

yoga

JOURNAL

¡NUEVO!
Gran directorio
Encuentra clases,
profesores,
academias...
¡Y MÁS!

Cambiar de vida

*(el yoga te ayuda a renovar
tu cuerpo y mente)*

¡Puedes lograrlo!

Es fácil

practicando en casa
con este plan

Claves para **meditar**
con eficacia

Guía del corazón sano

Qué comer - Ejercicios
Cómo ayuda el yoga

plus

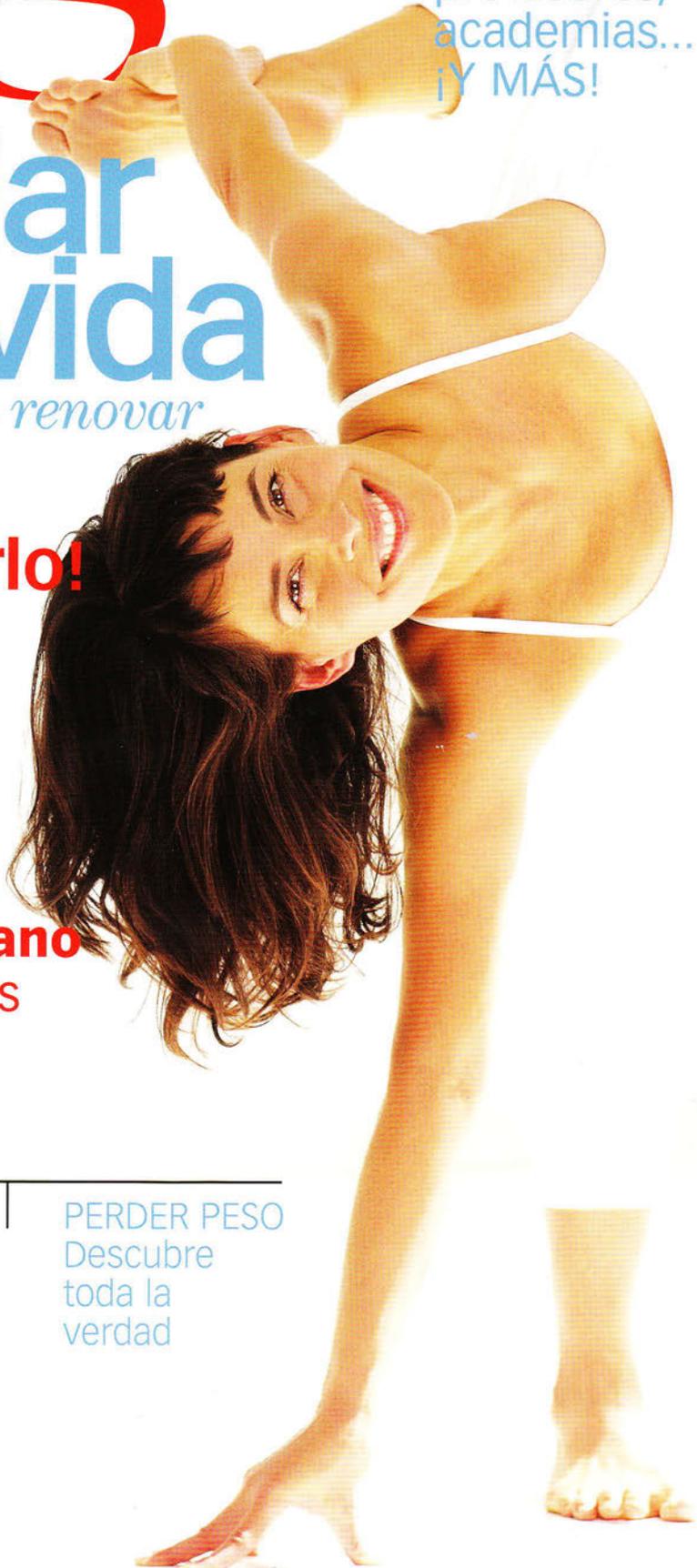
ENCUENTRA
LA PAZ
Posturas
fáciles

RODILLA
Prevé
posibles
problemas

PERDER PESO
Descubre
toda la
verdad



Nº 46. ESPAÑA: 3,95 € (CANARIAS 4,10 €)
PORTUGAL CONT.: 4,05€



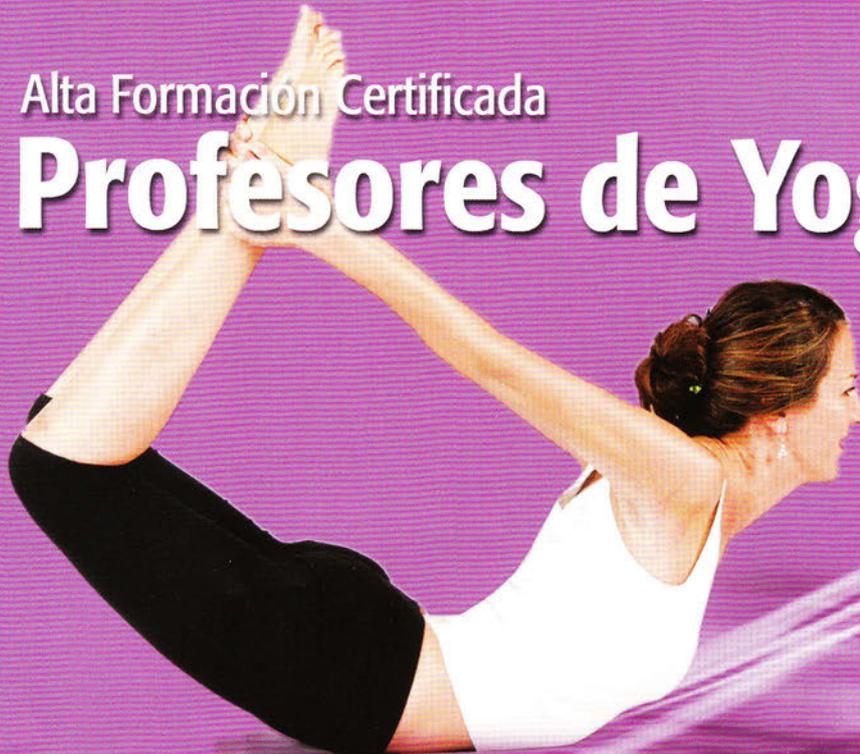


Escuela
Internacional
de Yoga

La Formación de Yoga más Prestigiosa

Alta Formación Certificada

Profesores de Yoga



YogaAlliance
Integrity. Diversity. Community.



Registered Yoga School

Registered Yoga School



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

