

yoga

JOURNAL

YOGA, CAMINO
ESPIRITUAL

Lo mejor sobre el
V Congreso AEPY

practica yoga sin riesgo

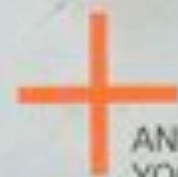
Protege tus rodillas,
espalda, cervicales

ASÍ CUIDAMOS
AL QUE CUIDA

MEDITAR
NOS HACE LIBRES

APRENDE EL ARTE
DEL EQUILIBRIO

TU RETIRO
A SOLAS

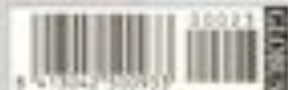


ANUSARA
YOGA

SAGRADA
NATURALEZA

QUÉ ES
PANCHA KARMA

NUMERO 23. ESPAÑA: 3,50€
PORTUGAL CONT.: 3,60€
ALEMANIA 3,50€, AUSTRIA: 7,00€
RELOCA: 3,50€, SUISA: 11,30 SFR



ISSN 1134-2009

ISSN 1134-2009



Anusara Yoga, fluir desde el corazón

Actitud, alineamiento y acción son los tres pilares de este estilo que logra no sólo el equilibrio de las energías, sino también la apertura del corazón. Su traducción: "Fluir con la gracia"

Por Paloma Corredor - Fotos por Thor Castro y Nicholas Musgrave



Anusara Yoga es un sistema aún poco conocido en España, pero emergente en países como Unidos, Canadá, Japón y Australia. Comenzó en 1997 de la mano del norteamericano John Friend, quien creó un sistema que "engloba la tradición del yoga, la ciencia de la biomecánica y una filosofía tántrica no-dualista de celebración de la bondad de nuestros corazones", explica Susana García Blasco, profesora certificada de Anusara Yoga. En otras palabras, se trata de la práctica de asanas con una estudiada y equilibrada acción energética para permitir que la energía vital fluya libremente. El resultado es una mayor armonía, una conexión con nuestra naturaleza esencial, una apertura del cora-

zón. No en vano Anusara es una palabra en sánscrito que significa "fluir con la gracia" o "entrar en la corriente de gracia".

La práctica sistemática de Anusara hace que el alineamiento de tu cuerpo físico y energético se vayan acercando a su óptimo patrón. Te encontrarás con más energía vital y más conectado con tu intuición y sabiduría interior.

ACTITUD, ALINEAMIENTO Y ACCIÓN

Las bases de Anusara "son las tres a: actitud, alineamiento y acción, y los cinco principios universales de alineamiento", dice Susana. Cada postura que se realiza durante la clase está imbuida de estas "tres a". La actitud significa que el practicante manifiesta su intención

CREATIVIDAD.
Cada clase de Anusara resulta diferente: es experiencia viva, dinámica, creativa.



todos los matices de la creación: alegría, entusiasmo, fuerza, conexión con los elementos de la naturaleza, ser humilde, ser flexible...". Susana tiene una visión parecida. Lo que ella quiere transmitir a sus alumnos es "una experiencia de la belleza de sus corazones, de las infinitas posibilidades del regalo de la vida. En la filosofía tántrica en que se basa Anusara Yoga el proceso de la encarnación, de existir en este mundo, en este cuerpo, no es un castigo, ni algo de lo que haya que escapar, sino un gran regalo. Cuando nos damos cuenta de que nuestra experiencia es la propia experiencia de la divinidad, descubrimos esa divinidad en los demás, y profundizamos más conscientemente en nuestra propia experiencia. Ese es el regalo del yoga".

CÓMO ES UNA CLASE

Las clases de Anusara son muy variadas y se adaptan al tipo de estudiantes. Como explica Gisela, "no hay dos sesiones iguales. Depende de lo que se quiera explorar en cada una. Además, hay clases más suaves para los que no han practicado antes, y otras de nivel medio para los alumnos que tienen experiencia en Iyengar o en otros estilos". Unos días, las asanas están dirigidas a interiorizar. Otros, la clase es más energética o con una intención terapéutica. Y siempre, el objetivo es ir avanzando en la práctica gradualmente.

