



Actualidad

# “Anusara Yoga”

Un acercamiento al Anusara Yoga de manos de Susana García Blanco, la primera profesora certificada en Anusara Yoga de España.

YOGA & AYURVEDA  
Magazine



"Cuando ocurren cosas en cierta forma inesperadas y que crean en la comunidad un estado de shock, es difícil ver con claridad".

### **¿Qué es Anusara yoga?**

Anusara yoga es un estilo de yoga que combina una Filosofía Tántrica de celebración de la bondad intrínseca del corazón, los Cinco Principios Universales de Alineamiento y el énfasis en la comunidad (la kula).

Anusara significa "fluir con la Gracia", "seguir las corrientes del corazón". Es una práctica no de subyugación de cuerpo y mente sino de alineamiento. La pregunta es, ¿cómo puedo alinearme con algo más grande?

### **¿Cómo es o cómo se estructura una clase de Anusara Yoga?**

Una clase de Anusara siempre comienza con una pequeña introducción sobre el tema de la clase, un pequeña meditación y con el canto de la invocación. Después la clase puede tomar distintas formas, siempre siguiendo ciertos principios de secuenciación. Siempre se termina con meditación o con Savasana.

### **¿Cuáles son los Principios Universales del alineamiento?**

Los Principios Universales de Alineamiento son un conjunto de cinco principios que se aplican en todas las asanas (posturas de yoga). Inherente a estos principios está el concepto de la pulsación, que refleja el funcionamiento del Universo.

Los cinco Principios son: (1) Abrirse a la Gracia y establecer la base de la postura; (2) Energía Muscular; (3) Espiral Interna; (4) Espiral Externa; y, (5) Energía Orgánica.

### **La base del Anusara es la filosofía tántrica, en qué se basa esta filosofía y cuáles son sus principios?**



Fotos: Susana enseñando en sus clases y formaciones de Anusara Yoga

**Más Información:**  
[www.rasalilayoga.com](http://www.rasalilayoga.com)  
[hrdaya.shakti@gmail.com](mailto:hrdaya.shakti@gmail.com)

La Filosofía Tántrica es una filosofía no dualista que se basa en la premisa de que todo en este Universo es una única Suprema Consciencia que pulsa con una esencia de bondad.

Las cualidades de esa Suprema Consciencia son cit (la capacidad de auto-conciencia, de auto-conocimiento) y ananda (dicha, burbujeante expresión creativa).

La palabra Tantra viene de las raíces sánscritas tan (expandir, extender) y tra (atravesar). Su significado es "telar", el telar en el que se entretrejen los hilos de lo trascendente y lo inmanente, lo sutil y lo material.

El Tantra enseña que el objetivo del yoga no es trascender el mundo material sino refinar nuestra percepción para poder percibir lo Supremo en todas las cosas, en todas las experiencias, celebrando el regalo de la vida.

### **¿Cómo es la respiración en Anusara Yoga?**

En Anusara yoga se honra la respiración como a la danza de la Diosa, en su forma de Prana Shakti . Siempre es ella la que guía como lo haría el más experto bailarín.

Cualquier tipo de pranayama, incluyendo la respiración Ujjayi que normalmente se usa durante la práctica, se hace desde la definición de pranayama, no como control de la respiración, sino como prana - ayama, "expansión de la respiración".

De este modo también la aproximación a la respiración se hace desde una intención de alineamiento del prana con la Shakti.

### **La práctica de Anusara es recomendable para cualquier persona independientemente a su edad o condición física?**

Definitivamente sí. Anusara yoga es totalmente versátil. La Filosofía Tántrica no se queda en algo simplemente teórico sino que se refleja totalmente en la práctica. El cuerpo se ve como algo divino y perfecto en cada momento, y las limitaciones como oportunidades de crecimiento y alineamiento. Los Principios Universales de Alineamiento permiten adaptar la práctica y crear clases tanto para personas con lesiones o con limitaciones por edad avanzada, como para practicantes muy avanzados. Incluso se están impartiendo clases de yoga para niños utilizando los Principios Universales de Alineamiento.