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

sumario

48



en portada

Eric Schiffmann
Caminando hacia la quietud (35)

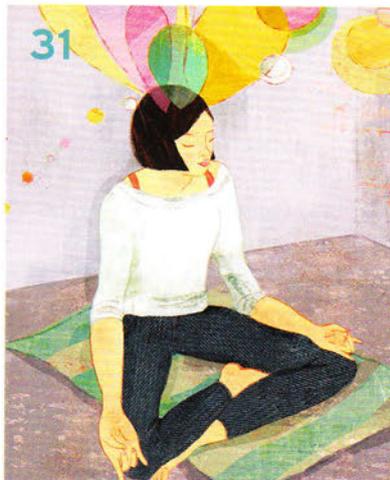
Claves para meditar con eficacia (31)

Gran directorio de yoga: clases y profesores (81)

Plan para practicar en casa (48)

Guía del corazón sano (21)

Rotaciones y triángulos para preveer problemas de rodilla (65)



contenidos

meditación con pensamientos (31)

Trabaja con tus pensamientos para profundizar en tu experiencia meditativa.

Vuelve a la esterilla (48)

Un programa divertido, inspirador y completamente práctico para hacer en casa. Un plan para realizar durante 21 días.



Sé sincero contigo mismo (71)

Si reconoces tus límites, esta postura se convierte en un vehículo de paz y libertad, y no de frustración y riesgo.

