

# Paz interior

CONECTA CON  
TU FELICIDAD

CUERPO SANO  
Y FLEXIBLE

Las posturas  
que te llenan  
de energía

  
\*  
Las asanas  
básicas más  
efectivas

DIETA  
VEGETAL:

Mejor por dentro y por fuera



UNA GUÍA  
**GLOBUS**



Escuela  
Internacional  
de Yoga

La Formación de Yoga más Prestigiosa

Alta Formación Certificada

# Profesores de Yoga



MADRID - MARBELLA - ELCHE - MALLORCA - SANTIAGO COMPOSTELA - MÉRIDA



## 2011-2012 MATRÍCULA ABIERTA

Inscripción bonificada antes del 15 julio 2011

Formación abierta a la integración de estilos y vías - Formadores de reconocida experiencia

### MASTER DE YOGA 2011-12

CONCIENCIA Y YOGA - YOGA DINÁMICO - YOGA MODERNO

[www.escueladeyoga.com](http://www.escueladeyoga.com)

MADRID 91 416 6881 - 630 184 274

MARBELLA 95 277 56 34 | ELCHE 96 544 66 74 | MALLORCA 600 43 48 12 | SANTIAGO COMPOSTELA - MÉRIDA 630 184 274

Yoga Alliance  
Integrity. Diversity. Community.



yoga  
JOURNAL

MANUAL VIVIR EL YOGA

GLOBUS [www.yogajournals.es](http://www.yogajournals.es)

Directora: Rosalía Fernández [rosalia@globus.com](mailto:rosalia@globus.com)  
Redactora jefe: Begoña Ortíz [begoña@globus.com](mailto:begoña@globus.com)  
Redacción: Ana María Marín [amaria@globus.com](mailto:amaria@globus.com)  
Maquetación: Mónica Fuentes [monica@globus.com](mailto:monica@globus.com)  
Traducción: Ana Carza  
Colaboradores: Ramiro Calle, Centre Sivaraman  
Carmen Viejo, Yoga Center  
Fotografía: Tiber Castro

#### PUBLICIDAD

Jefa de Publicidad: Natalia Onieva [natalia@globus.com](mailto:natalia@globus.com)  
Jefa de Coordinación: Almudena Raboso [araboso@globus.com](mailto:araboso@globus.com)  
Coordinación: Estrella Muñoz [emunoz@globus.com](mailto:emunoz@globus.com)  
Tel.: 91 447 12 02. Fax: 91 447 10 43

#### OPERACIONES

Directora de Operaciones: Eva Pérez [eperez@globus.com](mailto:eperez@globus.com)  
Jefe de Producción: David Ortega [dortega@globus.com](mailto:dortega@globus.com)  
Producción: Luz Alegre [lagre@globus.com](mailto:lagre@globus.com)  
Sagrario Gómez [sgomez@globus.com](mailto:sgomez@globus.com)  
Difusión: Jacqueline Echevarría [jechevarria@globus.com](mailto:jechevarria@globus.com)  
Internet: Miriam Llano [mllano@globus.com](mailto:mllano@globus.com)  
Sistemas: Oscar Montes [omontes@globus.com](mailto:omontes@globus.com)  
Archivo digital: Carmen San Millán [csanmillan@globus.com](mailto:csanmillan@globus.com)  
Preimpresión: Espacio y Punto Impresión: Altra

#### RECURSOS HUMANOS

Directora: María Ugena [mugena@globus.com](mailto:mugena@globus.com)  
Asistente: Alicia Santamaría [asantamaria@globus.com](mailto:asantamaria@globus.com)

#### ADMINISTRACIÓN

Director Financiera: José M. Hernández [jmhernandez@globus.com](mailto:jmhernandez@globus.com)  
Jefa de Tesorería: Ana Sánchez [asanchez@globus.com](mailto:asanchez@globus.com)  
Suscripciones: Ana Lazaro [alazaro@globus.com](mailto:alazaro@globus.com)  
Montse Busqué [mbusque@globus.com](mailto:mbusque@globus.com)

Atención al Suscriptor: Tel.: 91 446 52 54 y 91 447 10 43

#### EDITORIAL

GLOBUS COMUNICACIÓN, S.A. [www.globus.com](http://www.globus.com)  
C/ Covarrubias, 1. 28.010 Madrid.  
Tel.: 91 447 12 02. Fax: 91 447 10 43.

