



Anusara Yoga y los cinco elementos

Anusara® yoga une la tradición de la Filosofía Tántrica , la innovación biomecánica de los Principios Universales de Alineamiento™, y el énfasis en la kula [comunidad del corazón]. Se distingue por la forma en que Filosofía y cualidades del corazón se entretujan mágicamente con instrucciones posturales. Desde el mundo de la Consciencia Mítica, llegamos a una explicación de este sistema de yoga y de su curso estrella: la Inmersión.



Susana Garcia Blanco

Profesora Certificada de Anusara yoga

www.rasalilayoga.com

Hoy comienzo con una historia. Mi corazón rebosa gratitud por los maestros que se han cruzado en mi camino, canalizadores de la **Consciencia Mítica** en forma de historias fascinantes de las que siempre han cautivado el corazón humano, y a través de las cuales se transmiten las enseñanzas más inspiradoras. La tradición hindú y la tradición del yoga están llenas de ellas. Me honra ser parte de esta tradición y no puedo empezar una historia sin el recuerdo de mis maestros. De **Sianna Sherman** tomo sus comienzos; del **Dr. Douglas Brooks**, el recuerdo constante de que somos todos los personajes de la historia.

Erase una vez, hace mucho, mucho tiempo... O quizá en este preciso

instante, dentro cada corazón... **Shiva** y su amada **Shakti** vivían en lo alto del monte Kailash. Su existencia era plena y feliz. Después de todo juntos son Paramshiva, lo Absoluto, el todo, la nada, la Unidad. Shiva, Señor del Yoga, la pura conciencia del Ser, entraba en estados de meditación profundos en los que pasaba miles de años. Esta vez, llevaba demasiado tiempo, y Shakti, ya aburrida e impaciente, decidió jugar. ¿No es esa su naturaleza: su energía, su fluidez, su movimiento?. Sin hacer ruido se colocó detrás de Shiva y le tapó los ojos. "¿Quién soy?" No pensó que cuando los ojos de Shiva están cerrados, su tercer ojo está abierto. Y la energía de ese centro energético en Shiva es tan poderosa que en una fracción de

segundo, un rayo de energía tan potente como una bomba nuclear lanzo a Shakti muy lejos de allí. Fuera de control y alejándose de su amado a la velocidad de la luz, sus sentimientos se mezclaban: miedo, confusión, rabia... "¿Qué está pasando? ¿Dónde voy?" Shakti estaba aterrorizada. Hasta que empezó a ver galaxias, estrellas, planetas, cometas..... "Que universo tan bello", pensó. Y aterrizó en la Tierra.

Sus primeros sentimientos fueron de desconcierto y tristeza, de soledad por la separación de su amado. Unos sentimientos tan comunes entre los que habitamos este planeta. Ese anhelo de algo muy cercano en nuestro corazón que sentimos lejos, que a veces no sabemos ni que es. Pronto empezó a experimentar sensaciones en su cuerpo. Bajo sus pies la tierra mojada. Tomó un poco de barro, y con sus manos moldeó el primer Shiva lingam*. Al tenerlo en sus manos, pensó "Amado mío, estás aquí, conmigo". Un sonido tintineante le llevó hacia un manantial. Bebió de él, y con sus manos hizo la ofrenda de sus aguas cristalinas al lingam, siendo ésta la primera puja**. También ofreció al lingam el fuego que surgió al frotar dos piedras. El primer fuego ritual. La brisa acariciaba su rostro, "en mi aliento está el aire y a mi amado se lo ofrezco". Se hizo consciente del espacio que lo contiene todo. Y así fue como Shakti se dio cuenta de que, a través de los cinco elementos, espacio, aire, fuego, agua, tierra, sentía la eterna conexión con su amado, recordaba que nunca estamos separados.

Algunas de las ideas más significativas del Tantra se reflejan en esta historia. La Filosofía Tántrica describe el Universo como una secuencia de 36 categorías de la existencia (tattvas). Estas representan distintos niveles de condensación energética, desde lo más sutil (Shiva-Shakti) a lo más burdo (los cinco elementos de mundo material, siendo el más denso la tierra). Shiva es Suprema Consciencia con la cualidad de la conciencia, el auto-conocimiento, Cit. Shakti es su energía creativa que pulsa con amor y dicha, Ananda. Esta energía se condensa y se manifiesta en forma de el

mundo material, incluidos nosotros, la mente, los pensamientos, las emociones. La historia nos cuenta que hasta las manifestaciones más densas, la tierra, el agua, el fuego, el aire y el espacio, son posibilidades de experimentar lo Divino, de experimentar Cit y Ananda. Son muchos los momentos de confusión, de olvido de nuestra naturaleza esencial, de sentimiento de separación y yoga es el proceso de recordar nuestra verdadera naturaleza.