Lo que sí hay es un esquema común a todas las clases:

■ Se comienza con una pequeña meditación o pranayama, y después se expone el tema o la intención de la clase. Así lo explica Gisela: "Esa intención se incorpora a cada postura, a todos los movimientos, a toda la sesión. Hay muchos posibles temas: la intención de llevarnos a nuestro centro, a unirnos con una conciencia más grande, la interiorización. O, por ejemplo, con la llegada de la primavera el tema

ALINEACIÓN

Los practicantes de Anusara se entregan al yoga para alinearse con la energía universal, dentro y fuera de uno mismo.

John Friend, el inspirador

El creador de Anusara yoga se inició en la práctica cuando sólo era un niño, animado por su madre, que le leía libros sobre las extraordinarias vidas de los yoguis. Durante toda su vida ha estudiado y practicado con multitud de maestros y ha compartido sus enseñanzas con alumnos de diversos países. Gisela y Susana le conocen bien y, para las dos, el encuentro supuso un punto de inflexión en sus vidas. Gisela le considera una figura intensamente inspiradora: "Siempre ve lo mejor de ti y sabe sacar tu potencia, elevarte y a la vez mantenerte con los pies en la tierra, te recuerda que los dones que desarrollas los debes ofrecer al mundo con humildad". Susana define a John como "una persona que irradia energía. Transmite a sus estudiantes respeto y compasión, siempre reconociendo y exaltando su naturaleza de bondad y belleza. Es alguien que ama la vida y cuya energía es verdaderamente contagiosa".

Para conocer a John Friend, visita su página web: www.anusara.com

Susana García Blanco: "Fue una revelación"

"Anusara Yoga fue una revelación y una revolución en mi práctica y en mi vida, desde que conocí a una de mis principales maestras, Sianna Sherman, en el 2000. Su energía, su profesionalidad y su conocimiento del cuerpo, la atención que prestaba a cada uno de los estudiantes y su manera poética y evocativa de conectar con el corazón, me hicieron pensar que fuese lo que fuese lo que ella hacía, yo lo quería hacer también.

He estudiado y asistido a sus talleres siempre que me ha sido posible.

Unos meses más tarde conocí a John Friend, una persona que irradia energía. Después de un tiempo de practicar Anusara yo entonces estaba terminando en Estados Unidos un doctorado en Ciencias Medioambientales; sentí una intensa llamada a compartir con los demás esa práctica que estaba llenando mi vida de sentido.

Anusara Yoga da respuestas a mi yo científico (los estudios biomecánicos aplicados por John en los Principios Universales de Alineamiento) y sus posibilidades terapéuticas y a mi yo espiritual (el descubrimiento de la filosofía



tantrica, que permite integrar el yoga plenamente en nuestra experiencia diaria, de manera que cada uno de nosotros, cada experiencia, es como un espejo, un reflejo de la Divinidad, lo que se conoce en sánscrito como *Vimarshe Shakti*."

Susana García Blanco imparte clases en el centro Anahata, de Barcelona. Además, hace talleres y formación de profesores. Contacto: tel. 675 921 883. www.anahata-bcn.com

puede ser la renovación: aprender a tener una percepción distinta de los cambios. En vez de juzgarlos, contemplarlos como hacemos con los cambios de la naturaleza. En invierno todo se recoge, se contrae. En primavera se expande. Con nosotros pasa algo parecido. Se trata de aceptarlo y desde ahí encontrar un equilibrio". Por su parte, Susana incluye "temas filosóficos, mitológicos o simplemente poesía o contemplaciones para conectar con el corazón. Mi inspiración viene de distintas fuentes: la mitología hindú, la filosofía que estudio con mis maestros Douglas Brooks y

Carlos Pineda (Shaivismo de Cachemira), la poesía, los místicos, mis propias vivencias y mis propios viajes".

