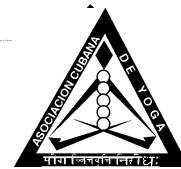


BOLETIN

Estudio "Vidya Yoga"



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

Editorial

Namaste! Mohandas Karamchad Gandhi fue el hombre que con su renuncia a la violencia—ahimsa— y firmeza en la verdad—satyagraha— venció al Imperio Inglés que colonizaba India. Su lucha externa fue solo un pálido reflejo de su profunda necesidad en la búsqueda de su Verdad Interna. Sus procesos de purificación incluyó la exploración de la brahmacharya—castidad—, el vegetarianismo y el silencio—mouna. Mahatma Gandhi, el alma grande, venció además, intrigas y conflictos entre musulmanes e hindúes.

Gandhiji nos puede inspirar y esclarecer en estos tiempos. OM

"No tengo que enseñar nada nuevo al mundo. La Verdad y la no-violencia son tan viejos como las colinas". Mahatma Gandhi.

Atención -Noticias del Estudio "Vidya Yoga" - Atención

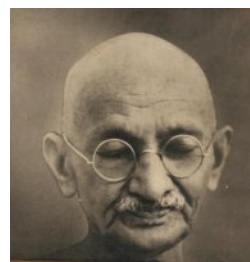
La [Asociación de Amistad Cuba-India del ICAP](#), ha cursado invitación a sus miembros para la presentación de una ofrenda floral en el busto de Gandhi en 5ta./24 Miramar, el lunes 3 -10 am.

[Shri Sai Baba](#), el santo de Shirdi, conmemora su mahasamadhi el **15 de Octubre de 1918**.

El Estudio "Vidya Yoga" esta organizando el Taller "[El Yoga y la Paz Interna](#)" recordando a Mahatma Gandhi con el co-auspicio de la Embajada de la República de la India. Inscripciones hasta el lunes 3 de Octubre.

Recordemos también nuestro glorioso [10 de Octubre de 1868](#).

No. 14— Octubre 2011



Mohandas K. Gandhi nace
2 de Octubre 1869. Su
pueblo lo llama Mahatma

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.

Taller [El Yoga y la Paz Interna](#)". Domingo 9 Octubre.
Hotel Bella Habana. Conill y Boyeros. 8:30 am.

"Mayurásana" - El pavo real.



En el taller organizado por la ACY en el año 1992, el PF Jorge Avila Viñas ejecutó la difícil Mayurásana durante una de sus conferencias. Al fondo se encuentra un fundador de la ACY, Rafael Yero Aluja.

Es una postura muy retadora por varias razones: todo el peso corporal tiene que ser balanceado sobre las manos; bien fuertes los músculos de la espalda y tensión extendida en las piernas. Finalmente se ejerce considerable presión sobre el diafragma lo que hace algo laboriosa la respiración.

Se comienza su ejecución arrodillado y colocando las palmas de las manos, una al lado de la otra, con los dedos en dirección a los pies. Se hace descender el torso hasta que el diafragma se deposite sobre los codos (bien juntos); se van estirando las piernas y el peso corporal se desplaza hacia las manos (y muñecas).

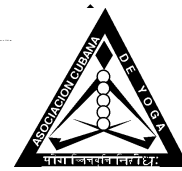
Entonces, con buena tensión se levantan las dos piernas al unísono y se sostiene el cuerpo en balance. El cuello no debe estar tenso y la mirada directa al piso.

Existen varios métodos para su enseñanza, todos ellos seguros y siempre considerando las condiciones propias del estudiante en cuanto a fuerza, peso corporal y sanidad de columna vertebral.