### **¿Qué te aporta a ti el Anusara que no te han aportado otros estilos de yoga?**

La visión y riqueza de la Filosofía Tántrica, la matriz increíble de los Principios Universales de Alineamiento y una comunidad hermosa de seres que vibran en una frecuencia de amor y abundancia espiritual.

### **Cuál es la situación real del Anusara en este momento?**

Cuando ocurren cosas en cierta forma inesperadas y que crean en la comunidad un estado de shock, es difícil ver con claridad. Desde mi punto de vista es difícil analizar la situación en este momento sin permitir que el tiempo nos de cierta perspectiva.

Yo siento que la comunidad de Anusara está en este momento (referenciando ese texto central en el yoga que es la Bhagavad Gita) en ese lugar en el campo de batalla, en Kurushetra, en el campo del Dharma, entre los dos ejércitos, en el que Krishna da a Arjuna las enseñanzas del yoga de la Bhagavad Gita.

A pesar del dolor, de la tristeza, de la confusión, ese lugar es un lugar mágico. Es ese lugar al límite, donde ocurre la expansión de la Consciencia en formas inimaginables. Ese lugar donde tenemos que ir más allá de nuestro conocimiento limitado, conectar con el maestro interior y re-descubrir y practicar nuestro yoga.

### **¿Cómo afecta a los profesores, formadores y estudiantes de Anusara esta situación?**

Es difícil ver con claridad en este momento los efectos de todo esto. De momento se está intentando que Anusara, la organización, pase de ser, una organización totalmente centralizada en John Friend, a una organización sin ánimo de lucro gestionada por los profesores.

Hay muchos retos en el camino, pero las enseñanzas de la kula (la comunidad) están prevaleciendo sobre la idea de maestro único. Con todo esto, los que estamos involucrados, estamos ahora un poco como en un limbo organizacional.

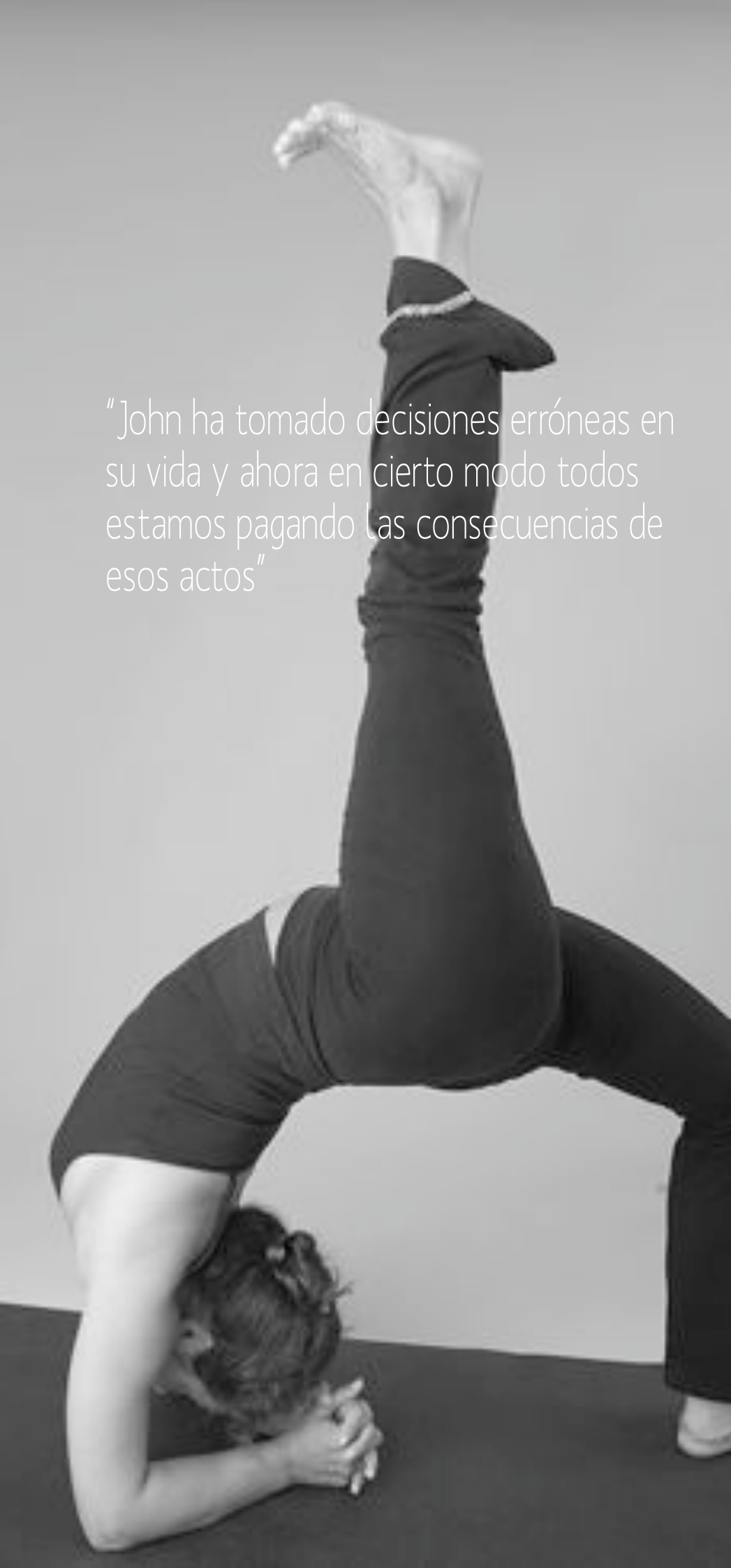
### **Tú que conoces personalmente a John Friend ¿cómo lo definirías?, ¿Qué es lo que te ha aportado como persona?**

