

El Yoga es Educación Espiritual

por Yogacharya Dr. Estévez Griego

El Yoga es: Una ciencia, arte y filosofía de vida psicofísica-espiritual que integra estos tres planos de la existencia del ser humano entre sí y al individuo con el Universo, lo Supremo, Dios o el Todo, mediante el SAMADHI o estado de Plenitud existencial.

La primera técnica enseñada en los Sutras ha sido el viyoga o sea la capacidad de separar lo Espiritual de la Mente y el Cuerpo. Nosotros somos lo que sentimos, porque lo espiritual de nosotros y de algo, es lo que se siente en un momento determinado generando un estado afectivo. El Yoga enseña a desarrollar la Inteligencia Espiritual del Ser Humano entendiéndola como capacidad de adaptación afectiva sentimental y anímica de un Individuo a su Entorno.

Esta capacidad de adaptación espiritual permite al yogui sobrellevar sentimientos y situaciones que a otras personas les resultarían insoportables. El yogui como cualquier practicante de yoga aprende a sentir. Comienza a entender y aprender que él no solo es lo que piensa o cree (Mente) o lo que a su vez hace mediante actos (cambios Físicos del mismo Cuerpo y de las cosas que lo rodean: acciones).

El yogui comienza a entender que su espíritu es lo que el mismo siente. Y comienza a saber que es más importante Ser que Tener. Es más importante ser médico, actor o profesor de yoga que tener un título de médico, actor o profesor de yoga. Es más importante ser Feliz que tener cara de Felicidad. Porque la Felicidad nunca se tiene siempre se logra cuando se es



Feliz. La libertad es poder ser, porque el tener es siempre pasajero.

Para ser uno mismo uno debe aprender a ser. Y para aprender a ser uno debe comunicarse con su ser interior con sus sentimientos, pasiones y anhelos, con sus afectos y estados anímicos. Nuestro mundo afectivo es nuestro Espíritu.

Si decimos que la Inteligencia Espiritual del Ser Humano es la capacidad de adaptación afectiva sentimental y anímica de un Individuo a su Entorno. El Yoga como ninguna otra ciencia nos permite trabajar en la Inteligencia Afectiva (capacidad de entender y adaptarse a los sentimientos y afectos de los otros) así como con la Inteligencia Emocional (capacidad de entender y adaptar las emociones a nuestro ser).

La Finalidad del Yoga no es integrar psicofísica-espiritual al Ser Humano, la finalidad del Yoga no solo es la integra-

ción social y eto-ecológica del individuo. La Finalidad del Yoga hace 5000 años es el Samadhi, esa experiencia de Plenitud existencial que nos integra con Dios, el Universo o el Todo. Y esa experiencia solo se logra con la Educación Espiritual. Y cuando decimos Educación Espiritual no nos referimos a Educación Religiosa ni a Religiosidad. Ser espiritual no significa ser religioso y ser religioso no ciertamente significa ser espiritual.

Nos referimos a que el Espíritu y la Espiritualidad se pueden transitar desde el mismo Arte. Pocas cosas son tan espirituales como el Arte. El Arte es la expresión de Espíritu.

El arte expresa nuestros sentimientos. Si entendemos esta visión podemos comprender como un asana o postura de yoga puede llegar a ser espiritual simplemente por la actitud (predisposición a un acto).



Métodos, Estilos y Técnicas de Yoga

por Yogacharya
Dr. Estévez Griego



El Yoga tiene diferentes métodos, según el tipo de personalidad de cada ser humano. Todos los métodos de yoga están compuestos por técnicas de yoga que conducen al Samadhi.

"Sin samadhi no hay yoga", hay solo técnicas, y las técnicas de yoga por sí solas pueden ser interesantes pero no son en sí misma la finalidad del yoga, ni sirven de mucho.

La finalidad del Yoga es el Samadhi. El samadhi es éxtasis y éxtasis, un estado de plenitud, armonía, felicidad y liberación completa, es el estado en que el yogui comprende la afirmación "yo soy lo absoluto" y se integra con el Gran Todo, el Universo o sea Dios mismo.

Es esa experiencia de Plenitud, el yoga.

La base del Samadhi es el Dhyana o Meditación pues sin meditación no hay Yoga, hay posturas y las posturas son solo necesarias para la meditación en el Yoga.

Los métodos de yoga, seleccionan y desarrollan diferentes técnicas de yoga.

Para el Hatha Yoga el vehículo es el cuerpo humano, como para el Jnana Yoga el vehículo es la mente en particular la racional. Para el Bhakti Yoga sin embargo son los sentimientos y el espíritu.

