



Fundación Indra Devi

YOGA, ARTE Y CIENCIA DE VIDA

ACTIVIDADES JUNIO

Yoga para embarazadas y sus parejas.

Para alumnos y no alumnos. Reservar lugar con anticipación Dirige David Lifar. **Sábado 2, de 10:30 a 12 hs** Sede **BELGRANO**. Echeverría 2758. Tel. 4786-6185. **Entrada: 3 alimentos no perecederos**

Curso de Introducción básica a la respiración.

Dirige: David Lifar. **Sábado 9, de 15:30 a 18 hs.** Sede **COLEGIALES**. Cabildo 592

Tel. 4514-5601. Reservar lugar en la misma sede.

Entrada: 3 alimentos no perecederos

Curso Los Chakras en el Hatha Yoga.

Dirige: Norma Cacurri. **Sábado 9, de 16 a 17:30 hs.**

Sede **BELGRANO**. Echeverría 2758.

Tel. 4786-6185 Reservar lugar en la misma sede.

Arancel: \$ 50.-

Pranayama (la armonía a través del control de la respiración).

Dirige: David Lifar. **Sábado 16, de 15 a 18:30 hs.**

Sede **PALERMO**. Güemes 4527.

Tel. 4774-1031. Pedir temario en las sedes.

Reservar lugar con anticipación en cualquiera de las sedes. **Arancel: \$ 80.-**

Shantala, Masaje para el Bebé

Sábado 30, de 15 a 16:30 hs.

Sede **BELGRANO**. Echeverría 2758. Tel. 4786-6185.

Reservar lugar con anticipación. **Arancel \$ 30.-**

TRAER: aceite de almendra, lavanda o Ghee, una tela impermeable, un cambiador y una toalla.

ACTIVIDADES JULIO

5° Perfeccionamiento YOGA TOTAL.

Dirigen: Iana y David Lifar. **Sábado 7, de 9 a 12 hs.**

y 14 a 17:30 hs. Sede **CENTRAL**. Azcuénaga 762.

Tel. 4962-3112. Pedir temario en las sedes.

Reservar lugar con anticipación en cualquiera de las sedes. **Arancel: \$ 150 -.**

Cada una de estas jornadas es independiente y pueden participar de ellas los que no realizaron las anteriores

Taller de la risa

Dirigen: Amelia Martinou y Diana Sciammarella

Sábado 7, de 15:30 a 18 hs. Sede **BELGRANO**.

Echeverría 2758. Tel. 4786-6185.

Reservar lugar en la misma sede. **Arancel: \$50.-**

Curso de Introducción básica a la respiración.

Dirige: David Lifar. **Sábado 14, de 16 a 17:30 hs.**

Sede **PALERMO**. Güemes 4527

Tel. 4774-1031. Reservar lugar en la misma sede.

Entrada: 3 alimentos no perecederos

Premoción especial Día del Amigo

Viernes 20, de 8:30 a 18:00 hs.

En todas las sedes. **Invitá gratis a tu amigo/a a una clase de yoga.**

Curso Iniciación a la Meditación.

Dirige Iana Lifar. **Sábado 28, de 15 a 18:30 hs.**

Sede **BELGRANO**. Echeverría 2758. Tel. 4786-6185.

Reservar lugar en la misma sede. **Arancel: \$80.-**

Shantala, Masaje para el Bebé

Sábado 28, de 15 a 16:30 hs.

Sede **BELGRANO**. Echeverría 2758. Tel. 4786-6185.

Reservar lugar con anticipación. **Arancel \$ 30.-**

TRAER: aceite de almendra, lavanda o Ghee, una tela impermeable, un cambiador y una toalla.

