

BOLETIN

Estudio "Vidya Yoga"



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

Editorial

Namaste !

El primer Boletín "Vidya Yoga" apareció hace 19 años, en Octubre de 1991 gracias a los esfuerzos de Lourdes Peterssen y Julio Cuenca, ambos Instructores de la ACY, quienes daban clases en la Iglesia Sagrado Corazón (Reina) desde 1990. El Boletín estuvo en circulación hasta 1994 con tiradas limitadas. Fueron colaboradores: María T. González, Juan M Cuba, Elsa Hermida, Antonio Regalado, Jorge Ávila, Jorge Peterssen y Rafael Yero. Vidya en sanscrito significa Sabiduría y Yoga, Unión.

"Posturas recuperativas o restaurativas".

Todos conocemos la postura de relajación (shavasana) usada al terminar un entrenamiento de yoga, pero existen una serie de poses de carácter terapéutico creadas por nuestro Gurú BKS Iyengar. Dichas posturas utilizan los llamados "medios auxiliares" tales como mantas, bandas, bloques, sillas, etc., para facilitar arqueos, apertura de pecho y pelvis, aligerar tensiones y corregir malos hábitos posturales. La permanencia en ellas es mayor que en las asanas tradicionales y son aplicables a ambos géneros.

La Prof. Elsa se ha especializado en estas técnicas con buenos resultados según expresan sus estudiantes.

Numero 2— Octubre 2010



Elsa Hermida, Prof. Formadora, realizando una postura "recuperativa" con soportes en la espalda, cuello y debajo de las rodillas, piernas en Baddha Kona.

Horarios de Clases

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

Miercoles—3:30 pm y 5:30

Sabados—10/12 y 12/2 pm

Prof. Eduardo Pimentel

Martes—9:30 am — Sábados — 8 am hasta 1 pm.

Grupos de distintos niveles.

La Silaba Sagrada o Pranava.



El idioma sanscrito tiene un alfabeto de mas de 50 sonidos y colocan la fonación de esos sonidos en: guturales cerebrales, palatales, dentales y labiales. Los sonidos de las consonantes viajan desde lo profundo de la garganta (guturales) hasta la vibración en los labios (labiales).

Cuando se expresa en los textos clásicos indios que el Pranava es el Sonido Primordial además de sus connotaciones filosóficas, religiosas y místicas, resulta que su pronunciación recorre toda la gama de sonidos del alfabeto sanscrito.

" Su desglose triple es: AUM—pasado, presente- futuro; los tres estados de la conciencia: vigilia-sueño-sueño profundo; es la Trinidad India: Brahma-Vishnu-Shiva; es la estructura física, emocional y mental. Es SAT-CHIT-ANANDA, es decir, Existencia Infinita, Conciencia Infinita y Dicha Infinita".

"En su envoltura sonora OM es el Absoluto—Brahmán—y es el cuarto estado de la Conciencia, Turiya".

—Tomado "Prana Mantra y Kundalini Yoga" pág.. 70

Esta es la escritura sonora del Pranava cuando se canta como OM.

En su forma escrita en sanscrito esta formado por las letras AUM

"No he nacido para crear una nueva secta en el mundo" - Paramahansa Ramakrishna.

BOLETIN

Estudio "Vidya Yoga"



Primer Estudio de Yoga cubano

La Asociación Cubana de Yoga.

En Mayo de 1990 comencé a dar clases en la Iglesia Sagrado Corazón (Reina). A los pocos meses la matrícula aumentó y algunos estudiantes se quedaron de Monitores. Para 1991 ya teníamos el nombre de Asociación Cubana de Hatha y Raja Yoga (ACHARY). Confeccione e impartí un Programa para la Formación de Instructores que hoy suman 25 en varias Provincias incluyendo el Proyecto Adulto Mayor en la prisión de Guanajay.

En 1998 ACHARY se convirtió en Asociación Cubana de Yoga.

"Siempre mantén en la mente hacer un poco mas de lo que piensas es posible" B.K.S. Iyengar

2 de Octubre de 1869, nace Mohandas Gandhi

Mohandas Gandhi nace en Porbandar, con costa al Océano Arábico en el estado de Gujarat.

En 1888 marcha a Inglaterra para iniciar sus estudios universitarios y termina la carrera de Abogacía en 1892. Al regresar se establece en Bombay y mas tarde marcha a Sudáfrica donde descubre las persecuciones y discriminación racial y social. Desde entonces toda su vida sería un riesgo y una lucha a favor de los desclasados, desposeídos y declara la "resistencia pasiva como medio de lucha". Su vida política y sus firmes principios espirituales hicieron que su pueblo y el mundo lo reconociera como "Mahatma" - El Alma Grande. Shanti shanti shanti.

Numero 2— Octubre 2010



Grupo de Instructoras graduadas en el 2004, acompañadas de Instructores de años anteriores.

Sección Instructores ACY

Jorge Avila—05 296 7544

Odorico Dieguez—873 7278

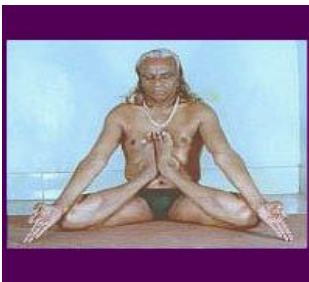
Felicia Briones—881 7734

Lisette Cruz—209 6891

María Karay— 262 1398

Lourdes la Guardia—205 5178

La Escuela Filosófica Yoga



Yogacharya Bellur Krishnamachar Sundararaja IYENGAR nace el 14 de Diciembre de 1918. Discípulo de T. Krishnamachar. Crea el sistema de yoga mas divulgado y aplicado en el mundo. En Cuba el Prof. Pimentel ha expandido este estilo en todas las provincias con representación de la ACY.

El sabio Patañjali funda en la India (s. II/I ne) la Escuela Yoga con basamento en la filosofía Samkhya y escribe el tratado "Yoga Sutra" que contiene 4 Capítulos y 196 sentencias cortas o aforismos.

La Escuela Yoga recibe el calificativo de "Raja Yoga" (raja=rey) por tener un enfoque psicológico, destinado al reconocimiento de la mente, (rey de los sentidos y el cuerpo) sus tendencias, hábitos y condicionamientos. Se identifica también como "Ashtanga Yoga" o el "Yoga de los 8 elementos" pues el mencionado tratado enumera: Yama—normas morales; Niyama—Observancias; Ásana—Posturas; Pranayama—Tec. Respiratorias; Pratyahara—Atencion; Dharana—Concentracion; Dhyana— Meditación y Samadhi—Éxtasis.

Textos posteriores como el Hatha Yoga Pradipika lo encomia y afirma que el Hatha solo es el primer peldaño para llegar a la gloriosa cima del Raja Yoga.

Desde Vyasa, Hariharananda, I.K.Taimni, Desikeshar y BKS Iyengar han realizado comentarios a los Yoga Sutra.

Errata: en el Editorial de Septiembre dice 1984 debe decir 1994, año de constitución de nuestro Estudio Vidya Yoga