Hay ciertos comportamientos de John con los que nunca he estado de acuerdo. Yo soy una persona bastante independiente que nunca he estado asociada con ningún tipo de organización.

Cuando conocí Anusara yoga, a través de Sianna, esta era una práctica innovadora, fresca, minoritaria. Mi corazón conectó inmediatamente y el flechazo fue instantáneo.

Luego todo comenzó a crecer vertiginosamente y de repente todos fuimos parte de algo mucho más grande, con sus ventajas y sus inconvenientes.

John ha tomado decisiones erróneas en su vida y ahora en cierto modo todos estamos pagando las consecuencias de esos actos. Sin embargo (y no trato de justificarle de ningún modo), a pesar de poder ver ahora todo el peso de su sombra, nunca podemos olvidarnos de su luz, y de todo lo que tenemos que agradecerle.



“John ha tomado decisiones erróneas en su vida y ahora en cierto modo todos estamos pagando las consecuencias de esos actos”

Anusara yoga ha sido y es una herramienta que cambió mi perspectiva ante la vida y la de muchísimas personas

John es una persona brillante: sumamente inteligente, entusiasta, trabajadora, comprometida y visionaria.

Su deseo ha sido llevar la visión Tántrica a la mayor gente posible, desde el convencimiento de que se puede crear un cambio global, desde la conciencia individual.

Es mi deseo que se tome el tiempo de reflexionar, sanar sus heridas y, como tantas veces nos ha enseñado, seguir creciendo como ser humano en el alineamiento con la Suprema Consciencia.

**Se ha criticado mucho la existencia de los estilos de yoga modernos, hay quienes piensan que van dirigidos únicamente al culto al cuerpo y que no representan la verdadera esencia del yoga, que opinas al respecto?**

Puede que algunos estilos de yoga actuales vayan dirigidos únicamente al culto al cuerpo. Definitivamente ese no es el caso de Anusara yoga. El yoga es mucho más que un mero ejercicio físico.

En la práctica de Anusara yoga se celebran por igual el cuerpo, la mente y el corazón.

Las prácticas de Bhakti yoga (devoción), Hatha yoga (práctica de asanas, pranayama, mudras,..), Jnana yoga (estudio de las escrituras, mantras, meditación), Karma yoga (el yoga en cada una de tus acciones),... están totalmente integradas en este estilo de yoga que es Anusara.

### **Como profesional cómo ves el futuro de Anusara yoga?**

Creo que algo tan hermoso, tan transformador como las enseñanzas y el sistema de Anusara yoga perdurarán, se seguirán transmitiendo, compartiendo, viviendo. No tengo duda sobre eso.

