

VINIYOGA 1

7 ENCUESTRO: ARNAUD DESJARDINS

Escritor, realizador de numerosos reportajes para la televisión. Arnaud Desjardins evoca su itinerario personal y particularmente su determinante encuentro con Swami Prajnanpad.

25 YOGA Y OLEAJE por Véronique Larmet-Masson

Para los practicantes de Yoga, amantes de la navegación de placer, estas páginas muestran las diferentes posibilidades y aportaciones de una práctica en el mar.

37 EL YOGA-RAHASYA por Claude Maréchal

El Yoga-Rahasya de Nâthamuni ("Los secretos del Yoga") uno de los textos menos conocidos de la "literatura yóguica". Constituye sin embargo uno de los cimientos de la enseñanza de Shri t. Krishnamacharya.

57 DIETÉTICA EN CASO DE TRASTORNOS PATOLÓGICOS CORRIENTES Y BENIGNOS por Andrée Maman

Dentro de esta nueva serie de artículos la dietética es abordada bajo un ángulo particular: la de modelar los accesos alimenticios en función de las particularidades del estado de salud.

75 YOGA-SUTRA I.31 Y I.32 (COMENTARIOS POR EL PROFESOR T. KRISHNAMACHARYA/ PRESENTACION Y EXPLICACIONES: T.K.V. DESIKACHAR) Realización: Frans Moors

Patanjali nos presenta aquí (I.31) los síntomas de la inestabilidad mental. Además inicia la exposición de diferentes medios (facultades naturales o mediadoras), los eka-tattva destinados a disminuir las dificultades (I.32).

VINIYOGA 2

7 EL KARMAN por François Lorin

El concepto de "karman" es fundamental en las filosofías de la India en general y en la del Yoga en particular. El género de acción, sus cualidades, la manera como se pone por obra... son otros tantos elementos que, según esta forma de pensar, influirán en la sucesión de los acontecimientos.

21 LA OBRA DE VÂCAPASTIMISHRA por Philippe Geenens

El lugar de Vâcapasti Mishra es único en la historia de la filosofía india. Ni "creador" ni jefe de ninguna escuela de pensamiento, primero en ningún sitio, es, casi en todas partes, el segundo, el auxiliar indispensable. En efecto, escribió sobre todos los sistemas filosóficos salidos del Veda.

29 SHALABHASANA por Claude Maréchal

Shalabhásana, la postura del saltamontes, es una postura prestigiosa. Constituye un test de vitalidad y resistencia, ofrece numerosísimas aplicaciones de diversa intensidad y su acción sobre la salud es notable.

45. SESIÓN PRÁCTICA por Claude Maréchal

Esta vez presentamos tres sesiones para una misma postura, utilizada en contextos y con objetivos distintos.

59 YOGASUTRA 1.33 Realización: Frans Moros

Patanjali expone un aforismo particularmente importante; en efecto, concierne a la relación del yogin con la sociedad, y no se presenta como un "medio opcional", sino que se trata del primer "ekatattva".

VINIYOGA 3

7 DIVINIDADES FEMENINAS DEL PANTEON HINDU por Sarah Dars

Esta conferencia, dada en Les Niveoles el 29 de abril de 1989, muestra hasta qué punto la mitología hindú permite abordar problemas fundamentales y cómo está de forma indisociable ligada a la religión, la filosofía, el pensamiento y el modo de vida indios.

29 LES NIVEOLES TALLER MUJERES EMBARAZADAS por Catherine Gruneberg

¿Qué puede esperar del yoga una mujer embarazada?

39. LES NIVEOLES TALLER CAMBIOS DE PERSPECTIVAS por François Lorin

Informe a modo de meditación, seguido de la práctica que se propuso a los participantes.

45 LA OBRA DE VACASPATI MISHRA (2ª PARTE) por Philippe Geenens

La segunda parte de este artículo consagrado a Vâcaspati Mishra aborda de forma más especial su crítica del ideal budista.

55 NAVASANA por Bernard Bouanchaud

Nâvâsana, la postura de la nave, posición sentada en equilibrio sobre las nalgas, refuerza los músculos de la cintura abdominal. Numerosas modificaciones disminuyen la intensidad y el esfuerzo muscular, haciendo que este ejercicio sea accesible a todos.

65. SESION PRACTICA: NAVASANA por Claude Marechal

Nâvâsana necesita una preparación para calentar el cuerpo en relación con la musculatura afectada. Para la postura propiamente dicha se impone una aproximación gradual. En cuanto a sus compensaciones, se aplicarán con gran atención y consagrándoles el tiempo necesario.

73 LA DIETÉTICA EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES por el Dr. Andree Maman

Las enfermedades cardiovasculares son, por definición, las enfermedades que trastornan el funcionamiento del aparato circulatorio, corazón y vasos sanguíneos. ¿Cuáles son sus causas y, sobre todo, qué precauciones alimenticias conviene observar en casos de trastornos más o menos graves? en los encuentros de Les Niveoles.

VINIYOGA 4

7 PARA SER UN JOVEN YOGUI por Marie-Claire Dumont

La práctica del yoga puede desarrollar - armonizándolo - todo un potencial que duerme en cada niño, preparándolo así para la vida. Es necesario, no obstante, que el enseñante conozca el yoga y que haya aprendido de éste las cualidades de escucha, adaptación y amor.

19 EL YOGA Y LAS PERSONAS MAYORES por la Dra. Andrée Maman

El envejecimiento comporta consecuencias fisiopatológicas que hay que tener en cuenta en la práctica del yoga. Es el tema del taller encargado a Andrée Maman en los encuentros de Les Niveoles.

35 TRADICIÓN CRISTIANA Y EL YOGA DE PATAÑJALI por el Hermano Odilón Cassidy, e.c.

El hermano Odilón Cassidy se ofreció a escribir una serie de artículos sobre su propio punto de vista acerca de la tradición cristiana y el yoga de Patañjali. Este primer artículo establece las bases de su personal reflexión.

43 DANZA INDIA Y ESPIRITUALIDAD por Lucía y Philippe Geenens

El sábado, 29 de abril de 1989, Lucía ofreció a los participantes en los encuentros de Les Niveoles un magnífico recital de danza Bharata-natyam. El día siguiente aquellos instantes se prolongaron en una mesa redonda sobre el tema "Danza india y espiritualidad".

El Bharata-Natyam se inscribe en la tradición india y el espectáculo, verdadero ritual, que se ajusta a las reglas muy precisas. Lucía y Philippe Geenens desarrollan aquí este tema. (Las fotos que ilustran el artículo se tomaron durante el espectáculo de Lucía).

55 YOGA-SUTRA I.34 (COMENTARIO POREL PROFESOR T. KRISHNAMACHARYA. PRESENTACION Y EXPLICACIONES: T.K.V. DESIKACHAR), Realización Frans Moors

Este aforismo introduce en la serie de "medios" propuestos por Patañjali para restablecer la estabilidad del espíritu. El citado en primer lugar, seguramente el más importante, se refiere al control de la respiración.

65 KUMBHAKA, LAS RETENCIONES RESPIRATORIAS por Frans Moors

La práctica regular de ejercicios respiratorios constituye uno de los medios propuestos por Patañjali para clarificar el espíritu. El uso de las retenciones respiratorias es uno de los componentes fundamentales de la práctica de los âsana y del prânâyâma.

85 AL PIE DE LA MONTAÑA por Sarah Dars

Yogui, médico en âyur-veda, instructor de mahârâjah, maestro en Mîmâmsâ, Nyâya, Sâmkhya ... sería interminable la lista de campos en que el Profesor Krishnamacharya sobresalía, pues también era astrólogo, políglota, sanscritista, poeta, músico... Un personaje fuera de lo común, aureolado de leyenda al que se escucha como sentado al pie de la montaña...

103 EL JOVEN Y EL RAJAH por Hastam

Escrito poco antes del centenario de T. Krishnamacharya, este texto ofrece informaciones insubstituíbles acerca de la vida del Maestro y las condiciones en que se desarrollaban los estudios hace cerca de un siglo. A lo largo y ancho del vasto continente indio, bajo tutela británica, seguía perpetuándose, sin embargo, la transmisión del antiguo saber conforme al modo más tradicional que se pueda imaginar.

113 GURU-SHISHYA, PADRE E HIJO, Entrevista a T.K.V. Desikachar por Claude Maréchal

Ser al mismo tiempo hijo y discípulo de un gran maestro representa a su vez ventajas y dificultades. Al evocar esta particular relación, T.K.V. Desikachar nos hace descubrir otras facetas de la personalidad de Shri T. Krishnamacharya.

VINIYOGA 5

7 YOGA PARA NIÑOS por Magali

Del yoga para jóvenes conocemos sobre todo el punto de vista de los adultos. Esto no puede menos que dar mayor peso al refrescante testimonio que Magalí, 11 años, propuso espontáneamente a su profesor «para servir al conocimiento del yoga para los niños».

11. ALIMENTACION Y SALUD por la Dra. Andree Maman

«La influencia de la alimentación en el equilibrio y la salud según el pensamiento de la Dtra. Catherina Kousmine» fue el tema de la mesa redonda presentada y animada por Andree Maman durante los encuentros de Niveoles 89.

19. YOGA EN LA PRISION

Una experiencia de enseñanza del yoga en un medio carcelario.

29. LA TRADICION CRISTIANA Y EL YOGA DE PATANJALI por el hermano Odilón Cassidy, E.C.

En esta segunda parte, el hermano Odilón Cassidy prolonga la exposición de su reflexión personal. Paso a paso, sigue la tradición cristiana en su evolución, subrayando sus caracteres específicos.

