

## BOLETIN

“Yoga es la inhibición de las modificaciones de la mente”.

# Estudio “Vidya Yoga”



### Editorial

Namaste !

Nuestro Estudio “Vidya Yoga”, fue creado en 1984 y hoy nace su primer Boletín electrónico para beneficio de los practicantes de Yoga y el público en general. Aparecerá cada mes y ofrecerá noticias relativas a clases, conferencias, videos, publicaciones, sala de lectura, etc., que se desarrollen en nuestro salón de clases. El Boletín, además dará a conocer los distintos Sendero del Yoga, las Escuelas Filosóficas y aspectos generales de la cultura de la República de la India.

[El Estudio Vidya Yoga radica en La Rosa 610 apt. 2 e/ Boyeros y Ermita— Plaza. Teléfono 870 9237. Rutas P2, P12 y P16.](#)

### “Quiero aprender a relajarme”

Todos estamos sometidos a las tensiones diarias (estrés). Según el Yoga estas tensiones no son ni buenas ni malas, somos nosotros los que las clasificamos y no aprendemos a manejarlas.

La relajación, shavasana en sánscrito, es una de las técnicas mas importante e imprescindible en la practica diaria del Yoga. Aprender a relajar los distintos segmentos corporales fortalece nuestra respuesta adaptativa y protege al Sistema Inmunológico. Hoy la relajación esta en el arsenal especializado de los psicólogos para tratamientos de tensiones, ansiedad, insomnio, etc. Desde su primera clase irá experimentando el proceso de relajar todo su cuerpo poco a poco.

### Numero 1—Septiembre 2010



Eduardo en Shirshasana frente al Taj Mahal - Agra. India. 2009

### Comienzo de Clases

El próximo **sábado 11 a las 10 am** tendremos el encuentro para Matriculas en los distintos Niveles. Las personas que desean iniciarse en el aprendizaje de las técnicas del Hatha Yoga recibirán una información previa y podrán inscribirse en el Nivel I o Básico. El Curso consta de 12 clases de una hora a la

### ¿Cuáles son otras técnicas básicas que aprenderé en el Nivel I?



**Profesora Formadora Elsa Hermida Pérez ejecutando variación con silla en Janushirshasana.**

**Eduardo y Elsa comparten los distintos horarios de clases semanales. Clases colectivas y privadas.**

**Damos Talleres especializados durante los meses de Julio, Agosto y Diciembre.**

Usted recibirá alrededor de 12 posturas, llamadas ásana, que tienen la característica de ser estáticas, con énfasis en su permanencia. Estas poses están dirigidas a su alineación corporal, su balance físico, la sanidad de su columna vertebral y la fortaleza de sus piernas y brazos. Ellas resultaran retadoras y llevan a la mente a un nivel cada vez mas profundo de observación y amistad con el cuerpo.

!Aprenderá a respirar ! En efecto, hemos ido perdiendo el contacto con la respiración adecuada; cada día nuestra respiración es mas corta, incompleta y entrega menos oxígeno a la sangre. Sentadas prologadas debido a la profesión, diversas enfermedades, habito de fumar, diafragma comprimido, músculos de la espalda tensos o flácidos, son algunas de las causas de que nuestra respiración sea defectuosa e inconsciente.

Recibirá una serie de ejercicios para ir entrenando su respiración completa y consciente, mediante una metodología fácil y que le otorgara una agradable sensación de tranquilidad. Mas adelante, en el Nivel II, practicarás las Técnicas de Pranayama.

**Usted recibirá desde la primera clase una hoja impresa con dibujos de las ásanas con sus nombres en sánscrito.**