Estas ideas son el marco filosófico de Anusara® Yoga, un sistema de yoga que une la tradición de la Filosofía Tántrica de bondad innata, con la innovación biomecánica de los Principios Universales de Alineamiento™, y con un gran énfasis en la kula [comunidad del corazón]. Anusara significa "fluir con la Gracia", "ir con la corriente", "seguir el corazón". Su principal objetivo es alinearnos con la energía de la Suprema Consciencia para experimentar plena conciencia (Cit) y el gozo más supremo (Ananda).

Para ello, Anusara Yoga nos ofrece los Principios Universales de Alineamiento. Estos principios participan de la naturaleza pulsante del Universo, y aplican, a nuestro cuerpo físico y también a nuestros cuerpos más sutiles. Son cinco y se relacionan fácilmente con las características de los cinco elementos. El primer principio, Abrirse a la Gracia, invoca la energía del espacio. Le sigue la Energía Muscular, que trae la estabilidad, firmeza y solidez de la tierra. La Espiral Interna aporta una energía femenina, receptiva, fluida, como el agua, mientras que la Espiral

Externa nos conecta con la energía transformadora del fuego. Por último, el aire trae una expansión activa con la Energía Orgánica. Los Principios Universales de Alineamiento hacen de las posturas de yoga un equilibrio dinámico y son una gran herramienta, tanto para evolucionar hacia posturas más avanzadas, como para trabajar terapéuticamente con nuestro cuerpo. La danza continua de acciones a través de la experiencia de los cinco elementos, nos acerca hacia el patrón óptimo: la mejor versión de nosotros mismos y de nuestras posturas en cada momento.

El tercer pilar de Anusara yoga es la kula, la comunidad del corazón. Tantra es el conjunto de prácticas que el yoga ofrece a los que vivimos en sociedad, en familia (en contraposición con el yoga de los ascetas). El yoga no se limita a nuestra esterilla sino que se hace nuestra práctica en las relaciones interpersonales. En la actualidad la "Anusara School of Hatha Yoga" es un ejemplo de kula. Dirigida por los propios profesores, es una escuela de yoga muy profesional y reconocida. Sus profesores se forman rigurosamente durante varios años en un currículum amplio y detallado con estudios en Filosofía Oriental e Historia del Yoga, Biomecánica, Anatomía, alineamiento postural, Yoga Terapéutico y el arte de enseñar yoga. Anusara yoga ofrece un amplio rango de clases que pueden acomodar estudiantes de cualquier nivel de experiencia del yoga, e incluso personas con limitaciones terapéuticas.

Un curso muy interesante y completo que surge en el mundo de

INMERSION de ANUSARA YOGA con Susana García Blanco



Anusara
School of Hatha Yoga

en **Madrid**
zenitro
urban yoga

11-15 de marzo
13-17 de mayo
22-26 de julio

Un viaje a las profundidades del yoga: asana, biomecánica, Filosofía, pranayama, meditación, mantra

La Inmersion es la primera parte de la Formación de Profesores de 200 horas homologada por la Yoga Alliance

Inscripción: info@consenti2.org 636754796 Info contenidos : www.rasalilayoga.com



Anusara yoga, es la **Inmersión**. La Inmersión surge para llenar el vacío de intensivos de yoga especializados y de calidad que no sean Formación de Profesores. Es una oportunidad para penetrar y expandir en tus estudios de yoga a todos los niveles: asana (que refinarás cultivando el alineamiento de las posturas más básicas y llegando a un entendimiento de cómo realizar posturas más avanzadas), biomecánica, filosofía, pranayama, meditación, anatomía, yoga terapéutico. Al compartir esta experiencia con otros yoguis, se crean fuertes y duraderas conexiones personales.

Está dirigida tanto a estudiantes que quieren profundizar en su propia práctica y conocimientos del yoga,

como a aquellos que quieren formarse como profesores de yoga, ya que la Inmersión además constituye la primera parte (108 horas de 200) de la Formación de Profesores de Anusara Yoga (homologada por la Yoga Alliance). En la Inmersión no hay ningún enfoque en métodos didácticos ni presión para enseñar.

El objetivo principal de la práctica de Anusara yoga es que experimentemos, como Shakti en la historia, nuestro estado esencial de conciencia y felicidad, al reconocer la presencia de lo Absoluto en todas las cosas.

Más información sobre los contenidos de cada parte de la Inmersión <http://www.rasalilayoga.com/inmersion> ♦

**lingam – figura, normalmente de piedra, mármol o metal, que representa a Shiva como lo Absoluto sin forma. Los templos en India están llenos de Shiva lingams a los que se hace todo tipo de rituales y ofrendas*

***puja – ritual en el que se ofrecen mantras, rezos, así como ciertas ofrendas (agua, leche, frutas, miel, flores,...), normalmente a una deidad en particular.*