- Canto de mantras, cuya repetición tiene el efecto de armonizar al grupo, calmar la mente e introducir a los alumnos en un estado de paz y alegría desde el cual es posible entregarse a la práctica y abrir el corazón.

- Ejercicios de calentamiento, que pueden incluir la secuencia del Saludo al sol.

- Las asanas, siempre enfocadas en la conexión con la respiración y en la unión de mente y cuerpo. Se trabaja todo el cuerpo de

Gisela Vázquez: "Me ha hecho confiar en la voz del corazón"

Inspiradora y transformadora, así es para mí la práctica del yoga Anusara inevitablemente, cuando recibes una clase tu corazón se mueve. Para mí hacer yoga es amarme cada día, honrando todas mis cualidades, sin juzgarme, sin juzgarme cuando algo sucede inesperadamente y reconociendo que la presencia de ese poder sagrado que nos ha creado está en todos por igual y está en todo suceso de manera benévola, guiándonos y enseñándonos a ser menos dependientes de lo externo o de la opinión de los demás. Anusara me ha hecho confiar en la voz sabia del corazón y me ayuda cada día de forma práctica a servir a los demás dando lo mejor de mí, y a tomar conciencia de cómo, con nuestro dulce esfuerzo, creamos nuestra propia felicidad. En cada postura, cuando trabajo muy conscientemente, siento que mi corazón se abre y se libera de muchos miedos, agitaciones o tristezas, sin sentir como algo negativo. Al alinearme fluyo y me conecto más conscientemente y con mayor

compromiso con esa fuerza divina más grande que nos une a todos y que se expresa a través de cada uno de forma única y especial.

Dentro de nosotros hay un potencial espiritual inmenso, hay mucha grandeza que se desarrolla al hacer la práctica más bella y detallada. En cada postura siento que se expresa toda la belleza del corazón y se encarnan, se tratan a lo físico, las cualidades del alma. Al practicar así me siento muy libre y a la vez muy centrado y seguro internamente. Esta seguridad procede de confiar firmemente en las sabias leyes que rigen este mundo en el que nos encontramos, que surgen de la confianza en la bondad del corazón, en la bondad de la gracia, más allá de la capacidad de comprensión de nuestra mente. Cuando practico siento que somos una creación sagrada, esta vida es un regalo, y nosotros podemos hacer de ella una chispa, sin importar las adversidades que surjan en el camino. Extrayendo nuestra felicidad de portar muy alta la antorcha de nuestro corazón.



Gisela Vázquez es profesora basada en Anusara. Imparte clases en su propio centro, Yoga Anati, de Madrid. Además, hace formación. Contacto: tel. 91 476 96 64. www.yogaanati.com

una forma equilibrada. "Me encanta la idea tántrica de *parvasa*, plenitud. En cada instante somos perfectos como somos; pero la perfección no es un estado final que alcanzar, sino que está en constante evolución. Por eso practicamos yoga, para encontrarnos en cada momento con la perfección", apunta Susana. ■ Para terminar, unos minutos de relajación final en Savasana.

FORMACIÓN DE PROFESORES

El proceso de formación para obtener el certificado de profesor de Anusara Yoga dura siete

años. "Conlleva muchas horas de práctica y tener un compromiso muy fuerte con el yoga y con la meditación", afirma Gisela, que está en proceso de certificarse.

Ella, Susana y Jayendra Hanley imparten un curso de formación de profesores en España. Se trata de una formación profesional de dos años, dirigida a practicantes comprometidos que deseen profundizar en este estilo. Jayendra Hanley ha practicado yoga y meditación durante 28 años y su manera de enseñar es muy precisa y refleja su deseo de ver lo bueno en todos los seres humanos.