

#01
SEPI/OCT

Neoforma Nf

www.neoforma.es

BIOTERRA

Feria 100% ecológica

CURSOS

Yoga · Pilates · Meditación
Masaje · Acupuntura
Reiki · Craneosacral

PSICOLOGÍA

NUTRICIÓN

FENG SHUI

EJEMPLAR GRATUITO



Anusara Yoga

En Junio Susana García Blanco impartió un curso de Anusara Yoga en SURYA YOGA OIARTZUN. La experiencia fue muy positiva, tanto que probablemente repetirá durante este invierno.

Actualmente Susana es la única profesora Certificada de Anusara Yoga en España. Aunque su base está en Barcelona, viaja continuamente impartiendo Talleres, Inmersiones y Cursos de Formación de Profesores por España, Europa y pronto lo hará en América Latina. Durante su corta estancia en Guipúzcoa, tuvo tiempo de estar con nosotros y explicarnos qué es, y en qué se basa esta nueva corriente del Yoga.

Anusara Yoga es un estilo de Yoga bastante reciente. Fue fundado por John Friend y comenzó a llamarse así en 1997. Aunque es una corriente de Yoga muy joven tiene sus raíces en toda la tradición ancestral del Yoga.

El nombre de Anusara surge de un verso que hay en uno de los tantras en un texto que se llama el "Kula Nava Tantra" que significa "Océano de enseñanzas del corazón". Anusara significa fluir con la gracia, fluir con las corrientes del corazón, o fluir con la energía universal. En el Anusara Yoga, el Universo manifestado, que es percibido a través de nuestros sentidos y nuestra mente, es visto como una manifestación de la Divinidad, que es pura bendición. Todo es conciencia suprema, nada existe que no lo sea.

La mayor diferencia que existe con respecto a casi todas las otras corrientes del Yoga es que la mayoría de las corrientes de Hatha Yoga que llegan a occidente, están basadas en los sistemas filosóficos



El Anusara Yoga está basado en la filosofía tántrica, en la cual se celebra la bondad del corazón

del Yoga clásico o del Vedanta. En ellos es paradójica la creencia de que el espíritu es superior al cuerpo físico, y no se presta demasiada atención al mismo. Todas las prácticas que se hacen están dirigidas a escapar de esta realidad, de nuestras emociones, nuestros sentimientos y pensamientos.

Una de las características del Anusara es que está basado en la filosofía tántrica, en la cual se celebra la bondad del corazón, y se cree que todas las partes de nuestro ser, incluidos el cuerpo, la mente y el corazón, son igualmente suprema conciencia. El

objetivo de la práctica no es trascender lo material o trascender nuestro cuerpo físico, sino alinearlo con el flujo de la gracia, fluir con los patrones de la naturaleza, despertar a la verdad de que nuestra esencia es parte de ese flujo divino, y servir a ese flujo con amor y alegría.

El Anusara profundiza un poco más dentro del Yoga. Si tratas de nadar dentro de un río cerca de la orilla, te topas con la maleza, ramas, piedras, pero si das un paso más hacia dentro, dejando que la corriente te lleve, el esfuerzo es menor. El Anusara Yoga es ese paso más que te permite fluir con esa gran corriente que es mucho más grande que tú y que siempre está ahí.

Hay tres claves para entender el Anusara Yoga. Por un lado está la filosofía tántrica, que se basa en el concepto de que todo es suprema conciencia. Una aceptación profunda y total de quienes somos y de cómo todas las partes de lo que somos forman esa suprema conciencia manifestada.



Otra de las claves es que usamos los 5 principios universales de alineamiento. Son maneras de mover la energía, y afectan tanto al cuerpo energético como al cuerpo físico. Los cinco principios funcionan como una pulsación. El primero de los Principios Universales del Anusara Yoga es "Abrirse" o "Expansión". Cuando nos abrimos a algo para recibir algo, se produce una expansión energética en nuestro interior, que llamamos cuerpo interno. Cuando esto ocurre se crea un nuevo espacio. En realidad no es nuevo, siempre ha estado ahí, significa que nos abrimos a una nueva dimensión, a un nuevo entendimiento de lo que es nuestro cuerpo, de lo que es nuestro ser. En ese espacio nuestro Ser no tiene los límites del cuerpo físico sino que va más allá.

La tercera clave es el Kula, que en Sánscrito significa corazón y también significa comunidad del corazón. El Kula es la comunidad de seres que eliges para estar rodeado de ellos. No la comunidad que te viene asignada: familia, compañeros de trabajo, etc., sino esas personas que eliges durante tu trayectoria espiritual.

Anusara Yoga es un sistema de Yoga muy completo que está indicado para todo tipo de personas. Los principios del Anusara pueden aplicarse de una manera terapéutica. Las clases más pausadas pueden beneficiar a gente con limitaciones, enfermedades o lesiones y en clases más dinámicas pueden utilizarse los principios de alineamiento para mejorar y trabajar las posturas más avanzadas. <<

El Kula es la comunidad de personas que eliges para que te rodeen a lo largo de tu vida.

" Comencé a practicar Yoga en un patio de Méjico. Un vecino me pasó un papellito con algunas asanas que practiqué durante algún tiempo, bastante mal y sin ningún alineamiento. Más tarde fui a los EE.UU. a hacer un doctorado en ciencias medioambientales, ya que había estudiado Químicas en la universidad. Cuando llegué me apunté a clases de Yoga, y me metí de lleno a practicar todas las días. Al año y medio asistí a un taller de Sianna Sherman, y me enamoré de lo que hacía. Desde entonces, he sido una dedicada estudiante de Anusara Yoga, con ella y con su fundador John Friend. En principio no tenía la intención de enseñar Yoga. Me preparé, más que nada para mi crecimiento personal. Pero empecé a hacer sustituciones aquí y allá y me di cuenta de que era esto lo que realmente quería hacer."