"Esta ásana tonifica maravillosamente la porción abdominal del cuerpo." Light on Yoga— pag. 284 / BKS Iyengar

BOLETIN

Estudio "Vidya Yoga"



Primer Estudio de Yoga cubano

21 Aniversario — La Asociación Cubana de Yoga.

Numero 12 — Agosto 2011

Los Instructores de la ACY recordaran el nacimiento de Mahatma Gandhi en su 142 Aniversario. En la [Habana](#) han comenzado sus clases los Prof. Jorge Ávila y Odorico Dieguez y las Instructoras Felicia Brione, Katiuska Díaz y Lisset Cruz. En [Matanzas](#), Yosvani y Junior iniciaron las clases el 7 de Sept. De [Cienfuegos](#) he recibido fotos del nuevo local concedido por la FMC al Instructor Juan Miguel Sosa. Felicidades por ese trabajo constante y reconocido. [Sancti Spiritus y Manzanillo](#) no se detienen. [Shanti, shanti shanti.](#)



"La necesidad de cambios tanto internos como externos comenzó a crecer cuando buscaba profundamente en mí". Gandhi

Guillermo Salas en el parque Abel Santamaria de Santiago de Cuba, dando sus clases de yoga martes y jueves— 4 pm

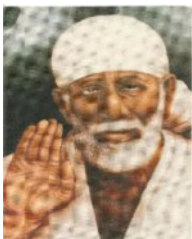
"La historia de mis experimentos con la verdad"
Autobiografía de M.K.Gandhi

Sección de Instructores ACY

"El principio llamado [Satyagraha](#) vino a la existencia antes que el nombre fuese inventado. En efecto, cuando nació ni yo mismo podía decir que era. En Gujarati también usamos la frase inglesa "resistencia pasiva" para describirla. Cuando en un encuentro con europeos encontré que el termino "resistencia pasiva" era una frase muy estrecha que se suponía fuese un arma para el débil, pero podía ser caracterizada por el odio y que finalmente manifestaba en si misma violencia, tuve que objetar estas declaraciones y explicarles la verdadera naturaleza del movimiento Indio. Tenia que estar claro que la nueva palabra debía ser acuñada por Indios para designar su lucha". Cap. XXVI El nacimiento de Satyagraha. pág. 266

[Odorico](#) -8737278 C.H. [Katiuska Diaz](#)— 878 6833. C.H [Jorge Ávila](#)—Iglesia Paseo e/ 23 y 25. Ved. [Felicia](#)—8817734. [Matanzas](#)— Yosvani 045287919. [Ciego Ávila](#)— Roberto Lodos—Clínica M N Tradicional. [Santiago de Cuba](#)— Guillermo-Parque "Abel Santamaria." m / j . 4 pm. [Manzanillo](#)—Veliz 023 573892

"The Science of Yoga" (Yoga Sutra) I.K.Taimni



Shri Sai Baba nació en la localidad de Shirdi y es considerado un santo en India.

Su imagen mas conocida lo muestra sentado con una pierna cruzada sobre la otra y su mano en actitud de bendecir. Su fecha de nacimiento esta entre los años 1838/1842.

"Hay muchas personas, quienes sin hacer un marcado esfuerzo para practicar Ahimsa, comienzan a crear problemas imaginarios y discusiones académicas acerca de lo que realmente es y cuan lejana esta ella para la vida. Este es un acercamiento erróneo al problema. Cada situación en la vida es única y requiere un acercamiento fresco y vital. La apropiada visión para la recta acción bajo cada circunstancia es el resultado del desarrollo y purificación de Buddhi o la facultad discriminativa y esa función de Buddhi, obstaculizado por la complejidad de la mente, es solo posible después de un entrenamiento prolongado haciendo lo correcto a toda costa. De este modo, el Sádha que anhela perfeccionarse en Ahimsa, pone aparte toda especulación académica, mantiene bajo estricta observación a su mente, emociones, palabras y acciones y comienza a regularizarlas de acuerdo a su ideal. Despacio, en la medida que él exitosamente pone en practica su ideal, las crueldades e injusticias envueltas en sus pensamientos, acciones y palabras, se le revelaran gradualmente, su visión se aclarara y el curso de su conducta bajo cada circunstancia, le será conocida por intuición... (surgirá) una positiva y dinámica vida de amor, tanto en compasión hacia todos los seres como en su forma practica, el servicio." -210.

Estaré siempre activo y vigoroso aun después de abandonar este cuerpo terreno" Shri Sai Baba

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