35 UNA ASTROLOGIA DE TRADICION INDIA por Jean Dethier

En la India, la astrología participa estrechamente en la vida cotidiana. Es complementaria de todo método enfocado a disminuir los condicionamientos, la ignorancia y el dolor.

45 YOGA Y ESTÉTICA por Lucia y Philippe Geenens

En la primera parte de este artículo, titulada “Danza india y espiritualidad”, Lucia y Philippe Geenens presentaron sucesivamente el origen y desarrollo del BharataNatyam, los componentes del espectáculo, el gusto objetivo del arte-, los «sentimientos» y su <<experimentación>>.

En esta segunda parte, abordan las nociones de gusto, sentimientos y sensibilidad en relación al yoga, para desembocar, finalmente, en una reflexión filosófica.

53 DHANURASANA Y ARDHADHANURASANA por Claude Marechal

La postura del arco es una postura de flexión hacia atrás que atrae a muchos practicantes. Para dominarla, se necesita un cuerpo flexible y sólido.

Su acción es muy estimulante, en particular en el plano digestivo. Presenta cantidad de aplicaciones, aunque no carece de riesgos.

69 SESION PRÁCTICA por Claude Marechal

En tomo al concepto de arco, esta secuencia presenta dos sesiones con distinto contexto y objetivo.

81.YOGASUTRA 1.35

Entre otros medios de sosegar el espíritu, Patanjali sugiere reflexionar sobre la actividad de los órganos sensoriales.

87 EL ESTUDIO DE LA ACTIVIDAD SENSORIAL SEGUN VYASA por Philippe Geenens

Dado que se ha hecho mención de Vyása en el artículo precedente, hemos pedido a Philippe Geenens que completara la colaboración YogaSútra presentando el punto de vista de Vyása acerca de los órganos sensoriales.

97 ENSEÑANZAS por Claude Marechal

De la enseñanza del Profesor Krishnamacharya este artículo no presenta sino una pequeña fracción limitada al yoga, a algunos de sus textos, a su técnica y a su transmisión.

VINIYOGA 6

7.DE COMO MI PADRE SE CONVIRTIO EN MI MAESTRO por T.K.V. Desikachar

La educación por el ejemplo: uno transmite más lo que es que no lo que sabe.

11.EL GURUSHISHYA PARAMPARA O LA PEDAGOGIA EN LA INDIA por Andreine y Bernard Bel

Este artículo muestra como las clases individuales no siempre representan lo óptimo, y lo mismo se diga de la pedagogía por imitación. Lo que cuenta es llegar a ser un discípulo, es decir, firmar un contrato moral recíproco del estudiante con el enseñante.

25.LA RELACION ENTRE MAESTRO Y DISCIPULO EN EL TANTRA por Anand Nayak

Este artículo muestra como el tantismo conduce a una superación del formalismo social y al desarrollo del espíritu de búsqueda.

33.LA ESTRATEGIA DEL GURU EN LA BHAGAVADGITA por Sarah Dars

Obra básica de la civilización india, la Gitá ofrece, entre otras cosas, a través de la relación KrishnaArjuna, un mensaje importante en lo referente a la estrategia empleada por el guru para ayudar al discípulo a encontrar su propio camino.

49 LA EDUCACION VEDICA por François Lorin

Breve exposición del sistema de transmisión de la antigua enseñanza recibido de los «videntes» o «rishi» y de las cuestiones que dicho sistema suscita hoy día en el círculo de practicantes de yoga: ¿hay que perpetuar lo descubierto antaño o bien hay que prepararse para la posibilidad de seguir descubriendo también hoy?

61. NO EXISTE UN A RECETA COMUN PARA TODOS por T.K.V. Desikachar

Bajo la forma de ejemplos comentados y de anécdotas y experiencias vividas, Desikachar presenta aquí una serie de artículos sencillos, cortos y accesibles a todos que tratan de los aspectos más fundamentales y universales del yoga.

65 SABIDURIA, LIBERTAD Y BUSQUEDA DEL ABSOLUTO SEGUN EL YOGA DE PATANJALI por Philippe Geenens

Sabiduría, libertad, absoluto: otras tantas ideas y conceptos que, en todos los tiempos, han obsesionado el pensamiento indio y constituyen el objeto mismo de su investigación. Sin embargo, cada filosofía tiene su propia manera de entender la cuestión. Durante los encuentros de Niveoles, pedimos a Philippe Geenens que expusiera el punto de vista del yoga clásico.

YOGASUTRA 1.36 Realización: Frans Moors

Los distintos medios que propone con vistas a reducir los síntomas de la agitación del espíritu, Patanjali aborda aquí la concentración en la luz interior que permite trascender las dificultades.

85 ENSEÑANZAS por Claude Marechal

De la enseñanza del Profesor Krishnamacharya este artículo no presenta sino una pequeña fracción limitada al yoga, a algunos de sus textos, a su técnica y a su transmisión.

VINIYOGA 7

7 ANDAR PASO A PASO por T.K.V. Desikachar

En que se constata una vez más la necesidad de un viniyoga del yoga.

11 YOGA: FUSION, CONFUSION Y DISCERNIMIENTO por François Lorin

Advertir lo que no funciona y darse cuenta de que lo que no funciona está en conexión con el ego y permite orientar de forma correcta el estudio y la práctica del Yoga. En cambio, si eso no se ha comprendido al principio, luego todo resultará alterado.

21 UTKATASANA por Claude Marechal

Utkatâsana es una postura de pie, simétrica, con una gran flexión de los miembros inferiores, que refuerza y flexibiliza todo el cuerpo. También se utiliza de forma dinámica y modificada como contrapostura de numerosas posiciones de pie.

33 SESION PRÁCTICA por Claude Marechal

Esta sesión presenta una preparación bastante vigorosa destinada a calentar toda la musculatura y las articulaciones afectadas, una progresión gradual de utkatâsana, distribuida en varias semanas, y una larga fase descendiente que comprende compensaciones bajo la forma de un suave trabajo vertebral de relajación y flexibilización.

41 YOGASUTRA 1.37 Realización: Frans Moors

En esta sección del primer capítulo consagrado a la «práctica fundada en un principio» (ekatattva), Patanjali prosigue la exposición de métodos

susceptibles de reducir los síntomas de la agitación del espíritu, sumergiéndose, por ejemplo, en el recuerdo de un encuentro con algún sabio o también acercándose a algún lugar u objeto sagrados.

49 CONVERSACIONES, SHRI T. KRISHNAMACHARYA – SINGLADURA (III)
Realización y traducción: Sarah Dars

A menudo con humor y siempre con serenidad y una memoria sin jamás un fallo, el Profesor Shri T. Krishnamacharya evoca distintas etapas de su vida y nos ofrece sus reflexiones sobre temas tan variados como Dios, el sistema de castas, los latidos del corazón o incluso la alimentación.

VINIYOGA 8

7 LA CLASE INDIVIDUAL (UNA EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN MEDIANTE EL YOGA)

Por Claude Marechal

Tras enseñar yoga en clases colectivas, el autor realiza en la India como alumno la experiencia de la clase individual. Tal forma de transmitir el yoga es una forma de educación que actualmente se practica en occidente. Se funda en una adaptación del kriyâyoga de Patañjali

25.LA ENSEÑANZA DEL YOGA A LOS NIÑOS por MarieClaire Dumont

Artículo preocupado por la escucha del niño y de lo que son la educación recíproca y la exploración colectiva, la expresión verbal y la escrita, las actitudes, las angustias y los sueños del niño, las infinitas posibilidades de los medios yógicos para contribuir al desarrollo de la infancia y adolescencia.

34.LA ENERGÍA DE DESPERTAR Y LA ENERGÍA REPRIMIDA por François Lorin

Reflexión del autor sobre la energía debida a la represión y la energía de despertar, sobre el «querer» y el «ver»

41 EL YOGA DE T. KRISHNAMACHARYA: EL SENTIDO DEL YOGA por T.K.V. Desikachar

Tercera parte de la exposición de T.K.V. Desikachar sobre la concepción que su padre y maestro, Shri T. Krishnamacharya, tenía del yoga como medio fundamental de acceso a la Bhakti.

VINIYOGA 9

7 ENCUENTRO CON ANDRE VAN LYSEBETH por Michele Moreau de Melen

En Europa y más particularmente en Bélgica no se puede hablar de yoga sin evocar la personalidad de André Van Lysebeth.

19 UN YOGA PARA LOS JÓVENES por Philippe Chapelle (con la complicidad epistolar de Anouk)

Breve informe sobre el seminario «Yoga especial para jóvenes 1990». En cierto modo, un «estreno» dentro del movimiento Viniyoga.

27 TRADICIÓN Y ENSEÑANZA por François Fourquet

Ahí recae la pregunta esencial del yoga: espiritual o profana?

37 LA PEDAGOGÍA DE LA ENSEÑANZA COLECTIVA DE YOGA por Aime Bennaval

Un estudio de tres sistemas pedagógicos: el autoritario, el permisivo y el democrático; un análisis de los objetivos y medios pedagógicos del profesor. Una llamada a las cualidades esenciales del profesor...

51 RELACIÓN ENTRE LA RESPIRACIÓN Y EL PSIQUISMO por Malek Daouk

Con unas respiraciones rítmicas y lentas, el prânâyâma debe permitir ejercer un control perfecto sobre ella. El taller de Malek Daouk en "Les Niveoles" propone tratar los aspectos psíquicos que se desprenden de ello.

VINIYOGA 10

PADUKA (LAS SANDALIAS DEL MAESTRO)

El invierno último fue inaugurado oficialmente en Madras el sannidhi (edificio consagrado al recogimiento) del Profesor T. Krishnamacharya. Con este motivo se colocaron en ese lugar de meditación las «padukas», calzado sagrado del maestro.