Créditos de portada
Amy Ippoliti en la postura Ardha Chandra, estilista: Lyn Heineken; peluquería/maquillaje: France Pierson; Vestuario: Tank/ Lululemon Athletica/ leggings, Doce Vida Fitness. Fotografía: DAVID MARTÍNEZ



inspiración

om (9)

Risa sana Citas yóguicas y mucho más.

sabiduría (31)

Meditación con pensamientos Trabaja con tus pensamientos y profundiza.

yoguis de hoy (35)

Eric Schiffmann Una entrevista al discípulo de Krishnamurti.

tu nuevo yo (42)

Dispuesto a cambiar Puedes lograrlo con el yoga.

secciones



colaboración (55)

Felicidad y control de la mente El Centro Sivananda nos da consejos clave.

viviendo el yoga (69)

Ahora puedo verlo con claridad Entender las formas en las que la mente trabaja.

media / próximo número (94)

Dos libros y un documental interesantes.

salud

consultorios (16)

Ramiro Calle e Isabel Morillo Contestan a las dudas de los lectores.

nutrición (18)

Perder peso Los consejos de una experta para equilibrar tu apetito.

bienestar (21)

Directo al corazón Saber lo que comes y un yoga eficiente evita enfermedades.

anatomía (65)

Rotaciones y triángulos Un plan para prevenir problemas de rodillas.

ejercicios

básico (24)

Postura del héroe Te permite estirar cuádriceps y fortalecer los tobillos.

yoga en casa (39)

Ceremonia de apertura Secuencia de inclinaciones que abren el pecho.

master class (71)

Sé sincero contigo mismo Posturas que te llevan a la paz y libertad.

CARTA DE LA REDACCION (6)
EL FORO DEL LECTOR (7)



ERICH SCHIFFMANN

caminando hacia la quietud

Discípulo de Krishnamurti y de BKS Iyengar, ha creado el Freedom Style Yoga, un enfoque intuitivo ante la vida

Erich Schiffmann, el yogui de la mirada dulce y el movimiento amoroso. Estas fueron mis sensaciones cuando hace años tuve la oportunidad de ver un dvd de Erich. Me llamó mucho la atención, porque su cuerpo no tenía mucho que ver con ese mito del profesor de yoga fibroso y delgado. Me supuso una gran tranquilidad constatar que la práctica de yoga y, sobre todo, la actitud y la profundidad expresiva, cuando estas derivan del equilibrio interior nada tienen que ver con las características físicas de una persona. Erich estuvo al lado de Krishnamurti algunos años. Este gran maestro marcó su vida para siempre y le impregnó de una gran vivencia interior. Más tarde, el encuentro con BKS Iyengar le hizo comprender que la práctica de yoga es una experiencia que se desarrolla desde la piel hacia el alma y que ambos lados del camino son inseparables.

Erich Schiffmann vive actualmente en California donde tiene su centro *Exhale Center for Sacred Move-*



ERIC ABOGA POR
ATRAVERSE A DEJAR
QUE LOS SENTIMIENTOS
MÁS PROFUNDOS
TE GUÍEN

ment. Pasó varios años en Brockwood, Inglaterra, al lado de Krishnamurti, quien marcó su vida para siempre. El propio Krishnamurti aconsejó a Erich viajar a Madrás, India, para practicar directamente con Desikachar y permanecer un tiempo aprendiendo el estilo Viniyoga. Fueron tiempos difíciles porque Erich contrajo la hepatitis B y estuvo a punto de morir. Su encuentro con Dona Holleman y

María Stewart, expertas en yoga de precisión, cambió completamente su práctica y comenzó a profundizar en el despertar de la columna hasta que conoció a BKS Iyengar en Londres. Viajó a Pune para profundizar en la práctica de Iyengar y más tarde volvió a Inglaterra para trabajar con Joel Kramer; con él descubrió que el yoga consistía en una práctica interior expresada a través del cuerpo; justo la escucha

"No se trata de posturas. El yoga no es una cultura física, sino un estilo de vida; trata de la manera en que vives tu vida"

sensible y consciente que Iyengar le transmitió. Aprendió que él mismo es su maestro más importante.

Cuando alguien piensa en el yoga, cree que existe una necesidad inmediata de ser flexible y se tiene la idea de que el yoga son las posturas que, a veces son inalcanzables para muchos. ¿Qué puedes aportar en relación a esta imagen que se tiene del yoga?