Presidente: Alfredo Marrón [amarron@globus.com](mailto:amarron@globus.com)  
Directora de Organización Editorial: Amalía Mas [amasquera@globus.com](mailto:amasquera@globus.com)

#### DISTRIBUCIÓN

Argentina: Brilnet e Hijos. México: Compagine Im  
Revistas, S.A. de C.V. GRUPO CIRSA

Printed in Spain F. Imp. 12/11  
Deposito Legal: TO-28-2006.



Publicada y distribuida por Globus Comunicación de Cruz Bay Publishing Inc., 475 Sansome Street, San Francisco, California, USA.

© Globus Comunicación  
Todos los derechos de esta publicación están reservados.  
Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de esta publicación, en cualquier soporte, aun citando la procedencia.

GLOBUS [www.globus.com](http://www.globus.com)



## encuentros con yoguis de hoy

# Amy Ippoliti



la **práctica**  
desde la **alegría**

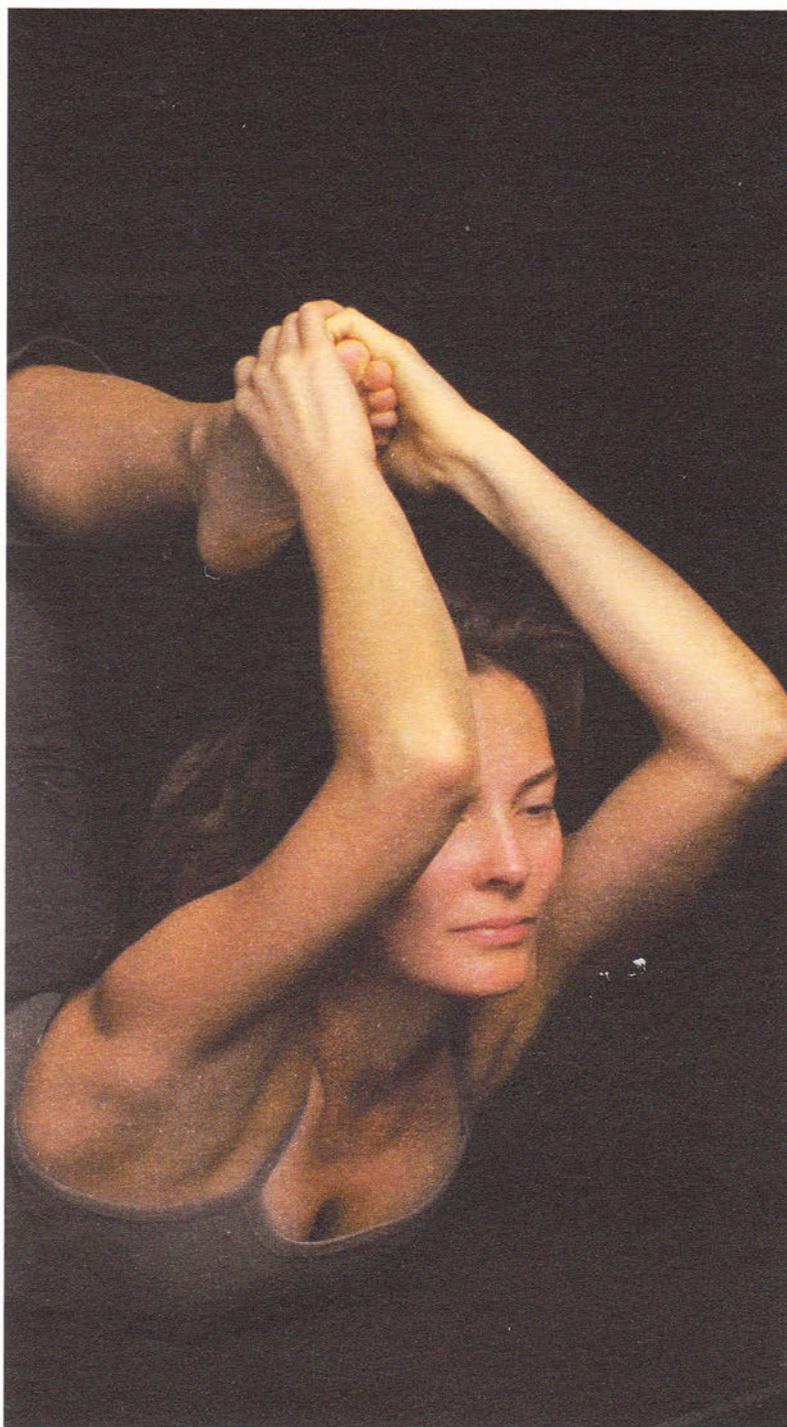
Amy Ippoliti se cuenta hoy día entre los profesores más modernos de las actuales propuestas del Yoga. Vive en Colorado, Estados Unidos, pero lleva ya años expandiendo por muchos países (también en Europa), el Yoga del "Fluir con la Gracia" llamado Anusara® Yoga. La conocí, hace algún tiempo en Milán, con motivo de un Festival Anual de Yoga y pude compartir, junto a otros participantes, sus grandes conocimientos del Hatha Yoga, así como el fervor y el entusiasmo con que los transmite. Toda una explosión de alegría. Su estilo es realmente exuberante; contemplar su práctica es mucho más que un encuentro con la mera disciplina física. En sus asanas se perciben los principios universales del alineamiento, tan expuesto en el estilo Anusara®, y una sinceridad especial que conecta con la esencia de aquello que todos buscamos en la práctica física y que tan difícilmente aparece.