ENSEÑAR EL YOGA A DISMINUIDOS MENTALES

Por Simone Moors

El niño deficiente mental no es un simple atrasado, sino un ser especial, con su propia vida, mundo y vocación. ¿En qué medida el yoga puede resultarle útil?

NO EMPEZAR POR LAS POSTURAS SOBRE LA CABEZA

Por T.K.V. Desikachar

Cuestión de lógica: ¿empezar por la postura sobre la cabeza no es algo así como el mundo al revés?

LOS ELEMENTOS ASTROLÓGICOS

Por Jean Dethier

Este tercer artículo trata básicamente de las «tres necesidades» universales del hombre y de los elementos simbólicos aplicables a cualquier fenómeno.

TÉCNICA ARDHA UTTANASANA

Por Claude Marechal

Ardha uttánásana es una postura de pie, simétrica, con semiflexión del tronco y la espalda arqueada. Produce flexibilidad y fuerza.

SESIÓN PRÁCTICA

Por Claude Marechal

Sesión que se dirige a principiantes con buen entrenamiento, que, sin embargo, mediante una aproximación progresiva, permite prepararse para ella en varias etapas.

YOGA - SUTRA 1.38 (COMENTARIOS POR EL PROFESOR T. KRISHNAMACHARYA. PRESENTACIÓN Y EXPLICACIONES: T.K.V. DESIKACHAR) Realización: Frans Moor

Entre los medios propuestos para restablecer la estabilidad de la mente Patanjali sugiere examinar el sueño y las representaciones oníricas

VINIYOGA 11

UN CUERPO SANO Y UN ESPÍRITU SANO

Por T.K.V. Desikachar

Hay que enseñar el yoga con discernimiento; lo que es bueno para uno no lo es necesariamente para otro.

LA ENSEÑANZA DEL YOGA A LOS NIÑOS

Por Bernard Bouanchaud

Viniyoga hizo una encuesta sobre la enseñanza del yoga a los niños en el Krishnamacharya Yoga Mandiram de Madras.

Dentro de la gran tradición de un yoga respetuoso con el pasado, pero abierto al presente, los jóvenes descubren en él la flexibilidad, la fuerza y la confianza en sí mismos; así llegan a mejorar sus relaciones con los demás.

CÓMO RECUPERAR LA SALUD MEDIANTE LA PRÁCTICA DEL YOGA

Por François Lorin

Este artículo aborda tres temas básicos: las tres causas de la enfermedad, los tres vehículos y las tres energías fundamentales de la naturaleza.

YOGA - SUTRA 1.39 (COMENTARIOS POR EL PROFESOR T. KRISHNAMACHARYA. PRESENTACIÓN Y EXPLICACIONES: T.K.V. DESIKACHAR) Realización: Frans Moors

Con este aforismo sobre la meditación, Patanjali termina la serie de los «medios a elegir para restaurar la estabilidad del espíritu».

VINIYOGA 12

NO INCOMODARSE POR VIEJOS HÁBITOS

Por T.K.V. Desikachar

La práctica del yoga implica una actividad constante de observación. Una cosa que sirve hoy puede no servir mañana.

LOS NODOS DE LA LUNA: RAHU Y KETU

Por Jean Dethier

El pensamiento indio abunda en relatos de profundo sentido. Así, no sorprende en absoluto constatar que los mismos mitos sirvan a la vez para la reflexión de la astrología y del yoga.

CÓMO RECUPERAR LA SALUD MEDIANTE LA PRÁCTICA DEL YOGA

Por Francote Lorin

En esta segunda parte de su artículo, Francois Lorin presenta las ocho reglas de prevención, la noción de prána, las cuatro regiones del cuerpo, los dos polos del equilibrio y los cinco elementos indispensables para la recuperación de la salud.

TÉCNICA: UTTHITA PARSHA KONASANA

Por Claude Marechal

Postura de pie, asimétrica, con inclinación lateral del tronco del lado de un miembro inferior en flexión, utthita párshva konásana requiere fuerza y flexibilidad. Excelente test para el cuerpo, se utiliza las más de las veces al final de la serie de posturas de pie.

SESIÓN PRÁCTICA

Por Claude Marechal

Se propone tres sesiones, cada una utiliza utthita párshva konásana con un objetivo particular.

YOGA - SUTRA Y UPANISHAD

Por Philippe Geenens

A partir del primer capítulo de los Yoga-Sūtra y los Upanishad, Philippe Geenens propone una reflexión en torno a los medios que conducen al samádhi.

VINIYOGA 13

- 7 **DOMINAR LAS POSTURAS** por T.K.V. Desikachar
El dominio de las posturas implica un aspecto mental sin el cual el yoga no se da.
- 11 **LA ORACIÓN DEL CORAZÓN Y EL YOGA** por Montserrat Serra Fort:
No significa caer en el sincretismo afirmar que todas las grandes tradiciones se encuentran. De ello se tendrá otra prueba más con esta rápida introducción a la oración del corazón, que no deja de recordarnos las más antiguas técnicas del yoga.
- 17 **LA ÉTICA DEL YOGA** por François Lorin
De todos los aspectos de la enseñanza yóyica, quizás el más importante sea el relativo a la ética social y la ética individual. Sus prescripciones son claras; sin embargo la vía de acceso o el modo de utilizarlas parecen no existir. Tampoco abundan los ejemplos. Así las cosas, ¿cómo el estudiante del yoga podrá servirse de manera concreta en su existencia cotidiana de las diez recomendaciones de los yama y niyama?
- 25 **ASMA Y YOGA** por Catherine PinChiabaut
Este artículo refleja una experiencia personal y, a la vez, profesional de su autora en cuanto asmática, masajista y profesora de yoga.
- 33 **EL YOGA EN LA REHABILITACIÓN RESPIRATORIA** por Isabelle Henning
El yoga puede representar una ayuda nada desdeñable para los asmáticos.
- 37 **YOGA Y ASMA** por Isabelle Henning
«Existen tantas clases de asma como asmáticos». Cualquier investigación, experimentación u observación en este campo resulta, como tal, difícilmente trasladable; sin embargo, puede servir de apoyo en trabajos individualizados.
- 45 **TADASANA** por Claude Maréchal
Tadasana, postura de pie, en equilibrio sobre la punta de los pies, se utiliza las más de las veces al comienzo de la sesión de asana.
- 53 **SESIÓN PRÁCTICA** por Claude Maréchal
Esta sesión práctica comprende dos aplicaciones de Tadasana. Comienza y acaba en posición de pie.
- 61 **YOGASUTRA 1.40 Realización: Frans Moors**
Este aforismo nos introduce en una nueva sección de los Yoga-Sútra. En este momento, el espíritu, claro y sereno, alcanza un grado de perfección muy alto. Patanjali lo describe hasta el final del primer capítulo.

VINIYOGA 14

¿LO MEJOR ENEMIGO DE LO BUENO?

Por T.K.V. Desikachar

Practicar una postura de manera perfecta es una cosa. Otra bien distinta es comprender a qué conduce la postura.

PRIMER CURSO EN EL KRISHNAMACHARYA YOGA MANDIRAM YOGA Y ENFERMEDAD

Por Dra. Usha Raghavan

Formando parte del seminario seguido por un grupo de alumnos españoles en el K. Y.M., he aquí la exposición por parte de la Dra. Usha Raghavan del trabajo que actualmente llevan a cabo un grupo de profesores, animados por T.K.V.

Desikachar, y que podría titularse CÓMO RELACIONAMOS EL YOGA CON LA ENFERMEDAD.

Dicha exposición fue precedida de una breve presentación de la Dra. Usha, por parte de Desikachar.

LA ÉTICA DEL YOGA (2ª parte)

Por Francois Lorin

Entre las distintas vías de acceso al yoga, la vía integral (Patanjala-darshana) describe con precisión cómo debe comportarse quien se compromete en el camino de la realización. Este artículo presenta los niyama (reglas personales).

LA TERAPIA «KALARI MARMA»

Por Mathew Verghese

La terapia «kalari marma», todavía muy practicada en el sur de la India, es un sistema de tratamiento asociado a la cultura relacionada con las artes marciales. Lo mismo en sus principios que en su concepto esta terapia sigue la tradición ayurvédica (medicina tradicional de la antigua India).

EL SISTEMA NERVIOSO

Por Laurence Maman

Este primer artículo ofrece una descripción simplificada de la estructura del sistema nervioso, así como de algunas bases de su funcionamiento.

TÉCNICA: ARDHA-UTKATASANA

Por Claude Marechal

Postura de pie, simétrica, con el tronco recto y semiflexión de los miembros inferiores, este asana exige una intensa participación no sólo de los músculos de los muslos, sino también de la parte superior del cuerpo. Esta postura se utiliza para reforzar, tonificar y estimular, si bien no carece de riesgos.

SESIÓN PRÁCTICA

Por Claude Maréchal

En esta sesión se prepara ardha-utkatasana mediante otras posturas de pie y se la compensa a continuación mediante un trabajo echado y en cuclillas, para terminar, finalmente, con un pranayama. Se propone una progresión gradual (vinyasa-krama) de manera que se vaya dominando la postura por etapas.

YOGA-SUTRA 1.41 (COMENTARIOS POR EL PROFESOR SHRI T. KRISHNAMACHARYA. PRESENTACIÓN Y EXPLICACIONES: T.K.V. DESIKACHAR) Realización: Frans Moors

En este sutra Patanjali da una definición general del samadhi: es un estado que compromete al yogui, su espíritu, sus sentidos y el objeto de la concentración para fundirse totalmente en él.

VINIYOGA 15

DECISIONES, DEBERES Y RELACIONES PERSONALES

Por Jordi Martínez

En este artículo se refleja el contenido de las charlas de T.K.V.Desikachar a un grupo de alumnos durante un curso en el Krishnamacharya Yoga Mandiram a finales de agosto del 93.

IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN LA PRÁCTICA DEL YOGA (primera parte)

Por Francois Lorin

En este artículo se examinan cuatro aspectos de este tema vastísimo: importancia del prana (la respiración), relación entre el cuerpo y la respiración en la práctica de las posturas, las técnicas de pranayama y control y función de la respiración en la búsqueda espiritual.

Los dos primeros aspectos se tratan en el presente número, los dos restantes aparecerán en el próximo.

REFLEXIONES SOBRE EL DHARMA

Entrevista a TKV Desikachar por Claude Marechal y Frans Moors

Viniyoga aprovechó la presencia de TKV Desikachar en Bélgica en diciembre próximo pasado para hacerle algunas preguntas sobre nuestro papel de profesores de yoga en occidente y las responsabilidades que de ello dimanar.

APRENDER EN UN LIBRO por TKV Desikachar

El mejor de los libros no puede reemplazar un buen profesor.

EN QUÉ MEDIDA EL PROFESOR DE YOGA PUEDE EJERCER «INFLUENCIA» SOBRE ALGUIEN por Philippe Greenens

¿Hemos reflexionado alguna vez seriamente sobre el papel del profesor de yoga y los límites de su poder? Y en este contexto «profesor-alumno», ¿cuáles son las principales cualidades de un profesor responsable y de un alumno no menos responsable? Éstas son otras tantas preguntas fundamentales a las cuales este artículo aporta algunas pistas para la reflexión.

LA PRÁCTICA DEL YOGA / ETAPA PRELIMINAR PARA UNA BÚSQUEDA ESPIRITUAL

Por TKV Desikachar

Realización: Simone Moors y Ronny Bourcy

El 21 y 22 de diciembre de 1991, en Reims, TKV Desikachar nos estuvo hablando de la práctica del yoga y de su papel más allá de sus aspectos puramente técnicos.

YOGA-SUTRA 1.42 (COMENTARIOS POR EL PROFESOR SHRI T. KRISHNAMACHARYA. PRESENTACIÓN Y EXPLICACIONES: T.K.V. DESIKACHAR)

Traducción y realización: Frans Moors

Después de alcanzar tal grado de perfección, el espíritu es capaz de concentrarse en un objeto de meditación sin distracciones ni interrupciones. Sin embargo, la experiencia todavía no es perfecta, pues el espíritu permanece sujeto a ciertas distorsiones...

VINIYOGA 16

7 IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN LA PRÁCTICA DEL YOGA (segunda parte)

Por François Lorin

Como vimos en la primera parte de este artículo, alargar la respiración tiene por efecto tranquilizar el espíritu. Cuanto más se prolonga la respiración y más tiempo se puede mantener esta forma de respirar, mayor sosiego se produce en el espíritu.

- 19 **CUANDO LA MENTE GOBIERNA AL CUERPO** por TKV Desikachar
Dos ejemplos que muestran como, en el yoga, la mente precede en importancia al cuerpo.
- 23 **INCITAR A LA PRÁCTICA AL DIVULGAR EL YOGA** por Claudine Henry
En una sociedad dominada por la prisa, en la que el ritmo trepidante de las actividades nos sofoca y los resultados, para ser tangibles, deben producirse con la misma rapidez que los satélites lanzados a sus órbitas, ¿cómo podría el yoga recuperar sus títulos de nobleza?
- 33 **EL CORAZÓN EN LA TRADICIÓN Y EN EL YOGA** por André Debast
Esta breve reflexión acerca del corazón trae a la memoria algunos de los aspectos simbólicos de éste, para recordar a continuación de forma sucinta el lugar que el corazón ocupa en las tradiciones india, islámica y judeocristiana.
- 41 **PRASARITA PADAUTTANASANA** por Claude Marechal
Prasarita padauttanasana, postura de pie con gran flexión hacia delante, con las piernas muy separadas, produce importantes y variados efectos benéficos. Realizarla correctamente, en estática, resulta difícil, incluso arriesgado. Hay que prepararse bien, compensarla y utilizarla con discreción.
- 57 **SESIÓN PRÁCTICA** por Claude Marechal
Prasarita padauttanasana es una postura de realización bastante delicada. Las más de las veces requiere una cuidada preparación y bien ajustadas compensaciones. Esta sesión propone un ejemplo de dicha postura junto con, además una progresión gradual (vinyasakrama) a tres niveles.
- 71 **YOGASUTRA 1.43 Traducción y realización: Frans Moors**
Llegado a este punto, el aspirante ha adquirido un nivel de lucidez suplementaria. Eliminados de su memoria los últimos elementos que la recargaban y gracias a la ayuda de un guía competente, el estudiante es capaz de sumergirse completamente en su objeto de meditación hasta la fusión total.

VINIYOGA 17

7 **EL ESPÍRITU DEL TÉRMINO «VINIYOGA»** Entrevista a TKV Desikachar Realización: Frans Moors

El término «viniyoga» puede no tener el mismo sentido para cada uno de nosotros. Aprovechando la presencia entre nosotros del profesor Desikachar le hemos pedido su parecer sobre esta cuestión.

23 **CRECER CADA DÍA** por MarieClaire Dumont

La evolución personal es un hecho que interesa a cualquiera que participe en la dinámica del yoga. Con la ayuda de distintos medios buscamos afinar e intensificar cada vez más nuestra relación con la vida que tenemos en nosotros mismos y a nuestro alrededor.

33 **RESPETAR LA SEÑAL NARANJA** por TKV Desikachar

Hemos visto cómo la mente dirige el cuerpo. En cambio, si la mente ofrece resistencia, el resultado puede ser funesto.

37 **YOGA E HINDUISMO/O** con TKV Desikachar Realización: Frans Moors

Extractos de una reunión de «preguntasrespuestas» que tuvo lugar en casa de TKV Desikachar en enero de 93 a beneficio de la revista india de lengua inglesa Darshanam, editada por el Krishnamacharya Yoga Mandiram.

41 PURVATANASANA por Claude Marechal

Clasificada entre las posturas sentadas, purvatanasana, estiramiento anterior, es por excelencia la postura opuesta a pashcimatanasana. Poderosa postura, con efectos importantes sobre todo en la parte anterior del cuerpo, purvatanasana resulta interesante, pero de utilización delicada.

53 SESIÓN PRÁCTICA por Claude Marechal

La primera de estas sesiones integra ya la práctica de purvatanasana. Sirve, además, de preparación para la segunda. Ésta segunda propone purvatanasana en dinámica y en estática, con un progreso gradual para la fase estática. Habida cuenta de la intensidad propia de esta postura, ninguna de las dos sesiones carece totalmente de riesgos.

67 YOGASUTRA 1.44 Traducción y realización: Frans Moors

La purificación de la mente que se ha producido con relación a «los objetos bastos» actuará de la misma manera respecto de los objetos sutiles», para llegar así al más elevado samâdhi con objeto.

VINIYOGA 18

7 YOGA PARA NIÑOS por Chantal Mace

Los niños vienen al mundo con un formidable potencial de cualidades tanto físicas como psíquicas. Nos incumbe a nosotros, padres, educadores, profesores, ayudarles a sacar provecho de todas esas facultades que reclaman su desarrollo.

27 Una entrevista a TKV Desikachar por JeanPol Hecq

JeanPol Hecq trabaja como periodista en la Radio Televisión belga de lengua francesa. Llevado por su interés por la India y sus caminos de espiritualidad, ha facilitado a Viniyoga esta entrevista que hizo a TKV Desikachar como parte de sus reportajes.

36 EL DIOS DE PATANJALI (primera parte) por Philippe Geenens

En los aforismos 23 a 29 del samadhipada, Patanjali habla con fuerza del Señor y de su relación con el hombre. Este primer artículo de una serie de tres está consagrado precisamente al aforismo 29.

43 LA POSTURA PARA EL PRANAYAMA por TKV Desikachar

En lo que se refiere a la cualidad del ejercicio respiratorio cuenta mucho la actitud física correcta.

49 LO QUE ME HA DADO EL YOGA por Eliane Dronant

Remense, enseñante, cardíaca, de cincuenta y un años, recibí del yoga el regalo más maravilloso, más estimable y más divino posible: mi tiempo de vida, de vida plena. Y no solamente de unos meses, trimestres o años, sino de lustros enteros: ya van veinte años.

53 YOGA Y BUDISMO Con TKV Desikachar (realización: Frans Moors)

Prosigue el diálogo iniciado con nuestro profesor en Madrás. Una decena de estudiantes occidentales tuvieron ocasión de dirigirle todas las preguntas suscitadas por su estancia en la India. Aquí se presentan unos extractos de los temas en relación con el yoga.

57 YOGASUTRA 1.45 y 46 Traducción y realización: Frans Moors

El yogui ha alcanzado el más alto nivel de samâdhi con objeto. Su mente está completamente purificada y del todo dominada. En consecuencia, su comprensión es ilimitada.

VINIYOGA 19

9 **YOGA Y PSICOTERAPIA Entrevista a T.K.V. Desikachar por François Lorin**

¿Qué relación puede tener un profesor de yoga indio, que vive y trabaja en la India, con la psicoterapia moderna? o más exactamente, dado que dentro del movimiento «viniyoga» recibimos directa o indirectamente la enseñanza de T.K.V. Desikachar, ¿cuál es el punto de vista de éste sobre dicho tema?

23 **VINIVOGA 0 COMO CUIDAR LA MENTE por Claude Marechal**

Transmitido de manera correcta a través de la relación individual, el yoga toma en cuenta el equilibrio psicológico y las condiciones de vida del estudiante. Por eso, en un primer momento, puede parecer una acción terapéutica, con sus propias reglas y límites.

