

ESPACIO

HUMANO

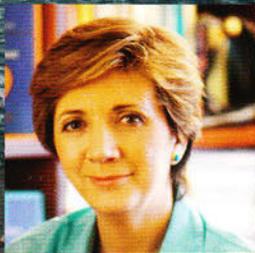
EJEMPLAR GRATUITO - NÚMERO 154- JULIO/AGOSTO 2011 - WWW.ESPACIOHUMANO.COM

SANERÍA Y RECONEXIÓN
LA SANACIÓN A TRAVÉS DE LA ENERGÍA
Y LA COMPRESIÓN

**INDIGNADOS, COMPROMETIDOS,
SOLIDARIOS**

REVERTIR LA VEJEZ

**LA CARA OCULTA DE LOS PERFUMES,
COSMÉTICOS Y PRODUCTOS DE ASEO**



**ENTREVISTA CON
Mª JESÚS ÁLAVA:
"RECUPERAR LA ILUSIÓN"**

ESPECIAL VACACIONES 2011

Ser profesor de yoga en el siglo XXI

Hay un Yoga vivido desde lo humano; un yoga que vive en el corazón y se despliega en las instrucciones o las consignas que el profesor de Yoga ofrece en sus clases. Es aquel que nos acerca a los demás y nos lleva a compartir aquello que creemos que puede hacer el bien o ayudar a los que nos rodean. Esta vivencia del acompañamiento consciente, es sin duda el Yoga en su hermosa evolución como camino de servicio.

Es al mismo tiempo el anhelo profundo de vivir en armonía, una armonía que solo es posible en el acto de dar y recibir. Armonía nacida del reconocimiento de unidad, primero en uno mismo, después en las dinámicas con los demás seres. Es a esta actitud a la que llamamos "centro"; estar alineados con el "centro"; vivir en sintonía con nuestro "centro" no es nada más que la vuelta al eje primordial, la unidad que ya somos, nuestra genuina Esencia. Es esta consciencia de centro como unidad existencial, la que nos hace seres divinos, y la divinidad del Ser no es algo separado de su humanidad ni tampoco algo lejano que debe alcanzarse o anhelarse. Ya preexiste en cada uno de nosotros. El Yoga debe servir como vía para tal reconexión y reconocimiento existencial y central. Ya Somos, aquí y ahora. El Yoga genuino no es una búsqueda, es un encuentro, y como tal, transfor-



mador e reintegrador. Es maravilloso pensar que un profesor de Yoga pueda brindar semejante consciencia a través de sus clases y sus propuestas. Este acercamiento natural e imprescindible es lo que fundamenta una excelente Formación de Profesores de Yoga.

Como explica el maestro **Gueshe Kelsang Gyatso** no podemos vivir solos. Es imposible sobrevivir sin la compañía de los demás; sin interactuar con los demás; sin buscar la armonía con los demás. Aunque dediquemos toda una vida al cuidado aislado del propio cuerpo, de la propia mente y del propio espíritu buscando una salvación individual y desconectada del resto de los seres, aún así, todos nuestros movimientos interiores y exteriores repercutirían en la Gran Unidad de la que todos somos esencia. Así, es indispensable que el Yoga se viva también con la intención consciente de revertir hacia fuera

aquello que, desde esta perspectiva, avanza y evoluciona dentro de uno mismo. Sin los demás no somos nada. Un buen profesor de Yoga lo sabe y atiende a esta llamada con sincero amor. Se prepara y se forma en aras a ser consciente de la responsabilidad que la vida le otorga como ser social y como componente de esa gran unidad en la que todo se ve afectado y embellecido por todo. El profesor de Yoga muestra una práctica sincera e integradora cuyo objetivo debe mirar a que sus alumnos obtengan herramientas que les permitan sentir y vivir, en el propio cuerpo, este espíritu de unidad y conexión que a su vez genera conciencia en la Gran Conciencia.

El siglo XXI es una época en la historia de la humanidad cargada de esperanza. A pesar de los catastrofismos y la negatividad que muchos anuncian, nunca ha existido tanta apertura, tanto cambio en todas las esferas de la sociedad, tanto interés por generar atención, tantos avances en cualquier terreno. Claro que el ser humano vive con sus miserias auestas, pero también es cierto que se percibe un movimiento, desde lo profundo, que empieza a salpicar el ámbito de lo social, la salud, la ecología, lo natural, la psicología, la ciencia, incluso la economía. Asistimos a un cambio de conciencia evidente. Lento pero claro.