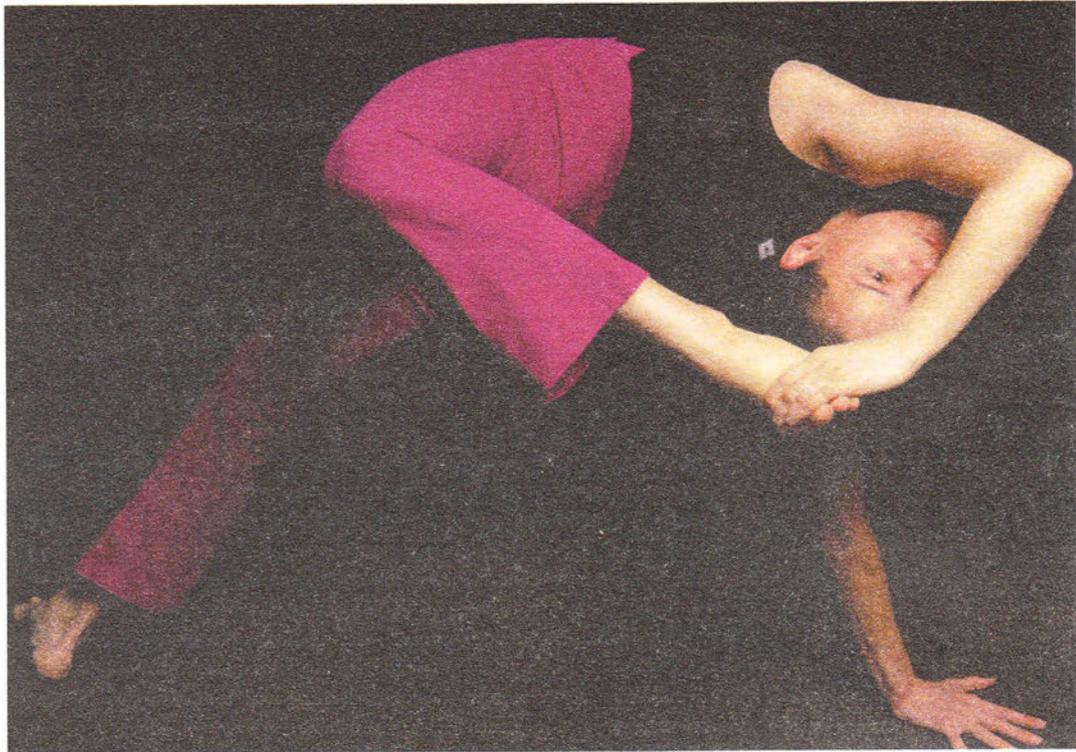
Merece la pena conocer algo más sobre esta Yogui "moderna" que nos hace sentir la intensidad de la

vida en su práctica. Practicante de Yoga desde 1986. Ha estudiado Hatha Yoga, Pranayama, Yoga Terapéutico y Filosofía del Yoga. En el 2000, obtuvo su certificación como profesora reconocida por el método Anusara® Yoga al lado de su creador John Fried. Desde 1997, estudia Filosofía tántrica de la mano del gran experto Dr. Douglas Brooks. Forma parte en la actualidad de los departamentos de Kripalu Institute y Omega Institute. Viaja por todo el mundo realizando cursos y talleres.