Son métodos de yoga el Hatha Yoga, Jnana Yoga, Ashtanga Yoga (Raja Yoga), Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Maha Yoga, Tantra Yoga o Purna Yoga.

Estos métodos se pueden realizar mediante "ESTILOS" diferentes. Los Estilos de Yoga son cuatro 1) Yoga Estático, 2) Yoga Dinámico, 3) Yoga Rítmico y 4) Yoga Ecléctico.

Los estilos de yoga NO son métodos, ni conducen al Samadhi son simplemente la forma pedagógica en que un profesor, instructor, escuela o maestro dicta una clase de yoga e implmentan sus enseñanzas.

Por ejemplo el Hatha Yoga se puede hacer 1) Hatha Yoga Estático, Hatha Yoga Dinámico (Power Yoga), Hatha Yoga Rítmico y Hatha Yoga Ecléctico.

El Ashtanga Yoga es un método de Yoga creado por Yogacharya Patanjali. Es uno de los seis sistemas ortodoxos de Hinduismo conocidos como dharshanas o visiones. El estilo de Patanjali es de Ashtanga Yoga Estático, contrariamente a esto Yogacharya Jois enseña un estilo dinámico al cual llama Ashtanga Vinyasa Yoga, lo mismo sucede en Mysore con Yogacharya BNS Iyengar que trabaja en Vinyasa Ashtanga Yoga.

Cualquier docente de yoga puede tener su estilo de yoga y llamar a su escuela como quiera, registrando incluso su marca, pero no cualquier docente de yoga puede crear un método de yoga.

Una pregunta común es esta: ¿quién esta capacitado para crear un método de yoga? En 5.000 años de existencia la Comunidad Mundial del Yoga tiene siempre la misma repuesta: Solo aquel Maestro Espiritual de Yoga (Yogacharya) que ha llegado al Samadhi

y que además ha sido certificado este samadhi por su maestro. Pues todos los maestros de yoga del mundo deben tener maestros de yoga con linaje y tradición que les transmitan las técnicas en nuestra tradición gurukula, o sea de maestro a discípulo.

Si no existe una cadena discipular, si no hay un Yogacharya con linaje, si no hay tradición, si no un Ashram de Yoga.. y si un maestro con Samadhi no certifica que alguien es un maestro que llego al Samadhi... en realidad nadie puede hacer un método de yoga sin ser un charlatan. Pues todo método de yoga debe conducir al Samadhi. Sin Samadhi sin espiritualidad no hay yoga. Un profesor o instructor de yoga solo sabe dar clases de yoga, pero no puede formar a nadie, porque el yoga es EDUCACION ESPIRITUAL, y su logro es el Samadhi. Y cuando un profesor llega al Samadhi su maestro lo convierte en Yogacharya.

Para enseñar el camino al Samadhi primero hay que lograrlo.

Los profesores de yoga científico que investigan en laboratorios las técnicas de yoga son médicos, psicólogos, y sociólogos, en definitiva profesionales que aplican las técnicas de yoga científicamente en el campo de las especialidades de la Yogaterapia. Pero la Yogaterapia no es Yoga, es simplemente Terapia Espiritual o Noológica con técnicas de yoga. La Yogaterapia nació en el siglo 20 para complementar las fisioterapias, psicoterapias u otra forma de terapia convencional. Las especialidades de Yogaterapia para diabéticos, cardíacos, asmáticos, etc., no son métodos de yoga son especialidades de Yogaterapia. No se debe decir yoga para diabéticos, cardíacos, asmáticos, se debe decir Yogaterapia paratal cosa.

En Yogaterapia los médicos y psi-

Asociación de Yoga de la Provincia de Misiones Yoga Integral ®

**Purna Yoga Ashram
Centro de Yoga y Zen Anauel Todo Arte**

Av. Sta. Catalina 1967 (3300)
Posadas-Misiones-Argentina
Telefax(54-3752)-438825
e-mail: anaueltodoarte@hotmail.com
<http://fady.yoganet.org/amy.html>

Instructorado de Yoga - Profesorado de Yoga
Instructorado de Zen
Instructorado de Shiatsu y Reiki

Unica entidad con diploma oficial de FADY
Presidenta Eda león
(Formadora de Profesores de Yoga)