A través de esta práctica muchas personas hemos aprendido a vivir en nuestro cuerpo, en esta tierra, estableciendo una conexión muy plena entre lo humano y lo Divino. Eso no puede cambiar por los actos de una persona en concreto,... incluso aunque esa persona sea John.

### **Últimamente estás involucrada en el estudio del Acro Yoga, ¿Por qué te has decantado por este estilo de yoga?**

Bueno porque me encanta y porque tengo muy buenos amigos en el mundo del Acroyoga, empezando por su fundador Jason Nemer.

Acroyoga es una práctica que aunque puede ser intensa, es divertida, en comunidad y que te

hace llegar a límites que antes creías imposibles. En cierto modo te hace sentir niño de nuevo. Me gusta la combinación alquímica entre la Acrobacia y el Masaje Thaiandés,

### **¿Crees que en España la gente conoce el Anusara yoga?**

Si, y cada vez más.

### **¿Qué es una inmersión y cuál es su objetivo?**

La inmersión de Anusara yoga es un curso intensivo de 108 horas en el que se practica ser estudiante de yoga. Es un tiempo de profundización, no solo en la práctica de Anusara y su particular estilo de alineamiento, sino en la Filosofía del Yoga, anatomía, pranayama, meditación.

La idea de la Inmersión surge para llenar el hueco existente para las personas que quieren profundizar en el yoga, pero no quieren pasar por la experiencia de una Formación de Profesores, en la que en teoría se debe aprender como enseñar yoga.

La Inmersión es además un requisito para entrar en la Formación de Profesores de Anusara yoga.

### **Cuéntanos cómo son las formaciones de Anusara Yoga.**

El proceso completo de una Formación de Anusara yoga incluye

la Inmersión y luego la propia Formación de Profesores. Ambos son cursos hermosos.

En la Inmersión eres propiamente un estudiante con la posibilidad de beber del manantial de las enseñanzas del yoga; en la parte de Formación de Profesores, enseñamos las herramientas didácticas que te permiten, desde enseñar una clase entretrejiendo las instrucciones biomecánicas con temas filosóficos y cualidades del corazón, hacer ajustes efectivos, hasta poder ayudar terapéuticamente a los estudiantes.

Mi experiencia es que la gente disfruta mucho de las formaciones y que las herramientas que recibes sirven, no solo para tus clases de yoga sino para tu crecimiento personal y para cualquier otra cosa que desees enseñar.

### **¿Qué recuerdos guardas de tu formación en Anusara?**

Debo decir que mi aprendizaje no ha terminado y, a pesar de ser una profesora Certificada, espero nunca dejar de aprender. Pero mis recuerdos de todo el proceso hacia la Certificación son hermosos. Tiempo de gran crecimiento y descubrimiento personal, compartido con gente maravillosa. El haber estudiado con maestros increíbles como John Friend, Douglas Brooks y Sianna Shermann entre otros ha sido uno de los mejores regalos de mi vida.





"Creo que algo tan hermoso, tan transformador como las enseñanzas y el sistema de Anusara yoga perdurarán, se seguirán transmitiendo"

**Durante todos estos años dedicada al yoga, como alumna primero y como profesora después ¿Qué mensaje enviarías a una persona que se inicia en la práctica del Anusara Yoga?**

Que abra su corazón al poder del yoga. Que la práctica y la dedicación, unidas a una intención sincera y con significado dan frutos mucho más allá de lo que podemos imaginar.

**¿Qué cualidades debe tener un profesor de Anusara Yoga y un alumno?**

Un profesor de Anusara yoga debe tener un cuerpo vibrante, una mente despierta y un corazón abierto.

Un estudiante de Anusara debería tener el deseo de cultivar esas mismas cualidades, pero sobre todo un anhelo profundo de vivir en alineamiento con las corrientes del corazón.

YOGA & AYURVEDA  
Magazine

Nuestra Guía



Eventos  
Formaciones  
Retiros  
Festivales  
Workshops  
Viajes a India  
Tratamientos Ayurvédicos  
Ofertas Especiales...

Y&A Nuestra Guía

Publicítate con nosotros por solo 20€,  
y si quieres aparecer como destacado 40€