Esto quiere decir que cada vez estamos más implicados en que el sentimiento de Unidad (Yoga) sea vivido lo primero como un reconocimiento existencial y consciente del

Ser que uno mismo ya Es (cuerpo, mente y espíritu) y no como una meta, la mayor parte de las veces inalcanzable e irremediamente ajena y separada. Y lo segundo, que la Unidad (Yoga) sea vivida también con consciencia de una Unidad más grande compuesta por todos y de la que todos y todo somos Esencia. El profesor de Yoga puede y debe generar claridad en este punto, viviendo desde su práctica, este proceso de integración que está llamado a percibir todos los recursos orgánicos y dinámicos que funcionan en el propio cuerpo.

Mediante la atención sostenida y el despertar de la sensibilidad, la práctica de asana se torna un ensayo de lo vital; la antesala del gran sentimiento de Unidad y de Ser. El paso siguiente tiene que ver con no quedarse mirando solo hacia dentro. Este es el paso que da el practicante que anhela compartir y revertir al mundo sus progresos como ser humano y ser armonizado. Este es el profesor de Yoga que desde su vivencia en la esterilla y la vida, elige ponerse al servicio de los demás.

El profesor de Yoga se valora a sí mismo y valora a su alumno como un todo unificado, dinámico y alineado con el proceso natural de la vida. En este sentido, cuanto más conciencia de lo humano, más conciencia de lo divino. Lo divino, vivido desde la posibilidad de sentirse como un todo, es sin duda alguna la más importante vivencia de la Unidad, es



Mayte Criado (Madâlasâ)
ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA

www.escueladeyoga.com

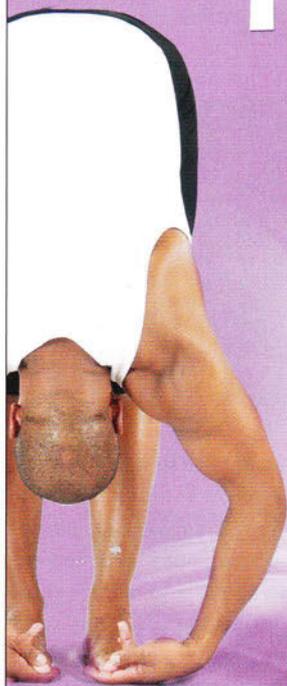
decir, del Yoga (unidad). El Yoga nos educa hacia una inteligencia esencial, muchas veces a través del cuerpo, y una adecuada disposición a percibir desde la piel hacia dentro. Cuando el profesor de Yoga es capaz de hacerlo visible y ponerlo en palabras mediante sus instrucciones y planteamientos, asistimos a una cualidad indispensable que inspira la misma actitud en el alumno y le pone en disposición de poder afianzar un sereno cuidado de sí mismo que le hará posible mantener la dirección de su vida como mantiene las direcciones en una postura de Yoga, El constante aprendizaje del profesor de Yoga y su alta formación como tal, están basadas en la adaptación y evolución que propone a sus alumnos para que ellos mismos puedan ser los generadores de su propio proceso dentro de este camino hacia el reconocimiento de Unidad.●

Escuela Internacional de Yoga

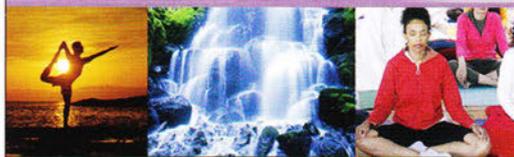
La Formación de Yoga más Prestigiosa

Alta Formación Certificada

Profesores de Yoga



Yoga Alliance
YOGA ALLIANCE
REGISTERED SCHOOL



2011-12
MATRÍCULA ABIERTA

MASTER DE YOGA

CONCIENCIA YOGA
YOGA DINÁMICO
YOGA MODERNO

CLASES DIARIAS - TALLERES

www.escueladeyoga.com

MADRID 91 416 6881 - 630 184 274
MARBELLA - MALLORCA - ELCHE
SANTIAGO COMPOSTELA - MÉRIDA

Asociación cultural El Círculo Agora

FESTIVAL-VACACIONES de VERANO

Galicia, del 15 al 22 de Agosto de 2011

- Actividades vacacionales
- Escuela de Verano
- Espacio de convivencia

Entre 280 y 380 euros la semana, todo incluido
(acampada o albergue)

Inscripciones abiertas hasta el 31 de julio

Tel. 606 525 426 web: www.circuloagora.com