33 **PSICOTERAPIA Y YOGA por el Dr. Emilio Serrano**

Estos dos conceptos yoga y psicoterapia, en otro tiempo tan alejados uno de otro, se encuentran cada vez más asociados en artículos y discusiones y en la vida diaria.

41 **YOGASUTRA 1.47 Traducción y realización: Frans Moors**

El yogui ha alcanzado el nivel más alto de samâdhi con objeto. Ahora bien, para que la luz espiritual aparezca, es necesario que «el objeto de meditación» mismo carezca de toda imperfección. Entonces, el yogui descubre plenamente y al fin su naturaleza esencial. Naturaleza esencial.

VINIYOGA 20

7 **EL CONCEPTO VINIYOGA EN EL YOGASUTRA DE PATANJALI por Claude Marechal**

Con motivo de celebrarse el 10º aniversario de la publicación Viniyoga, reproducimos la 2ª parte del tema del seminario realizado por Claude Marechal en Barcelona.

11 **PEREGRINACIÓN AL MONTE KAILAS por Frans Moors**

Expedición y aventura para el caminante enamorado de los grandes espacios, el periplo al monte Kailas y el lago Manasarovar (Tíbet) se convierte en peregrinación para quienes se sienten espiritualmente unidos con ese lugar.

25 **SEGÚN LA EDAD Y LAS CAPACIDADES DE CADA UNO por T.K.V. Desikachar**

Una postura correcta y un ritmo respiratorio adaptado a las propias capacidades son condiciones previas para la práctica del pranayama.

31 **VINIYOGA 0 COMO CUIDAR LA MENTE. TEMA 1: EL KRIYAYOGA por Claude Marechal, con la colaboración de Elisabeth Wieczorek**

El kriyâ-yoga es el que mejor define la yogaterapia. Comprende las aplicaciones personalizadas y progresivas de las tres prácticas y la calidad de la relación profesoralumno.

41 **EL DIOS DE PATANJALI (segunda parte) por Philippe Geernens**

Después de haber analizado la importancia de la meditación sobre Dios (aforismo 29), examinamos la forma de dicha meditación (aforismos 28 y 27).

49 **EL YOGA COMO VÍA DE LIBERACIÓN por François Lorin**

El yoga conduce al reconocimiento y aceptación de las leyes que rigen al mismo tiempo la vida y al individuo en la vida. En este sentido es una vía de liberación.

61 **ARDHA MATSYENDRASANA por Claude Marechal**

Postura sentada con torsión vertebral intensa, ardha matsyendrasana se representa mediante dos actitudes fundamentales y gran número de

variaciones. Todas ellas son simplificaciones de la postura completa, puma matsyendrasana.

81 YOGASUTRA 1.48 Y 1.49 Traducción y realización: Frans Moors

El aforismo 1.48 es fundamental. Afirma con fuerza que la forma más excelsa de samâdhi con objeto 1 soporte proporciona un conocimiento incomparable, irrefutable, que porta en sí la Verdad. Este conocimiento no depende de ningún aprendizaje, ni siquiera de ninguna reflexión, por seria que fuese. Es un conocimiento trascendente por el hecho de referirse «al objeto más precioso». Es la expresión poderosa de una experiencia vivida y perfectamente asimilada.

VINIYOGA 21

7. ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA MEDITACIÓN por T.K.V. Desikachar

Como primer avance de la publicación de Viniyoga que aparecerá pronto y que presentará lo esencial de la enseñanza de TKV Desikachar sobre la meditación, éstas son algunas reflexiones que él compartió con nosotros en un seminario que tuvo lugar en Hamilton (EE.UU.), en julio del 93.

23 VINIYOGA 0 COMO CUIDAR LA MENTE.TEMA 1: EL KRIYAYOGA por Claude Maréchal, con la colaboración de Elisabeth Wleczorek

En la segunda parte de la enseñanza del kriyâ-yoga, Patanjali nos da algunas claves esenciales al comparar el desarrollo global del «yoga de la acción» con la ciencia médica: la enfermedad, su causa, la curación posible y la terapia.

35 EL DIOS DE PATANJALI (tercera parte) por Philippe Geenens

Donde se trata ahora en los aforismos 25 y 26 del esplendor (prabhava) y de la prueba de la existencia de Dios

43 EL YOGA COMO VÍA DE LIBERACIÓN por François Lorin

En su búsqueda de la libertad, el hombre ha de pasar por diferentes etapas tales como la comprensión y la aceptación del flujo de la existencia, los cuatro fundamentos de la vida, el discernimiento y el conocimiento de los medios para escapar de las impregnaciones del pasado.

51 PURNA MATSYENDRASANA por Claude Maréchal

Puma matsyendrasana es una postura excepcional por sus cualidades específicas, por sus efectos y por las dificultades que plantea su realización.

57 SESIÓN PRÁCTICA ARDRAMATSYENDRASANA por Claude Maréchal y Frans Moors

77 YOGASUTRA I.50 Traducción y realización: Frans Moors

Maestro consumado en el «más alto estado de absorción con objeto» (nirvicarasamadhi), el yogui adquiere los modos de pensamiento y de funcionamiento (samskara), de serenidad que, poco a poco, sustituyen los modos de acción ordinarios.

VINIYOGA 22

7 REFLEXIONES SOBRE EL YOGA por Usha Raghavan

En pocas palabras, con sencillez y una gracia natural que sedujo desde el primer momento a todos, la Sra. Usha Raghavan presenta algunas reflexiones sobre el yoga y sus definiciones más clásicas.

15 EL YOGA Y LA SALUD SEGÚN SHRI Patañjali por Usha Raghavan

Usha Raghavan nos presenta el yoga y la salud según el punto de vista de Patanjali. Una visión a través de los dos primeros capítulos de los Yoga-Sútra, para recordarnos los obstáculos y sus síntomas, el origen del sufrimiento, el

kriyâ-yoga como método preliminar, y las cuatro etapas para recuperar la salud.

23 LA ENSEÑANZA DE SHRI NATHAMUNI por Usha Raghavan

Náthamuni es uno de los grandes maestros espirituales (acarya) del sur de la India (siglo IX). Célebre por sus cantos y sus poemas a la gloria del Señor, suegro de Ramanuja, fue el primero de una gran dinastía de sabios que participaron en el despertar de la devoción (Bhakti) en esta zona del país. Antepasado de Shri T. Krishnamacharya, Náthamuni es también, y sobre todo, el autor que inspiró el "YogaRahasya" tratado magistral sobre el yoga, su práctica y sus aplicaciones.

33 EL KRISHNAMACHARYA YOGA MANDIRAM por Usha Raghavan

Fundado en 1976 por T.K.V. Desikachar en reconocimiento a su padre, el Krishnamacharya Yoga Mandiram es un instituto sin fines lucrativos en el que se enseña el yoga en clases individuales y a menudo aplicado con finalidad terapéutica. Nombrado familiarmente "Mandiram"o "KYM", la revista Viniyoga a menudo hace referencia a él, y celebramos que Usha pueda presentar aquí las principales actividades.

43 LA LECCIÓN INDIVIDUAL EN LA PERSONA ENFERMA animado por Claude Marechal y Nicolás Le Berre

La lección individual es una de las mejores propuestas para mejorar la salud. Permite seguir y ayudar al alumno con un programa especialmente adaptado.

53 YOGA Y MADUREZ por Bernard Bouanchaud y René Racapé

La medicina Ayurvédica reconoce cuatro categorías de enfermedad. Indica la práctica espiritual como remedio a la cuarta, la de la edad madura. Cómo orientar la práctica del yoga hacia este despertar?

59 LAS POSTURAS EN DINÁMICA por Frans Moors y Pierre Plassart

La especificidad de] yoga que hemos recibido reside principalmente en la práctica en "dinámica" de las posturas. Favoreciendo la corrección, el trabajo y el desarrollo de los diferentes aspectos de la persona, el yoga actúa en profundidad sobre la salud.

VINIYOGA 23

7 YOGA Y CARDIOLOGÍA (primera parte) por Eliane Drouant

Esta serie de artículos, extracto de una memoria de fin de formación, no la ha escrito un médico, sino una «enferma de corazón» y profesora de yoga. En esta primera pareja autora nos habla del «corazón simbólico y esotérico» según el yoga. En los artículos siguientes, nos presentará el corazón físico y sus patologías más importantes.

23 VINIYOGA 0 COMO CUIDAR LA MENTE TEMA 2: PRATIPAKSHABHAVANA Y VRATA por Claude Maréchal, con la colaboración de Elisabeth Wiczorek

En el doble sector, relacional y personal, dos técnicas específicas la capacidad de apartar la mente de un obstáculo (pratipakshabhavana) y el compromiso voluntario (vrata) ayudarán al yogui. Estos métodos constituyen el meollo de la enseñanza individual y son muy eficaces para recuperar la estabilidad y aminorar las dificultades que se encuentran en el origen de las perturbaciones.

37 ¿PUEDEN HACERSE JUNTAS ESTAS COSAS? por TKV Desikachar

No es conveniente combinar cualquier tipo de ejercicios o incluso actividades sin tener en cuenta la especificidad de cada uno de ellos. Llegado el caso, es preciso un ajuste.

43 MÁS ALLÁ DE LOS PARES DE OPUESTOS por Egon Dohmen

La práctica de las posturas (asana) y de las respiraciones (pranayama) son sin duda alguna dos claves mayores de la práctica del yoga. Patanjali enseña que el dominio físico implica el dominio de los extremos, y que el dominio de la respiración implica un estado que está por encima de todas las técnicas... Este artículo nos ofrece algunas pistas que explorar para quizás entrever estas realidades que nos exponen los Yoga-Sútra.