Frist Lady of Yoga Indra Devi

瑜伽第一女士
英蒂拉·德菲



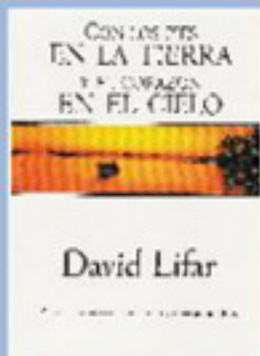
www.yogui-urbano.com.ar

DIRECCIÓN: DAVID LIFAR. REDACCIÓN: ADRIANA AJOF. DISEÑO: TAMMY FLEISSAN - N.º JUNIO JULIO 2007

Azcúenaga 762 4962-3112 | Güemes 4527 4774-1031 | Echeverría 2758 4786-6185 |
Colpayo 52 4902-7049 | Albarellos 732 4747-8655 | Cabildo 592 4514-5601

<http://www.fid.org.ar> - info@fid.org.ar

原文: 梁燕, 梁燕, Colpayo, 中文照片: Indra Devi, Yoga Foundation, 编辑: 梁燕



CON LOS PIES EN LA TIERRA Y EL CORAZÓN EN EL CIELO

De David Lifar

La agitación de nuestra vida diaria nos aleja de nuestro centro, nos desequilibra, convirtiéndonos en extraños para nosotros mismos.

Anhelamos crecer espiritualmente y sentimos que estamos demasiado ocupados y confundidos. ¿Cuál es el camino para lograr la plenitud? En este libro, el autor nos propone descubrir las oportunidades cotidianas de optar por el bien, la salud física y mental, la solidaridad, la tolerancia y el amor. A través de historias, parábolas, poemas, anécdotas y reflexiones, nos invita a alimentar nuestra vida interior y a no perder de vista el objetivo final de todo crecimiento espiritual: percibirnos como seres totales, en comunión con todo lo que nos rodea.

“HAY UNA SOLA FORMA DE VIVIR...”

El Yoga es una filosofía práctica de vida, a través de la cual buscamos la salud del cuerpo, la paz de la mente y el desarrollo del espíritu.

El instructor es el encargado de estimularnos a alcanzar ese equilibrio; en primer lugar, durante la práctica en el aula y, en segundo lugar, para incorporarlo a nuestra vida cotidiana. Si después de un tiempo prudencial no podemos llegar a ese estado, es bueno preguntarnos: ¿Al salir de clase estoy relajado, distendido y en paz? ¿Logro mantener esa sensación por algunas horas o días? ¿Practico respiración, meditación y algunas asanas entre clase y clase? ¿Mi profesor/a y el grupo con el que practico me transmiten paz?

Seguro que usted estará pensando qué motivó esta nota editorial y yo se lo voy a contar: la Fundación, en Septiembre, va a cumplir veinte años. En este tiempo, muchos son los alumnos que han pasado por nuestras aulas, con quienes frecuentemente me cruzo o

se comunican conmigo vía e-mail, y lo que noto es el alto grado de agresión e intolerancia que existe en nuestra sociedad. **Se busca la perfección en el otro, para justificar mi propia tensión.** Mataji, a la cual recordamos el pasado 12 de Mayo, nos decía: *“No respondan a la agresión, ni a la intolerancia, ni a la impaciencia con la misma moneda, sólo envíen Luz y amor a esas personas. No importa que no entiendan, sólo la luz puede atravesar la oscuridad, y el amor puede ablandar un corazón endurecido. Deben ser pacientes, no se desanimen”.*

Hay una sola forma de Actuar: Bien.

Hay una sola forma de pensar: Bien.

Hay una sola forma de hablar: Bien.

Hay una sola forma de vivir: dando Luz y amor a todos.

Y que la Luz, el amor y la paz estén siempre presentes en nuestros caminos.

Iana y David Lifar

“DECIMOS TANTAS COSAS SIN PENSAR...”

“En cierta ocasión, una amiga me enseñó un antiguo refrán que dice: ‘Somos prisioneros de lo que decimos y dueños de lo que callamos’. Cuánta verdad guardan estas palabras; existe tanta gente que, por abrir la boca antes de pensar, comete errores difíciles de imaginar”.

Recuerdo que cierta vez yo estaba hablando de Yoga con un señor, y él me dijo: “Ah, pero yo soy cristiano. ¿Y en qué se manifiesta su ‘ser cristiano?’”, le pregunté. Él me contestó: “Me bautizaron”. ¡Y por eso ya se consideraba cristiano! Decimos tantas cosas sin pensar...

