en sí: lo animal del hombre, que nos es lo más conocido de él, no triunfará al fin sobre lo divino del hombre, menos conocido: la mente puede entrar en lo espiritual más allá de lo que ha entrado"

José Martí—El Partido Liberal. New York. 17 Dic. 1891
Obras completas vol. 12

Sección de Instructores ACY

C.Hab. Kindelan-8325853. Katiuska Diaz— 878 6833. Jorge Ávila—Iglesia Paseo e/ 23 y 25. Ved. Lisset- 2096891. Matanzas— Yosvani 045287919. Ciego Ávila— Roberto Lodos—Clínica M N Tradicional. Santiago de Cuba— Guillermo-Parque "Abel Santamaría." mt / j . 4 pm. Manzanillo— Veliz 023 573892

"La Matrix del Yoga" Mis memorias del Yoga. Eduardo Pimentel Vázquez



Swami Vishnudevananda nació en Kerala en 1927. Llegó al Ashram de Sivananda en Rishikesh en 1947 y diez años más tarde titulado Prof. Hatha Yoga vino a Occidente estableciéndose en Canadá. Poseo un documento de su visita a Cuba en los años 70 volando su propia avioneta.

"Aprendí que la practica ya fuera física o mental desde su comienzo iba desencadenando efectos, que es como observar al hielo que desde que se extrae del congelador, su estructura sólida empieza a sufrir transformaciones; es esa dinámica del cambio que no se percibe pero que sucede invariablemente en todo momento y a todo. Cuando descubrí que un poquito de algo contribuye decisivamente a la plenitud del todo, obtenía más y más confianza—shraddha—en mi Sádhana y particularmente a la orientación general que me iba guiando.

Un día meditando, le eche un vistazo a toda mi vida transcurrida hasta ese momento y tuve la impresión en aquel tiempo—ahora es la total seguridad— que mis esfuerzos, aun aquellos al parecer bien apartados de lo que es el yoga y lo que en esos momentos hacia, incluyendo decepciones en determinadas áreas de mi vida laboral, tenían un profundo sentido y un propósito no vislumbrado por mi años atrás".

Hoy creo firmemente en las consecuencias abrazadas de las Causas y los Efectos y en la presencia del Maestro Interno o como lo llamo: la Conciencia. Es ese delicado y sutil tejido —matrix— que vamos haciendo mientras a su vez, nos va haciendo" (sin publicar).

"Yoga es la inhibición de las modificaciones de la mente" I.2 "Y es entonces cuando el Vidente se establece en su propia naturaleza" I.3

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

Cualquier comentario o sugerencia nos ayuda. Visite nuestra pagina www.vidyayogacuba.com

Si no desea recibir este boletín, por favor envíenos un correo a: epiyoga@nomedix.com.cu.
Cualquier comentario o sugerencia nos ayuda. Visite nuestra página www.vidyayogacuba.com