59 ABHYASA, LA NOCIÓN DE COMPROMISO por François Lorin

En la andadura del yoga se plantea como hipótesis o como acto de fe que en cada uno de nosotros hay una dimensión que Es, que no dejará nunca de Ser, y que no ha cesado nunca de Ser. Descubrir algo que existe y que no cambia nunca suena a imposible, y sin embargo...

65 EL DIOS DE PATANJALI (cuarta y última parte) por Philippe Geenens

«Dios es diferente de purusha (porque) no le afectan las causas de aflicción ni la acción, ni las consecuencias de ésta, ni las recaídas psíquicas de aquella». Esta es la «definición» de Dios que propone Patanjali en el sutra 24.

73 YOGASUTRA 1.51 Traducción y realización: Frans Moors & JeanPierre Procureur.

Nos encontramos al final del primer capítulo de los Yoga-Sútra, en el aforismo que manifiesta dónde desemboca el yoga. Esta es también, según el punto de vista del profesor T. Krishnamacharya, la situación en la que el yogui está en contacto permanente y total con ishvara.

VINIYOGA 24

6 YOGA. UN SISTEMA DE RECONDUCCIÓN VITAL por Ángel Peiró

En Diciembre de 1995 Viniyoga celebró un encuentro en «Els Gorchs», cerca de Barcelona, con profesores y alumnos practicantes de yoga. Fue una tarde dedicada a compartir, a saludar antiguas, antiquísimas y también nuevas amistades, y el intento de reconducir vitalidad.

11 YOGA Y CARDIOLOGÍA (segunda parte) por Eliane Drouant:

Después de haber ofrecido algunos aspectos del "corazón desde el punto de vista del yoga", pasamos ahora a la descripción del corazón según la fisiología occidental.

27 VINIYOGA 0 COMO CUIDAR LA MENTE TEMA 3: ASANA, PRANAYAMA, BHAVANA

por Claude Maréchal, con la colaboración de Elisabeth Wieczorek Los ejercicios de posturas (asana) y las actitudes mentales que los acompañan (bhavana) igual que los controles respiratorios (pranayama) señalan medios privilegiados para restablecer un equilibrio en peligro y tranquilizar una mente perturbada.

39 ENTREVISTA CON DESIKACHAR por Martin Pierce

En esta entrevista Desikachar nos habla, entre otras cosas de la importancia que tiene, la relación profunda y sincera entre alumno y profesor, y de la capacidad extraordinaria de su padre, T. Krishnamacharya, en escudriñar sólo con la mirada a las personas y a los acontecimientos en profundidad, y del poder creador de la mente...

45 DIÁLOGO por TKV Desikachar

En esta sección, TKV Desikachar o los responsables de las diferentes Secciones responden a vuestras preguntas sobre el yoga. Hoy Desikachar hace algunas precisiones sobre los tres conceptos fundamentales del yoga.

50 CONOCIMIENTO, ACCIÓN Y AMOR SEGÚN PATANJALI (primera parte) por Philippe Geenens;

Un rápido recorrido por las diferentes corrientes del yoga comenzando por el Hatayoga que se cree es el mejor conocido, para clarificar las ideas y poner las cosas en su sitio.

58 **YOGASUTRA Traducción y realización: Frans Moors**

En octubre de 1993 TKV Desikachar y su esposa Menaka visitaron Sevrier (alta Saboya), con motivo del décimo aniversario de la revista Viniyoga. Durante tres días se pudieron grabar en público preguntas y respuestas sobre los comentarios de su padre que hasta entonces habían tenido lugar en Madrás. Este primer artículo resume el trabajo llevado a cabo hasta hoy e introduce en el estudio del segundo capítulo.

VINIYOGA 25

YOGA & CARDIOLOGÍA (tercera parte)

Por Éliane Drouant

La serie de artículos que comienza en esta edición es el extracto de una memoria de fin de formación en IERY. El interés primordial de este dossier radica en el hecho de que el artículo no ha sido redactado por un médico, sino por una profesora de yoga "enferma del corazón". Este tercer capítulo nos conduce a la patología cardíaca propiamente dicha: patologías coronarias, angina de pecho, infarto de miocardio...

Otro espacio importante estará dedicado también a la hipertensión y a otros problemas así como su tratamiento.

UN PROBLEMA DE PESO

Por TKV Desikachar

El ayurveda dice que el obeso no debe festejar pero que tampoco debe permitirse ayunar. Añadirle además una gran sobrecarga de ejercicios físicos no hace más que complicar la situación.

YOGA PARA NIÑOS CON DIFICULTADES

Por Simone Moors

Para los niños y particularmente para aquellos que tienen dificultades, el yoga puede disminuir las causas psicológicas que les impiden beneficiarse incluso de la educación especial. El yoga armoniza su personalidad provocando el despertar de potenciales ocultos y posibilitando en los jóvenes logros revalorizantes.

YOGA-SUTRA II, 1 (COMENTARIOS DEL PROFESOR SHRI T. KRISHNAMACHARYA, PRESENTACIÓN & EXPLICACIÓN: TKV DESIKACHAR)

Traducción & realización: Frans Moors

El kriya-yoga es al mismo tiempo un yoga preliminar, un yoga de purificación y un yoga de la acción cotidiana. Es justamente para ensalzarla que Patanjali nos presenta esta enseñanza esencial como un inicio sobre "el camino".

VINIYOGA 26

5 **YAMA Y NIYAMA por Marc Capdevila**

El texto a modo de guión que presentamos corresponde al Seminario que tuvo lugar en Barcelona y en Denia en Julio-Agosto últimos, realizados por Claude

Maréchal y que forma parte del programa seguido por alumnos del 3er año de formación de profesores.

9 **DIÁLOGO por TKV Desikachar**

Esta vez Desikachar contesta a vuestras preguntas acerca de la fuente de aflicción más profundamente anclada en el hombre (abhiniveshael miedo) y sobre el OM en los Yoga-Sútra.

11 **BRAHMACARYA, LA GESTIÓN DE LA ENERGÍA por François Lorin**

O cómo un término pasa del sentido primario, "la búsqueda de lo sagrado", al sentido restrictivo, vigente hoy en día, "la abstinencia sexual".

21 **CONOCIMIENTO, ACCIÓN Y AMOR SEGÚN PATANJALI (2a parte) por Philippe Geenens**

El kriyâ-yoga de Patanjali es por sí solo un programa ya que incluye la acción (tapas), la búsqueda del conocimiento (svadhyaya) y el amor (ishvarapranidhana).

25 **YOGA & CARDIOLOGÍA (cuarta parte) por Eliane Drouant**

El yoga puede significar una gran aportación para las personas con problemas cardíacos. Sin embargo, ciertas posturas son desaconsejadas o deben ser adaptadas.

45 **VINIYOGA 0 COMO CUIDAR LA MENTE TEMA 3 (segunda parte): NABHICAKRA, KANTHAKUPA, KURMANADI por Claude Maréchal, con la colaboración de Elisabeth Wleczorck**

Bien adaptadas a cada caso en particular, las enseñanzas deducidas de algunos aforismos de este libro pueden servir como guía para una aplicación terapéutica.

63 **YOGASUTRA II2 Traducción & realización: Frans Moors**

A partir del primer aforismo del segundo capítulo, Patanjali ha presentado el kriyâ-yoga. Ahora expone los frutos del yoga de la acción purificadora.

VINIYOGA 27

5 **RETRATO – FLASH por Josep Murtra**

Es una alumna aventajada. Sus noventa años no le pesan. Reconoce que la práctica de yoga le ayuda a mantener la salud y la vitalidad.

9 **REMEDIOS PARA EL DOLOR DE ESPALDA por TKV Desikachar**

El dolor de espalda no conoce fronteras. Es una de las afecciones más difundidas en los cinco continentes. Ejercicios y particularmente ejercicios de yoga, pueden tener un papel importante tanto en la prevención como en el tratamiento.

13 **VINIYOGA 0 COMO CUIDAR LA MENTE TEMA 4: ISHVARAPRANIDHANA por Claude Maréchal, con la colaboración de Elisabeth Wleczorck**

La devoción (*ishvarapranidhana*) es el medio por excelencia para obtener la liberación. Pero también es una ayuda valiosa para vencer la enfermedad u otros obstáculos. Estos aspectos están bien expuestos en los *Yoga-Sútra* y en la *BhagavadGita*. También es posible su aplicación en un contexto no hindú.

23 **DIÁLOGO por TKV Desikachar**

Desikachar responde a las preguntas de algunos alumnos extranjeros que fueron a verle.

29 **EKATATTVA, LA IMPORTANCIA DE LA ASIDUIDAD por François Lorin**

No importa el vehículo, lo importante es viajar.

39 **CONOCIMIENTO, ACCIÓN Y AMOR SEGÚN PATANJALI (tercera y última parte) por Philippe Geenens**

Como indicamos en el artículo precedente: El hombre no es libre, pero puede llegar a serio.

Partiendo de este punto, tiene que empezar a comprender que apenas es dueño de sus actos y aún menos de los frutos de los mismos.

43 TÉCNICA HASTINISHADANA por Frans Moors

Hastinishadana, la postura de "elefante", seguramente menos conocida por no formar parte de las posturas más importantes. Al igual que adhomukhashvanasana, "la postura del perro con la cabeza hacia abajo", con la cual comparte muchas características, se sitúa entre las posturas de pie y las posturas invertidas.

55 SESIONES PRÁCTICAS: HASTINISHADANA por Frans Moors

Hastinishadana, la postura del elefante es bastante difícil. En primer lugar exige una buena preparación de la parte superior del cuerpo (cintura escapular, nuca, hombros, muñecas...) pero también hay que preparar la parte inferior. Ambas sesiones prácticas ilustran estos elementos.