**Mayte Criado.** Yoga significa "fluir con la gracia". Supongo que tu desarrollo como profesora de este estilo de Yoga ha influenciado en tu manera de practicar. Tus posturas expresan, realmente, muchas sensaciones ¿Cómo podrías explicarnos el sentimiento que transmites en tu práctica; la alegría que vemos en tus posturas?

**Amy Ippoliti.** En las posturas, cuando estoy alineando y ajustando mi cuerpo, busco poner atención en optimizar el flujo de energía que actúa en cada posición o movimiento; esto hace que me resulte fácil expresar y conocer dónde estoy yo misma en cada momento, no importa cómo me sienta en un día determinado. Por ejemplo, si me encuentro algo baja, afronto el ásana con la aspiración de cambiar mi estado de ánimo, o si tengo dolor, me permito expresar aquello que sería más adecuado o que fuera bien para mi recuperación; si me siento triunfante, voy a llenar mi postura con la actitud de quien llega a una gran celebración. De esta manera, puedo cultivar las virtudes que pretendo desarrollar en mi





vida, en la esterilla de Yoga.

**M.C.** ¿Qué aporta el Yoga que enseña? Es decir, ¿Hasta dónde tu práctica expresa un estilo concreto y definido, en tu caso Anusara Yoga, y hasta dónde se expresa Amy independientemente del estilo?

**A. I.** Mi práctica de Yoga nace del deseo de comprenderme y conocerme a mí misma. Albergo la meta de evolucionar como persona y de llegar a ser alguien que pueda inspirar a otros a realizar esto mismo. La esencia de esta visión ha estado siempre muy en concordancia con los ideales del Yoga Anusara y ésta es la razón por la que he estado tantos años con John Friend, creador del método. Desde el año 2000 enseño este sistema. Por otro lado, últimamente me interesan, sobre

todo, las vías que nos muestran cómo vivir al máximo nuestra existencia a través del movimiento del potencial humano. Una gran parte de mi enseñanza está influenciada por esto. Para mí Mayte, no importa lo que me inspira, siempre estoy yo sola en la esterilla de Yoga y esta realidad está siempre presente en mi práctica.

**"Veo el yoga como un movimiento aún más grande en el que muchas escuelas se unen para apoyar y ayudar en las causas más comunes que están cambiando el mundo"**

**M.C.** Me interesa mucho esto que me cuentas sobre el "movimiento del potencial humano". Vivir la

espiritualidad desde lo humano y en concordancia con el fluir de la vida, es algo que muchos olvidan en el Yoga, renunciando al mundo y quedándose en la trascendencia.

**A. I.** Hay numerosos profesores y visionarios que hablan sobre este extraordinario potencial humano, aún sin desarrollar en todas las personas. Piensan que podemos cultivar numerosas cualidades, como seres humanos que somos, para llenar nuestra vida de felicidad, creatividad y realización. Las propias enseñanzas del Yoga apuntan hacia este enfoque. El Yoga enseña desde hace 5000 años, a vivir la vida en todas sus amplias posibilidades. Este movimiento hacia la vida y con la vida es una perspectiva que debe aplicarse al momento actual. Por eso el Yoga

está l  
miles  
La esp  
queda  
algo n  
trasci  
se a tr  
mode  
por en  
M.C.  
Amé  
han na  
que lo  
barcar  
Unido  
a occi  
Europ  
Yoga o  
el está  
diferen  
A. I. F  
para ir  
2005. A  
vez a F  
Llevaba  
relacio  
no lo p  
Todos  
M.C. e  
camina  
que de  
verdad  
A. I. F  
san t  
ocurr  
apovar  
comun  
mundo  
puedo  
con má  
formad  
M.C. d  
mujer e  
bajo tu  
A. I. F  
perción  
Yoga es  
pecto  
propio

está llegando tan lejos y tantos miles de personas lo siguen. La espiritualidad es toda una búsqueda de la verdad en conexión con algo más grande. Ese algo que nos trasciende también puede alcanzarse a través del trabajo y de la vida moderna. Todos nos esforzamos por encontrar paz.

**M.C.** Llevamos años mirando hacia América porque los Yogas actuales han nacido allí. Tal vez debido a que los Maestros hindúes desembarcaron un tiempo en Estados Unidos cuando decidieron venir a occidente. Cuando tú viajas por Europa ¿encuentras que hay un Yoga diferente? ¿Crees que aquí el está menos evolucionado? ¿Hay diferencias?