Un día estaba con unos amigos en un restaurante, y al salir, abordaron a uno de ellos -que es conocido- para que firmara autógrafos. Luego él vino tan contento y me dijo: “Mataji, acabo de escribir eso que le gusta tanto, que ‘Dios es un hombre asustado’”. ¡Era al revés!, y tuvo que salir corriendo a corregirlo: “El hombre es Dios asustado”. ¿Cómo podía yo decir lo contrario, una tontería semejante? Pero mi amigo no se había detenido a pensar.

En otra oportunidad, estando en la finca de Piero, donde hay unos increíbles eucaliptos de más de cien años, alguien que no se detuvo a pensar un segundo antes de hablar, observó: “Qué bonitos árboles...”, para luego preguntar: “¿los plantó Piero?” Entonces, le contesté: “Sí, anteaer...” Tras lo cual, no pude evitar reírme con todas las ganas.



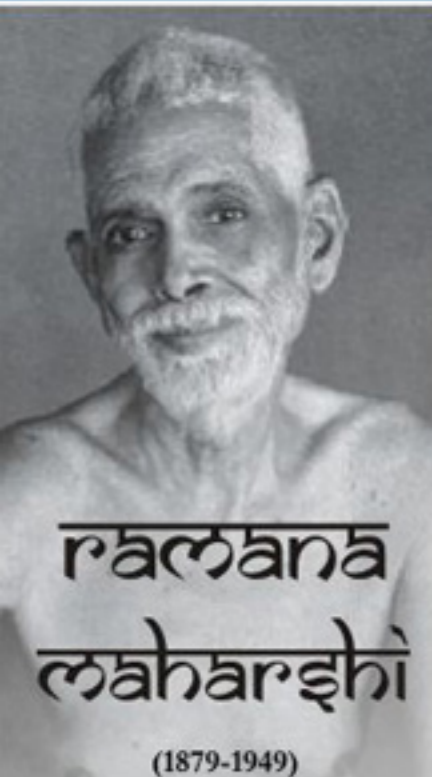
RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

Por Mataji Indra Devi

Decía Mataji: “Parece mentira, a lo largo de nuestra vida aprendemos muchísimas cosas, muchas de las cuales nos son muy útiles pero otras no lo son tanto. Y así es que, llegando a adultos no hemos aprendido a relajarnos, siendo esta práctica tan importante y necesaria para la salud física y mental del individuo”.

En este CD, Indra Devi nos va guiando, de una manera sencilla y profundamente sabia, a través del camino que nos lleva a la paz y a la armonía por medio de la relajación, la concentración y la meditación.

Escucharlo, aunque no tengamos experiencia previa en este tipo de prácticas, nos va a permitir disfrutar de un merecido momento de paz y plenitud en medio de la vorágine de todos los días.



(1879-1949)

Fue uno de los más grandes sabios contemporáneos de la India, su vida es un verdadero ejemplo de realización y plenitud. Los principios espirituales, de este hombre santo, llegaron a conmover a occidentales de distintas religiones.

Su manera de enseñar consistía en responder sin circunloquios a quien le preguntaba, remitiéndole constantemente al Sí-mismo, para cuya realización recomendaba la infatigable búsqueda a partir de la pregunta: "¿Quién soy?".

Hasta hoy, el ashram donde murió, es un punto de peregrinación al que acuden personas de todas partes del mundo.

“ LA RESPIRACIÓN QUE PRACTICAMOS EN YOGA ”

Respirar, por sobre todas las cosas, significa vivir. De ahí la tremenda importancia que tiene “aprender a respirar bien” para llevar una vida plena.

Cuando lo hacemos correctamente, le aportamos a nuestro cuerpo el oxígeno necesario para el buen funcionamiento de cada una de sus células. Cuando no es suficiente, éstas no pueden metabolizar los alimentos correctamente, con lo que se pierden nutrientes como vitaminas y minerales. Por otro lado, permite que se desprendan los subproductos gaseosos del metabolismo que son nocivos, especialmente del anhídrido carbónico.