75 YOGASUTRA traducción & realización: Frans Moors

"El kriyâ-yoga lleva a la reducción de los klesha", dice Patanjali. Pero, ¿cuáles son estos "klesha" y en qué consisten? A estas preguntas contestan el siguiente aforismo y los que le siguen.

VINIYOGA 28

ENCUENTRO EN ZARAGOZA

Por Javier Roldon

El pasado 30 de Noviembre VINIYOGA celebró en Zaragoza su encuentro anual con el fin de dar mayor difusión a esta publicación. Una buena iniciativa que en esta ocasión acogió y disfrutó la ciudad del Ebro y del viento, Zaragoza. El atractivo principal se centraba en la conferencia del profesor Ángel Peiró y un variado y numeroso público se congregó en torno a ella.

LOS RITUALES VÉDICOS

Entrevista de T.K.V. Desikachar, Menaka Desikachar y Mala Srivatsan por Sylviane

Gianina

Hoy en día, los rituales aún son prácticas muy vivas y ampliamente difundidas en India. Marcan el ritmo de la vida cotidiana de muchas familias y les ayudan a buscar la paz interior.

OBSERVACIONES SOBRE EL DESARROLLO SENSORIOMOTRIZ DEL NIÑO

Por Annie Moncorgé, kinesiterapeuta y profesora de yoga

¿Nunca hemos dicho u oído: «Los niños hacen yoga espontáneamente»?
Visión de adultos... ¿Por qué el yoga no puede haberse inspirado en posturas del niño (y del animal)?

DIÁLOGO

Por T.K.V. Desikachar

T.K.V. Desikachar responde a algunas preguntas sobre el yoga. Hoy hace algunos comentarios sobre la meditación en los *Yoga-Sutra*, el sonido interior y la evolución de la enseñanza del canto védico.

TÉCNICA, RECAPITULACIÓN

Por Claude Maréchal

Durante los diez primeros años de su publicación, la revista *Viniyoga* ha analizado treinta y siete posturas fundamentales. Esta recapitulación las

presenta ordenadamente: en cada una de ellas, además de dar el nombre y el número de la revista en que apareció, hace un esquema, subraya sus características principales y añade algunas informaciones útiles sobre sus aplicaciones. Incorporamos a esta recapitulación una decena de posturas que aparecerán en el futuro.

LA SECUENCIA DE ASANA

Por Claude Maréchal

La postura sólo encuentra su dimensión verdadera en la medida que se integra armoniosamente en un todo ordenado: la secuencia de *asana*. La manera como los *asana* se preparan mutuamente, se adicionan, se compensan, determina la armonía, la eficacia de la secuencia y responde a ciertas reglas. Este primer artículo anuncia sus leyes más fundamentales (*vinyasa-krama*).

YOGA-SUTRA II.4 Y II.5 (COMENTARIOS DEL PROFESOR SHRIT. KRISHNA-MACHARYA, PRESENTACIÓN & EXPLICACIÓN: TKV DESIKACHAR)

Traducción & realización: Frans Moors

Hay cinco tormentos (*klesha*), causas del sufrimiento (*avidya, asmita, raga, dvesha, abhinivesha*). Los diferentes aspectos de *avidya* (la equivocación, la ignorancia y la confusión) son el apoyo, el terreno que alimenta los *klesha*. *Avidya* transforma la realidad de las cosas y nos conduce indefectiblemente al sufrimiento (*duhkha*).

VINIYOGA 29

5 VINIYOGA 0 CÓMO CUIDAR LA MENTE TEMA 5: EKATATT'VA & VIDA EMOCIONAL

por Claude Maréchal con la colaboración de Élisabeth Wieczorek

Para el que no está receptivo al aspecto absoluto del yoga devocional o cuya fe es insuficiente, Patanjali da una serie de alternativas (*va*). Se trata de adentrarse en una de las vías preferidas (*ekatattva*) que van de la vida relacional a la meditación, pasando por el trabajo sobre la respiración, la movilización consciente de los órganos sensoriales, la exploración del sueño los sueños ... Estos pasos ofrecen grandes perspectivas tanto para la evolución como para la atención.

19 SEGÚN LAS POSIBILIDADES DE CADA UNO por T.K.V. Desikachar

Los mismos males no tienen necesariamente las mismas causas. Por otro lado, como cada persona es diferente, las soluciones deben tener en cuenta la actividad, los deseos y las posibilidades de cada uno.

23 TESTIMONIO YOGA CON LOS CIEGOS por Élisabeth Bastelica

La idea de enseñar el yoga a personas discapacitadas no me surgió de modo espontáneo. Me vino a la cabeza leyendo con gran interés las sabias palabras de Shri T. Krishnamacharya y las de T.K.V. Desikachar.

30 TÉCNICA RECAPITULACIÓN por Claude Maréchal

En los números 9, 10 y 11, presenta una clasificación que tiene en cuenta parámetros tan variados como la forma, la función, la simetría o la intensidad de las posturas. Esta recapitulación prosigue las grandes líneas de esta clasificación y propone algunos ejemplos.

47 LA SECUENCIA DE ASANA por Claude Maréchal

La elección de la intensidad justa de la secuencia permite acercarse a la experiencia de modo más preciso. La intensidad es de orden físico, respiratorio y mental. Tres ejemplos, restringidos al esfuerzo físico puro, ilustran distintos niveles de intensidad: suave, medio, intenso.

59 **YOGASUTRA II.6 Traducción & realización: Frans Moors**

Patanjali nos presentó la ignorancia (*avidya*), fuente de aflicción (*klesha*) principal, en los dos aforismos anteriores. Ahora trata de los «hijos» de *avidya*. El primero, *asmita*, es el ego, el orgullo, la vanidad, esta supervaloración de sí mismo que consiste en considerar que, la mente (*citta*) es el maestro (*purusha*).

VINIYOGA 30

HOMENAJE A MI PROFESOR

Por Mark Whitwell

A Desikachar, la profundidad de sus conocimientos -que sostiene que no son más que una parte mínima del discernimiento de su padre- le ha dado una capacidad única de transmitir el yoga. La penetración de su enseñanza y su sensibilidad a las necesidades de cada persona se explican siempre en un contexto de humor y amistad sincera.

Mark rinde un homenaje a su profesor, T.K.V. Desikachar, con una entrevista sobre una serie de cuestiones como la relación profesor - alumno, algunos conceptos pedagógicos y donde nos cuenta cómo fueron sus comienzos en el yoga.

TÉCNICA: LA SECUENCIA DE ASANA

Por Claude Maréchal

Este segundo artículo sobre la secuencia y su intensidad desarrolla la relación entre el esfuerzo físico y el soporte de atención (*bhavana*). A partir de un ejemplo, especifica cómo simplificar o intensificar una secuencia modificando conjuntamente la intensidad del esfuerzo físico y el modo de respiración. Esto permite adaptar la postura a las características de la persona a fin de experimentar «firmeza-comodidad» (*sthira-sukha*).

VARIOS EJEMPLOS DE PRÁCTICA: SUAVE-INTENSA

por Jeanine Petit, Anne Hervé & Jean-Claude Marcel Comentarios de Frans Moors

YOGA-SUTRA II.7 & 8 (COMENTARIOS POR EL PROFESOR SHRI T. KRISHNAMACHARYA; PRESENTACIÓN & EXPLICACIONES: T.K.V. DESIKACHAR)

Traducción & realización: Frans Moors

Patanjali prosigue su descripción de las fuentes de aflicción (*klesha*). Después del orgullo (*asmita*), ahora nos habla del apego (*raga*) y de la aversión (*dvesha*).

VINIYOGA 31

EL CANTO CURA EL CUERPO Y EL ALMA

Por Gilberte Procureur

El valor terapéutico de las fórmulas rituales (*manirá*) y del canto en India está reconocido desde los tiempos más antiguos. Pero no olvidemos que en nuestra

tradición, desde hace mucho, la recitación cantada es uno de los mejores remedios.

CUANDO SE TOMAN MEDICAMENTOS

Por T.K.V. Desikachar

Cuando una persona que no está bien de salud practica el yoga necesita que se la cuide constantemente.

VINIYOGA O CÓMO CUIDAR LA MENTE (VI)

Por Claude Maréchal con la colaboración de Elisabeth Wieczorek

Las impresiones-impregnaciones (*vasana*) depositadas en la mente son las responsables del sufrimiento y de los problemas del ser humano. Su reducción se consigue desmantelando metódicamente todo lo que las sostiene.

DAR, RECIBIR

Por Frédérique Grange

La enseñanza del yoga a las futuras madres es un verdadero intercambio, fuente de descubrimiento de sí mismo tanto para el maestro como para sus alumnos.

YOGA, TRADICIÓN & EXPERIENCIA por T.K.V. Desikachar

Este breve resumen de las tradiciones indias restituye el yoga a su contexto vivo actual, para intentar comprender por qué y cómo hoy en día aún interesa a tanta gente, en India y en todo el mundo.

LA PRÁCTICA DEL YOGA EN UN CENTRO HOSPITALARIO

Por Élyane Le Gat

Catorce años de yoga al lado de personas llamadas enfermas mentales...

YOGA-SUTRA II.9 (COMENTARIOS POR EL PROFESOR SHRI T. KRISHNAMACHARYA; PRESENTACIÓN & EXPLICACIONES: T.K.V. DESIKACHAR) traducción & realización: Frans Moors

Patanjali termina la lista de las cinco aflicciones (*klesha*) con *abhinivesha*, el apego excesivo a la vida o el miedo a morir. Esta presentación de los *Yoga-Sutra* cierra la serie de entrevistas realizadas públicamente en Sevrier en octubre 1993.