Esa imagen es porque el yoga puede hacer que realmente uno se sienta más flexible. Es uno de los beneficios de practicar yoga. También es el aspecto más fácil para fotografiar. Pero la mayoría de las personas no comienzan de esa manera. Los cuerpos de la mayoría son bastante rígidos cuando em-

piezan su práctica. El truco está en hacer precisamente lo que se puede hacer e ir yendo suavemente hacia los límites de lo que es posible sin la fuerza. Si alguien practica con regularidad y es benigno consigo mismo, entonces el desarrollo de la flexibilidad y la fuerza no sólo le ayudará a encontrarse más cómodo en su cuerpo, le hará ser sensible de lo que está ocurriendo tanto a nivel físico como mental; podrá reconocer la tensión y las señales de inflexibilidad. Estar a gusto en el propio cuerpo, aunque no es el principal objetivo del yoga, es una consecuencia agradable de la práctica. A medida que se experimentan menos molestias y malestar, se es más consciente de la energía, como fuerza vital esencial,

que se haya presente. Esto ayuda a cambiar la forma de pensar sobre uno mismo.

Claro, no se trata de posturas. El yoga no es una cultura física sino un estilo de vida; trata de la manera en que vives tu vida; trata de investigar sobre la naturaleza de la verdad y la realidad. Hemos de poder reflexionar: ¿cuál es la verdad de la experiencia que estoy teniendo? Y no importa lo mucho que uno sea de flexible o inflexible. A partir de esa escucha, probablemente pueda ir hacia la extensión de los espacios limitados del cuerpo y hacia el fortalecimiento de las áreas más débiles. En cualquier caso, no se puede dejar de practicar yoga por el hecho de no ser flexible. La propia práctica hará que eso cambie.

Me llama mucho la atención que tus inicios fueran de la mano de Krishnamurti. Es uno de los grandes maestros a quien me hubiera encantado conocer personalmente. ¿Cómo fue esa época de tu vida? ¿Qué dejó en ti la experiencia directa con este gran maestro?

Ese fue un momento mágico e importante en mi vida. Precisamente esto me confirma en la idea de que la vida siempre está de nuestro lado y que las circunstancias en las que cada uno se ve envuelto tienen una manera maravillosa de reconfigurarnos a nosotros mismos; sería imposible organizar todo ello personalmente, es la vida por sí misma.

Krishnamurti fue un hombre hermoso en todos los sentidos. Era importante para mí ver que las

quién es

Erich Schiffmann

comenzó muy joven la práctica del yoga. Vivió varios años al lado de Krishnamurti, quien le aconsejó irse a estudiar a Madrás, India, para practicar con Desikachar aprendiendo Viniyoga. Su encuentro con Dona Holleman y María Stewart, expertas en yoga de precisión, hizo que su visión del yoga cambiara. En Londres conoció a BKS Iyengar,



y viajó a Pune para profundizar en el estilo Iyengar. Actualmente reside en California, donde tiene su centro *Exhale Center for Sacred Movement*.