FEDERACION ARGENTINA DE YOGA

Centro de Enseñanza de YOGA

Clases e Instructorado

Zulma Novas

*discípula directa del
Dr. Estévez Griego*

Roca 2573 ☎ 473-1178
Mar del Plata

ASOCIACION ESPAÑOLA DE YOGA

CENTRO DE YOGA VASUDEVA



Tfno: 609 07 13 80
C/ Hontanillas, 8, 1, 1ªA
San Sebastián de los Reyes (Madrid)

Profesorado de Yoga
Oficina Europea de la Federación Internacional de Yoga
Sede de la European Yoga Alyance

Director : yogapraveen carlos miguel perez

**www.yoga-vasudeva.com
direccion@yoga-vasudeva.com**



cólogos pueden ser yogaterapéutas y diagnosticar, pero quienes no son médicos y psicólogos solo pueden ser profesores de yogaterapia que enseñan las técnicas a los pacientes clientes, bajo la supervisión y diagnóstico de un yogaterapeuta médico o psicólogo.

Un médico, sea psiquiatra, traumatólogo o un psicólogo clínico no pueden enseñar Yogaterapia ni Yoga, si no son profesores de yoga,

y si no cuentan además con un Guru o Yogacharya que los guía espiritualmente. Además de esto un psiquiatra, traumatólogo o un psicólogo clínico deben haber hecho su estudio y curso de Yogaterapia para aprender lo que no saben, esto es la terapia espiritual del yoga y como llegar al Samadhi. El Yoga es Educación Espiritual y la Yogaterapia es Terapia Espiritual.



Yogacharya Dr. Fernando Estevez-Griego
Presidente Mundial del Yoga - Federación Internacional de Yoga
<http://www.fiy.yoganet.org>
Presidente honorario de la Confederación de Yoga de la India.
Presidente Federación Argentina de Yoga.
Director Espiritual de Purna Yoga Ashram.

YOGA INTEGRAL

editorial@revistayogaintegral.com.ar

**Venta de números
anteriores y actuales
Recepción de notas y avisos**

España :

c/ Hontanillas, 8,1, 1º A - San
Sebastián de los Reyes
(Madrid)

Uruguay

Punta Gorda. Calle René 1471.
Montevideo

Mendoza

Carril Sarmiento 60 Godoy Cruz

Misiones

Av. Sta. Catalina 1967 (3300)
Posadas

LA COMUNIDAD YOGA DE ARGENTINA

Estructura de la Federación Argentina de Yoga

Entidad Regente, Dirigente, Rectora, Decana y Oficial del Yoga en Argentina
<http://fady.yoganet.org>

Miembros Plenos:

Asociación de Yogaterapia y Psicosomatología de Argentina
Asociación Argentina de Deportes, Educación Física y Recreación
Asociación de Psicosomatología y Somatología de Argentina
Asociación Cuyana de Aikido, Yoga y Zen
Asociación de Yoga Científico de Argentina
Unión Argentina de Profesores Hatha Yoga
Asociación Argentina de Rakshana Yoga y Tai Chi
Asociación Riojana de Yoga
Asociación Cordobesa de Yoga Integral
Asociación Sanluiseña de Yoga
Asociación de Yoga de la Provincia Misiones
Asociación Misionera de Zen Yoga
Asociación Correntina de Yoga Integral
Asociación Maipucina de Yoga y Tai Chi
Asociación Mendocina de Yogaterapia
Unión Mendocina de Yoga Integral
Asociación de Yoga Integral del Chubut
Federación de Yoga de Buenos Aires
Asociación de Yoga de Neuquén

Entidades Registradas y Honorarias ***

Fundación Indra Devi de Mataji Indra Devi
Asociación Argentina de Yoga Yogacharya Dr. Estevez Griego
Ramakrihsna Ashram de Bella Vista, Buenos Aires
Purna Yoga Ashram de Buenos Aires
Purna Yoga Ashram de Cuyo
Purna Yoga Ashram de Mendoza
Purna Yoga Ashram de Misiones
Purna Yoga Ashram de Chubut
Centro de Yoga Integral Mataji de Mendoza
Ashtanga Yoga de Argentina
Power Yoga Argentina
Federación Mendocina de Yoga
Unión Santafesina de yoga
Asociación Amigos de la Cultura Yoga
Asociación Argentina de Psicología Holística
Asociación Civil Yoga Italiano
Asociación Mutual para el Discapacitado y su Familia Mi Casa Blanca
Centro de Tratamiento del Dolor del Dr. Leiserson
Asociación Argentina de Deportes, Yoga y Salud
Asociación Argentina de Shiatsu, Reflexología, Reiki y Feng Shui