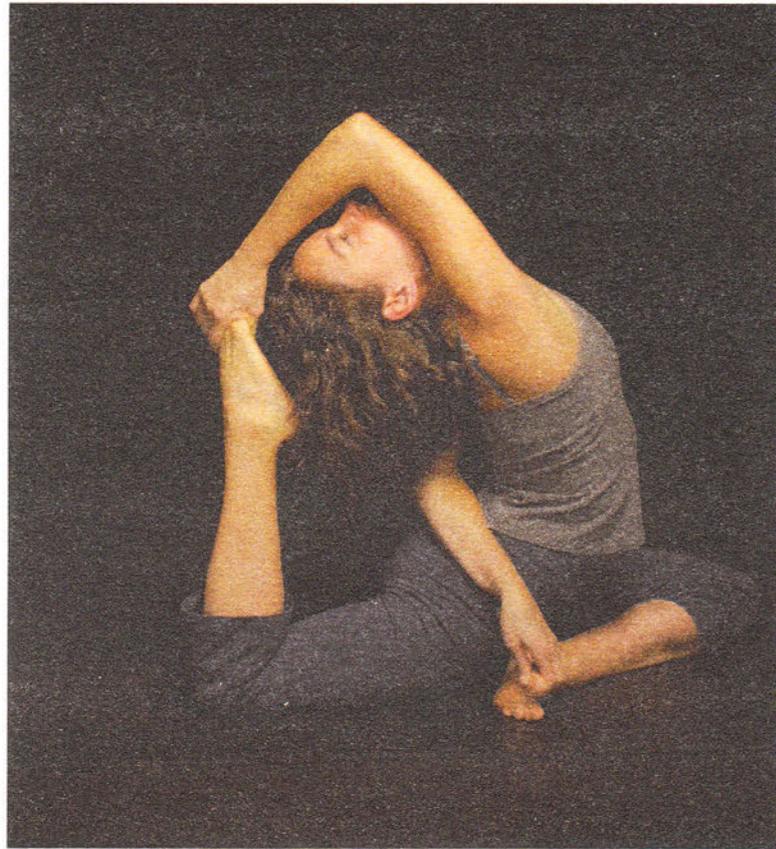
**A. I.** He estado viniendo a Europa para impartir mis cursos desde el 2005. Cuando llegué por primera vez a París me pareció que el Yoga llevaba algunos años de retraso en relación a Estados Unidos. Ahora no lo pienso. No hay diferencias. Todos seguimos las mismas pautas.

**M.C.** ¿Hacia dónde crees que se encamina el Yoga de hoy día? ¿Crees que debe evolucionar en algún sentido? ¿Cómo lo vives tú?

**A. I.** Lo veo como un movimiento aún más grande, en el que muchas escuelas de Yoga se unen para apoyar y ayudar en las causas más comunes que están cambiando el mundo. Por otro lado, también puedo ver su creciente popularidad con más profesores cada día y con formadores altamente cualificados.

**M.C.** ¿Qué papel tiene hoy día la mujer en el Yoga? ¿En qué consiste bajo tu punto de vista?

**A. I.** - En este momento, la proporción de mujeres y hombres en el Yoga es de un 75 por ciento respecto a un 35. Pienso que no es una proporción equilibrada si tenemos



en cuenta los beneficios del Yoga en la prevención y ayuda contra el estrés; en la transformación de los estados de ánimo depresivos; en la mejora de nuestra salud en general. Si hubiera muchos más hombres que se acercaran al Yoga y se llegara a un 50/50, el mundo cambiaría y este hecho sería de gran impacto, dado que todavía las posiciones de liderazgo están ocupadas por hombres. Así que realmente creo que el papel de la mujer es dar la bienvenida, invitar y alentar a los hombres para que comiencen a practicar Yoga. Ha llegado también el momento de que las mujeres intensifiquen su presencia como líderes en la comunidad yóguica, precisa-

mente para ayudar y mostrar a los hombres que son bienvenidos y no para excluirlos pues repetiríamos la misma historia. Siempre saludo a los hombres que vienen a mis clases de una forma especial ya que son un paso adelante en este sentido.

**M.C.** ¿Qué aconsejarías a alguien que está comenzando? Y en base a tu experiencia ¿qué es lo que todos podemos encontrar en el Yoga?

**A. I.** - Yo les doy una gran bienvenida y les hago saber que el Yoga no tiene ninguna intención de hacerse fácil, pero será la bendición más grande que tengan en su vida, si lo practican con constancia. El Yoga nos hace encontrarnos con nosotros mismos.