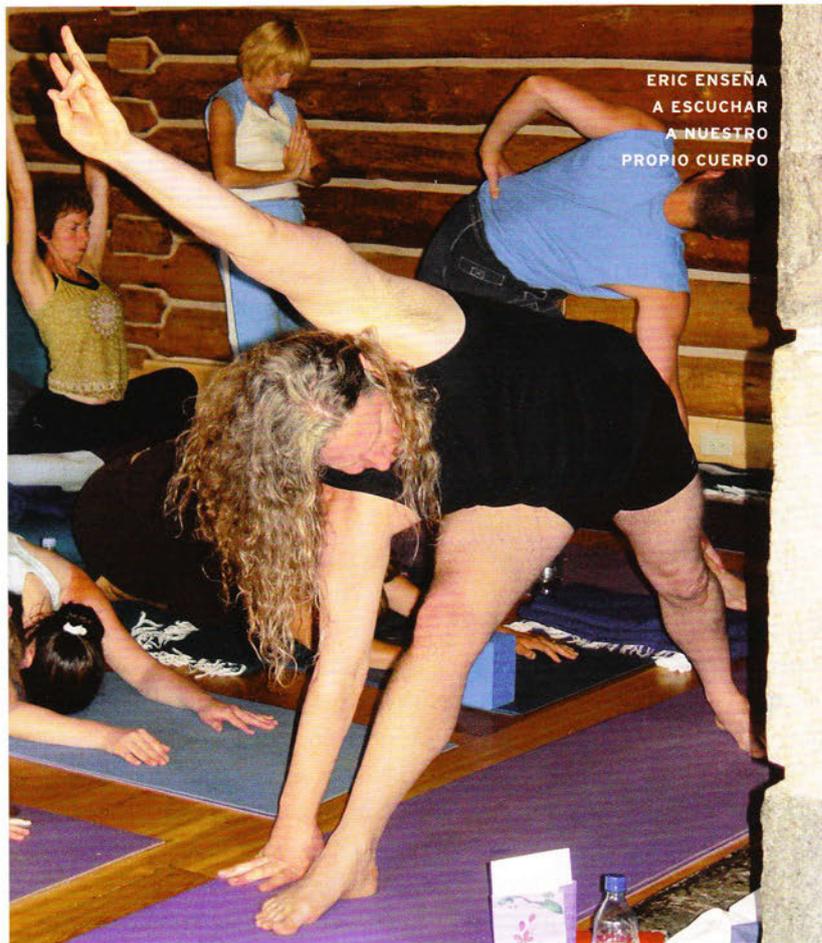
enseñanzas pueden tomar forma de realización humana. Mi experiencia fue estar cerca y ver a una persona en un nivel muy alto de conciencia viviendo la vida. Él solía llamarme "viejo muchacho".

Sé que fue Krishnamurti quien te aconsejó ir a estudiar Hatha Yoga con el maestro Desikachar en Madrás, India.

Sí. Era muy jovencito cuando fui a la Escuela Krishnamurti en Inglaterra. Lo hice para cumplir con él, para conocer a otras personas que recibían sus enseñanzas y para aprender el yoga que practicaba él mismo. Cuando me di cuenta de que realmente quería estudiar yoga más en serio le pedí consejo a Krishnamurti. Él me sugirió ir a estudiar con Desikachar en Madras, India. Yo tenía 20 años y viví allí durante un año en esa primera visita.

Parece que no fue para ti una buena experiencia

Me encantó mi tiempo con Desikachar en la India, tanto por sus enseñanzas como por la cultura. También quería alejarme de todo lo que conocía, para tener claro cuáles eran mis motivaciones en la vida. Fue un momento bonito y auspicioso. Es cierto que me puse muy mal y casi me muero. Un amigo mío murió. Pero supuso para mí una gran transformación ya que me ayudó a darme cuenta de que deseaba vivir. Por fin decidí aceptar las vivencias de ese momento y lugar. Si miro hacia atrás, puedo darme cuenta de que fue aquella decisión interna la que preparó el camino para que se abrieran las puertas en el futuro.



Y con esas puertas abiertas, tu vida se ha llenado de encuentros importantes, por ejemplo con el gran maestro Iyengar

Sí Mayte, eso es lo que quiero decir. Mi sincero anhelo interno puso en mi camino estos encuentros y todas esas experiencias; esas puertas abiertas funcionan como un imán. Sigue siendo así.

¿Cómo llegaste al yoga que transmites hoy? ¿En qué consiste? ¿Cuál es su esencia?.

Yoga es yugo, lo que significa unión. Los antiguos yoguis hablaban del sentido de conciencia de uno mismo para unirse a la conciencia suprema. Usas tu mente

para alinearte con lo supremo y vivir tu vida con la perspectiva de encontrarte a ti mismo en esa frecuencia. Eso es en pocas palabras. La técnica consiste en pensar menos y escuchar más hacia el interior para oír los susurros de Dios y atreverse a dejar que los sentimientos más profundos te guíen. Todo ello debe reflejarse en las posturas de yoga, en las meditaciones, y durante todo el día. Tus sentimientos más profundos vienen de las profundidades del infinito. A medida que se progresa en la práctica, se puede percibir que la Conciencia Suprema es y siempre fue la propia conciencia. La Gran Mente es tu propia mente. Así, el