También nuestra mente se beneficia, ya que una buena oxigenación, mejora la concentración y brinda mayor claridad mental, proporciona capacidad para hacer frente a situaciones difíciles sin que ellas nos generen estrés y permite que lleguemos a tener mejor control y equilibrio emocional.

CARACTERÍSTICAS QUE LA HACEN ÚNICA

La respiración es fundamental para el Yoga, pues cada una de las posturas que formamos va acompañada por una inhalación o una exhalación específica que se realiza siempre por la nariz. ¿Cómo es?

1- Es nasal. Algo importantísimo, entre otras cosas, porque el aire se filtra a través de la vellosidad de las narinas, quedando todo remanente de polvo que pueda entrar atrapado en las mucosidades que se encuentran detrás del tabique nasal; adecua la temperatura del aire a la temperatura del cuerpo; al existir, detrás del tabique nasal un área en donde conviven naturalmente bacterias, cumple la función de filtro bacteriológico; permite mantener activo el sentido del olfato; regula y armoniza la entrada y la salida de aire.

2- Es consciente. El hacerlo en forma consciente es una de las premisas que se exige para la práctica. Al inhalar percibimos cómo ingresa el aire por las narinas pasando por la

tráquea, hasta ingresar en los pulmones, llenándolos. Entonces, las costillas se abren y el pecho se expande. Al exhalar, también por la nariz, seguimos la respiración por su camino de regreso, tratando de sentir su recorrido en forma cada vez más minuciosa. Nuestros pulmones son como globos que debemos llenar y vaciar armoniosa y equilibradamente.

3- Es completa. Cuando uno inhala y exhala en forma completa se hace trabajar a los pulmones en su totalidad. Al inhalar, el abdomen se expande suavemente, el diafragma desciende, la caja torácica se abre hacia arriba y hacia afuera. Al exhalar se contrae armoniosamente en su conjunto. Se comienza por llenar la parte inferior, la media y la alta de los pulmones; al exhalar, se elimina el aire en orden inverso. Mataji Indra Devi siempre la comparaba con el llenado de un vaso de agua.

4- Es rítmica. La respiración rítmica se ejecuta de la misma manera que la respiración profunda, con la única diferencia de que se realiza en forma acompasada; por ejemplo con los latidos del corazón, para que así se establezca un ritmo uniforme. Mataji aconsejaba practicarla cuando estamos caminando, siguiendo el ritmo de nuestros pasos.

5- Es relajante. A diario nuestros estados mentales, de ánimo y las emociones se reflejan en la forma que respiramos, de ello no nos damos cuenta, sucede en forma inconsciente. A partir del aprendizaje de la respiración yóguica esto cambia totalmente. Entonces a través de nuestra respiración vamos a influir conscientemente en nuestros estados de ánimo y emociones, vamos a transformar esa callecita de una sola mano en una avenida por la cual podamos circular en ambos sentidos. O sea que, controlando el aliento, también controlaremos nuestra mente.



UNA ALEGRÍA Y UN ORGULLO QUE QUEREMOS COMPARTIR CON TODOS

(Foto de tapa)

“Debido a que mi esposo Jo era diplomático y fue destinado a China, el 20 de diciembre de 1939 arribé a Shanghai. Apenas me instalé en esa ciudad, un amigo de mi esposo que era médico y se enteró de mi “especialidad”, me persuadió de que inaugurara una escuela de Yoga en ese país”. Indra Devi decidió, entonces, fundar la primera escuela de Yoga que existió en China. Hoy The Yoga Journal of China, le rinde un sentido homenaje al dedicarle la tapa de su primer número a la gran maestra que Mataji fue.



Yo siempre pregunto a la gente que se preocupa por distintas cuestiones si preocuparse le soluciona en algo los problemas que tiene.

El río nunca fluye más rápido porque así lo deseamos.

Tengamos presente que, si permitimos que la tensión atrape nuestra mente, nos llenamos de ansiedad y temores, de la misma manera que un soplo de aire rompe la profunda paz De un lago.

“PARA EVITAR GRIPES Y RESFRÍOS, DÍGALE ADIÓS AL SEDENTARISMO”

Si desea librarse de estornudos, dolores de cabeza y narices rojas, no hay mejor vacuna que una buena dosis diaria de ejercicios.