Federación Argentina de Yoga

Delegaciones de FADY en PROVINCIAS ARGENTINAS

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

*Berazategui: Centro de Yoga Taraji de Vanesa Tortosa
*QUILMES Centro Argentino de Yoga "sede central" de Myriam Vieyto
*SAN JUSTO: Centro de Yoga Integral de San Justo de Nilda Gonzalez
*MAR DEL PLATA: Gimnasio Body Gym de Mar del Plata de Blanca Pais
*SAN MARTIN: Centro de Yoga de San Martin de Bernardita Pais
*MAR DEL PLATA: Escuela de Yoga de Mar del Plata Zulma Novas
*JOSE C. PAZ: Centro de Yoga de Victoria Domerach
*BUENOS AIRES: Centro de Yoga de Liliana Wajnerman
*JUNIN: "Sendero" Escuela de Yoga de Junin, Andrea Arriaran
*DARREGUERIA: Centro de Yoga de Darrequeira de Norma Frankl
*SAN JUSTO: Rosa Neussebau de San Justo
*NECOCHEA: Centro de Haide Luna
*PADUA: Centro de Nilda Vigo
*PADUA: Centro de German Strogman

PROVINCIA DE SAN JUAN / *SAN JUAN: Escuela de Yoga de San Juan CIUDAD DE BUENOS AIRES

*CAPITAL: Purna Yoga Ashram "Yoga Integral" "Dr. Estevez Griego"
*CAPITAL: Centro de Marcela Percivale
*CAPITAL: Escuela de Power Yoga de Eugenia Salas
*FLORIDA: Centro de Yoga Norma Fol

PROVINCIA DEL CHUBUT

*RAWSON: Instituto de Yoga Surya Namaskar de Rawson, Chubut de Ruben Starzak
*COMODORO RIVADAVIA: Centro de Yoga de Comodoro Rivadavia

PROVINCIA DE MISIONES

*POSADAS: Centro de Yoga de Misiones Eda León "Anahuel TodoArte"
*POSADAS: Centro de Yoga Integral de Guicha Miño
*POSADAS: Centro de Yoga de Irma Chico
*POSADAS: Centro de Yoga Clide Dideu
*OBERA: Centro de Yoga de Obera de Ana Panczuc

PROVINCIA DE SANTA FE

*SANTA FE: Escuela de Yoga de Santa Fé de Viviana Ibañez
*ROSARIO: Escuela de Viviana Perez
*WEELWRIGHT: Escuela de Yoga de Leonilda Rabano de Weelwright-Santa Fe
PROVINCIA DE JUJUY Y SALTA / *JUJUY: Centro de Yoga de Jujuy y Salta de Sonia Balcarce

PROVINCIA DE MENDOZA

*MENDOZA Escuela de Yoga Integral de Norberto Estrach
*GODY CRUZ Escuela de Yoga Integral de Olga Blarini
*GODOY CRUZ: Dojo de Analia Ausinaga
PROVINCIA DE CORDOBA / *CORDOBA: Gimnasio Blanca Suarez de Cordoba
PROVINCIA DE ENTRE RIOS / *PARANA: Centro de Yoga de Entre Rios de Sandra Alegre
PROVINCIA DE SANTIAGO DEL ESTERO
*SANTIAGO DEL ESTERO: Centro de Yoga de Elizabeth Arce
PROVINCIA DE RIO NEGRO / *VIEDMA: Centro de Rio Negro de Nancy Girano
PROVINCIA DE CORRIENTES / *CORRIENTES: Ateneo de Yoga Integral de Corrientes de Matilde
PROVINCIA DE NEUQUEN / NEUQUEN: Centro de Yoga de Neuquen de Susana Pamich
PROVINCIA DE TIERRA DEL FUEGO / *USHUAIA: Delegación de FADY Teresita Barta

CENTRO DE YOGA INTEGRAL



MATAJI®

ASOCIACIÓN MAIPLICINA DE YOGA Y TAI CHI
Delegación de la Federación Argentina de Yoga - FADY
Entidad Rectora del Yoga

• Instructorado - Profesorado de Yoga

Con certificado profesional de FADY

• Talleres y conferencias

• Cursos de Reflexología, Reiki, Alimentación Ayurvedica y Natural

• Clases prácticas para niños y adultos, ambos sexos de:

Yoga Integral - Tai Chi - Chi Kung

• Ramos Generales - Venta de suplementos liposolubles, aceites esenciales, música para relajación. Libros: aromas natural

Informes : Maestra Catalina Aldar - Mza - Argentina

Tel: 0261 - 4973701 - e mail: catalinaaldar@hotmail.com