sentido de la palabra yoga, es decir, la acción de "unir", no es algo que haya de alcanzarse sino que es una verdad preexistente en uno mismo. Respondiendo a tu pregunta, ahora estoy enseñando lo que yo llamo Freedom Style Yoga. Es un enfoque intuitivo ante la vida y el yoga que podría resumirse como: no decidir de antemano sobre qué hacer o qué no hacer. En su lugar, escuchar la orientación que dicta el interior de cada uno y poner plena confianza en ese conocimiento. Esta práctica requiere que la persona sea lo suficientemente valiente para seguir sus impulsos más profundos y escuchar lo que le sienta bien y lo que no. No siempre es fácil. Implica el desarrollo de la autoconfianza basada en la convicción creciente de que uno mismo es la expresión única y última de aquello que es: Vida, Amor, Verdad, Existencia, Presencia, Omnipresencia, Ser, Ser Supremo, Dios.

¿Crees que el yoga debe evolucionar? ¿Cómo lo vives tú?

Depende de los profesores. No se trata de desarrollar yogas diferentes. Se trata de realizar la Verdad desde la felicidad. Si es así, los cambios se producen solos. Todo es Amor. Los profesores debemos comprender esto y vivir en consecuencia para eliminar los miedos y no proyectarse en los demás; gene-

rar esperanza, inspiración y armonía. ¿Cómo vivo? Hasta donde soy capaz, vivo el "hágase tu voluntad." Se trata de estar disponible hacia la escucha interior y dejarme guiar desde dentro incluso si no puedo explicarlo.

"Caminando hacia la quietud" es una forma de entender la vida que también, en mi propia experiencia, ha marcado mi actitud. Fluir, moverse, caminar. ¿Hacia dónde exactamente, Erich?

Fluir con la vida no es algo que dejar para más tarde o para cuando las condiciones son más favorables. Si lo haces entras en conflicto con tu vida por no estar abrazando tu situación actual y el momento presente, puedes incluso enfermar. No hay mejor "aquí" que "aquí en este momento". Ese es el hogar y es donde siempre uno está. Las circunstancias del ahora están siempre cambiando, pero en el momento actual es una cosa para siempre. No importa dónde estés en la infinitud de la creación, siempre es "aquí" aunque ese aquí es cambiante. Si no estás presente, significa que te hayas a mitad del camino hacia el "aquí" y pierdes la energía vital. Cuanto más participas del aquí y el ahora de la vida, más se experimenta la plenitud que uno creía que sólo podía lograr estando en otra parte. Regresa la vitalidad y te das cuenta de que la vida es eterna y que la muerte no existe. Eso cambia la forma de vivir la vida.

"Cuanto más participas del aquí y el ahora de la vida más se experimenta la plenitud que uno cree que se logra estando en otra parte"

¿Qué crees que le espera al mundo?

¡El reconocimiento de lo que es real! Realizar la verdad. Dios identificado como la presencia de todos y todo. No hay enemigo. Todo lo que vemos es en realidad algún aspecto de dicha infinitud. Hermanos y hermanas. Familia. Uno mismo. Cooperación. Armonía. Paz. Pero no una paz aburrida y estúpida. Paz que inspira, por la que merece vivir. Esto es lo que la gente siempre ha querido. Ha estado aquí todo el tiempo. Por fin estamos despertando a esa hermosa verdad ya existente. Todo esto requiere que quienes tienen esta confianza la sostengan ante las circunstancias aparentemente no tan maravillosas. Hay que tener calma en la mente para percibir todo con claridad e imparcialidad. Pensar menos y no depender tanto de lo poco que sé sino permanecer alerta al impulso de la Gran Mente y vivir alineados con ella. Cuando la voluntad de Dios es lo que queremos, entonces nuestra experiencia es el cielo en la tierra. Y el yoga se trata de esto. La práctica del yoga es sobre el uso de su mente para unirse a la Mente de Dios y vivir la vida desde ahí. La presencia de Dios es tu presencia; la expresión de la Totalidad. Es necesario despertar a este hecho. El futuro es maravilloso. Tenemos que hacer nuestra parte para asegurarlo. ❖

Mayte Criado-Madâlasâ

Escuela Internacional de Yoga
www.escueladeyoga.com