Las gripes, los resfríos y sus consecuencias no son causados por los cambios climáticos sino por virus y bacterias. ¿Por qué ocurre esto con más frecuencia durante la estación fría? Porque los ambientes cerrados, muchas veces mal ventilados y la proximidad estrecha entre infectados y quienes todavía no lo están, favorecen el contagio. La clave para detener los virus es un sistema inmunológico bien alto. Y la actividad física practicada sabiamente ayuda a mejorar las defensas.

Caminar, nadar, andar en bicicleta o hacer Yoga pueden elevarlas en algunos casos, de manera espectacular.

“UNA PEQUEÑA AYUDA PARA MAMÁ”

Si bien, todo el mundo conoce las ventajas a nivel inmunológico de amamantar a un bebé, son pocos los que están al tanto de otra de sus virtudes. Parece ser que la leche materna contiene una sustancia similar a uno de los compuestos de una droga ansiolítica llamada benzodiazipina.

El médico psiquiatra David Haig, de la Universidad de Harvard, publicó recientemente una interesante teoría según la cual el efecto de esta droga sería similar al producido por un muy popular psicofármaco: el Valium. Los evolucionistas como Haig sospechan que este sedante natural sería una ayuda que la Naturaleza le aportaría a la mujer para facilitarle la tarea de ser madre.

El tema es que, de acuerdo a sus estudios, los infantes alimentados con el pecho llorarían menos que sus camaradas que lo hacen por medio del biberón.

“ YOGA, UNA EFICAZ HERRAMIENTA PARA PREVENIR Y SUPERAR MALFORMACIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL ”

Una columna sana es sinónimo de buena postura, juventud y vitalidad. Cuando aparece algún problema en ella, la detección precoz y el tratamiento adecuado, dentro del cual está la práctica del Yoga, son la mejor garantía de éxito.

La escoliosis y la cifosis, están dentro de las patologías más comunes que afectan a nuestra columna. En la escoliosis la columna forma una S, exacta o invertida, desde un lado hacia la parte inferior del lado opuesto de la espalda. Al mismo tiempo, la parte posterior de la columna hace una rotación siguiendo el mismo movimiento, ubicándose en la concavidad que forma la S, lo que hace que se tuerzan las costillas y que ambos lados de la espalda sean desiguales.

El síntoma más obvio es el aspecto exterior, pero el dolor y las complicaciones cardiopulmonares, debido a la compresión del corazón y los pulmones, son comunes. A diferencia de la escoliosis, la cifosis es la desviación de la columna hacia atrás; cuando está muy avanzada puede derivar en parálisis.

El traumatólogo recomienda...

Ante la sospecha de un problema de columna, lo primero que hace el profesional es indicar la realización de una radiografía tomada de pie y no sobre una camilla, ya que la posición acostada puede llegar a disimular una curvatura anómala. Para tener una visión más acabada es probable que solicite,

además, una tomografía axial computada, una resonancia magnética o un centellograma.

Una vez que el doctor tiene los resultados de estos estudios y realiza el diagnóstico, el camino a seguir dependerá de la edad del paciente y de la enfermedad. En el caso de los menores de quince años, muchas veces, se prescribe el uso de un corsé y la práctica de asanas de Yoga específicas para la corrección de estos problemas. En los adultos, los pasos a seguir estarán estrechamente relacionados con lo avanzado o no de la enfermedad.

Lo que sí se puede afirmar es que, tanto en los chicos como en los mayores, el Yoga es una importantísima ayuda para superar ambas malformaciones.

El Yoga especial para la columna

La Yogaterapia para problemas de columna, cuenta con posturas que favorecen su estiramiento, la hacen girar en uno y otro sentido, y relajan los músculos de la espalda. Dentro de las asanas especialmente indicadas para recuperar la salud de la espina dorsal, podemos nombrar: Ardha Matsyendrasana o postura de la torsión, Halasana o el arado, Paschimottasana o la pinza y Janushirshasana o postura de la cabeza contra la rodilla.