VINIYOGA 32

7 ENTREVISTA DE T.K.V DESIKACHAR PARA RADIO EUSKADI

Desikachar responde a unas preguntas, explicando quién era su padre, Krishnamacharya, y dedica unas palabras al pueblo vasco. Le traduce Evelyn Figueroa.

11 PRESENTACIÓN DE T.K.V. DESIKACHAR por el Dr. Emilio Serrano (Psiquiatra)

El Dr. Emilio Serrano presenta a Desikachar, y explica cómo y cuando se conocieron.

13 «EL YOGA DEL SIGLO XXI» por T.K.V. Desikachar

Conferencia pronunciada por T.K.V. Desikachar el 28 de Noviembre de 1997 en Granollers.

25 LA ESENCIA DE LA ENSEÑANZA DEL YOGA por T.K.V. Desikachar

Yoganjali Saram es una colección de poemas compuestos en sánscrito, escritos con un estilo popular de recitación, que reflejan la preocupación de Krishnamacharya por la humanidad. Nos advierte que estamos atentos al

poder destructivo de la adulación, exceso de deseo y materialismo. Nos recuerda el poder de la buena asociación y la Gracia de Dios. Seminario realizado en Granollers el 29/30XI97 por T.K.V. Desikachar y con la colaboración de Claude Maréchal.

VINIYOGA 33

5 YOGA & SOCIEDAD DE HOY /ENCUENTRO CON FRANÇOIS LORIN por Colette Ecuier

Como preludio de los encuentros de la Federación Francesa, (Pentecostés 17 18 19 mayo 1997), aquí presentamos una entrevista con François Lorin, uno de los formadores Viniyoga.

17 EL ARTE DE LA ENSEÑANZA VÉDICA (1ª parte) por T.K.V. Desikachar

En la antigua tradición india, la enseñanza era sagrada y su transmisión respondía a reglas estrictas. El respeto riguroso de estos preceptos ha permitido que este saber se haya preservado durante miles de años.

25 SU SANTIDAD EL DALÁI LAMA encuentro con T.K.V. Desikachar

Hace unos meses, T.K.V. Desikachar se encontró con Su Santidad el Dalái Lama de paso hacia Madras y le hizo algunas preguntas sobre su manera de entender el mundo hoy.

31 DE LA NO EXISTENCIA DEL EGO por Su Santidad el Dalái Lama

Su Santidad el Dalái Lama es por supuesto la autoridad más indicada para hablarnos de algunos de los elementos más importantes del budismo tibetano. Nuestros lectores encontrarán aquí los puntos comunes pero también las diferencias con los conceptos fundamentales del yoga de Patanjali.

41 VIAJE POR EL TÍBET por Odette Lang

En escasos países del mundo, como India o Israel, hay un no sé qué impalpable pero muy real, una presencia, un *prana* más concentrado y más sutil a la vez, un poco como si Ishvara se hiciera más sensible y más presente. El Tíbet también forma parte de estos países.

51 LOS CABALLEROS DE LA DIOSA TRADICIONES ESPIRITUALES DE LAS ARTES MARCIALES por Mathew Verghese

La mayor parte de las filosofías orientales consideran que las artes marciales son disciplinas espirituales. Muchas religiones tradicionales y populares de Asia comportan una que otra forma de práctica marcial en el marco de su formación espiritual y de espectáculos festivos.

61 YOGASUTRA II.10 & 11 Traducción & realización: Frans Moors

Patanjali propone ahora dos tipos de actitud ante estas aflicciones: la primera para los *klesha* inoperantes (11. 10), para decirlo de alguna manera; la otra, al contrario, para los *klesha* aún muy poderosos (11. 1 I).

VINIYOGA 34

5 EL ARTE DE LA ENSEÑANZA VÉDICA (2ª parte) por T.K.V. Desikachar

La relación entre el maestro (*acarya o guru*) y su discípulo (*shishya*) es tan esencial como la que hay entre la mandíbula inferior y la superior. Un elemento de «confluencia», la lengua, es necesario para producir sonidos

13 YOGA & BAILE por Antoine Jaunin

Si el yoga me ha ayudado a vivir el baile «de otro modo», el baile también me ha ayudado a vivir el yoga como una disciplina corporal rigurosa (*tapas*), un mejor conocimiento de sí mismo (*svadhyaya*) y, de vez en cuando, como un delicioso abandono (*Ishvara pranidhana*).

19 EL YOGA PARA EL BAILARÍN: REFORZAR AL INDIVIDUO EN SU CONJUNTO por Nuch Grenet

Mi trayectoria como bailarina contemporánea me ha llevado a encontrar el yoga. Y progresivamente intento unir estos dos campos, que presentan tantas similitudes como oposiciones.

27 LA SECUENCIA DE ASANA (1ª parte) por Claude Maréchal

La función de una secuencia de *asana* está unida a su construcción. Produce efectos que le están naturalmente asociados. La primera parte de este artículo presenta una secuencia en posición de pie y una echada.

41 LO QUE MUEVE MONTAÑAS traducido de la revista Viveka

¿Por qué mediante la práctica del yoga algunos llegan a resultados importantes y otros no, algunos progresan rápidamente y otros lentamente?

53 YOGA PARA MUJERES EMBARAZADAS por T.K.V. Desikachar

Al contrario de lo que piensan algunos, practicar el yoga beneficia considerablemente a las mujeres embarazadas

57 YOGASUTRA II.12 & 13 Traducción & realización: Frans Moors

Las fuentes de aflicción (*Klesha*) nos dejan huellas (*ashaya*) que condicionan nuestro comportamiento, desde el pensamiento más ínfimo hasta los actos más importantes....

VINIYOGA 35

5 YOGA & MARCHA EN LA MONTAÑA por Hélène Toune-Clesse

El yoga y la marcha en la montaña tienen muchas cosas en común. De hecho, la marcha en la montaña puede ser considerada una práctica de yoga de pleno derecho.

23 VINIYOGA O CÓMO CUIDAR LA MENTE por Claude Maréchal con la colaboración de Élisabeth Wiczorek

La naturaleza tiene tres cualidades fundamentales (*guna*). La yogaterapia puede ayudar a una persona con dificultades ejerciendo una acción directa sobre los *guna*, en función de las circunstancias de su vida.

33 COMPORTAMIENTO SOCIAL Y LOS YOGA-SUTRAS por Mª Fernanda Díaz

En un trabajo para la obtención del diploma E.T.Y.-Viniyoga, se expone una visión personal sobre algunas actitudes que pueden encontrarse hoy en la persona y en la sociedad, y la relación con la exposición de Patanjali en el Yoga-Sutra.

45 CONTROLAR EL ESTRÉS MEDIANTE EL KRIYA-YOGA por Michel Delstanche

La misión de los Yoga-Sutra no es su estudio teórico puro, sino su aplicación en las situaciones de cada día.

53 LA SECUENCIA DE ASANA por Claude Maréchal

Una secuencia de *asana* presenta una forma particular que resulta de posturas de la misma naturaleza. En este artículo hablamos de la construcción y la función de la secuencia «invertida» y de la secuencia «sentada».

69 YOGA-SUTRA II.14 traducción & realización: Frans Moors

El yoga aspira básicamente a reducir las fuentes de aflicción (*klesha*) ya que la presencia de estos obstáculos fundamentales influye en todas nuestras acciones y sus consecuencias. Afortunadamente, gracias a la práctica del yoga ante todo, no siempre actuamos bajo su dominio, y entonces los resultados son bastante mejores....

VINIYOGA 36

- 5 YOGA Y EL SIGLO XXI entrevista entre T.K.V. Desikachar y Martyn Neal**
La próxima Pascua de Pentecostés del presente año 1999, del 22 al 25 de mayo, TKV Desikachar estará en Narbona animando un simposio con el tema: "Yoga y el siglo XXI". En él se tratarán tres temas en relación con el yoga: la salud, la psicología y la espiritualidad. Tenemos el placer y el privilegio de exponer un "anteproyecto" del tema que Martyn Neal ha compartido con T.K.V. Desikachar para presentar este simposio.
- 13 CUENTOS Y YOGA PARA NIÑOS (Primera parte) por Laurence Arcile**
Enseñar yoga a los niños tiene múltiples posibilidades; La originalidad de ésta reside en la asociación muy conseguida de los cuentos al trabajo de las posturas, de la reflexión y del despertar de los sentidos. Este artículo abre la serie, sitúa el contexto y da testimonio de una primera experiencia.
- 27 ALGUNAS ACLARACIONES por T.K.V. Desikachar**
¿Cuál es el mejor momento del día para practicar yoga? La pregunta se repite cada vez más en nuestros días. En el pasado, la mañana era el único momento posible y toda práctica a otra hora se consideraba un error.
- 31 LA ENSEÑANZA VÉDICA (Tercera parte) por T.K.V. Desikachar**
La tradición védica es rica en ceremonias y rituales diversos, tanto para purificarse como para prepararse o pedir protección. La enseñanza védica tradicional sigue, ella también, llena de estas reglas.
- 41 LA SECUENCIA DE ASANA por Claude Maréchal**
En la secuencia de asana, la combinación bien ajustada de posturas simétricas y asimétricas favorece un trabajo integrado de todas las partes del cuerpo, suscitando una reorganización y una armonización del tono corporal. Se pueden combinar estas dos grandes categorías de posturas de múltiples maneras con vistas a realizar interesantes exploraciones del cuerpo y a beneficiarse de sus efectos.
- 51 YOGA-SUTRA II.15 Traducción & realización: Frans Moors**
Las fuentes de aflicción klesha de las que hemos hablado largamente hasta ahora conducen indefectiblemente al sufrimiento dukkha. Pero éste tiene orígenes diversos...

VINIYOGA 37

- 5 LOS CHAKRAS por T.K.V. Desikachar**
Nuestros amigos Imogen Dalmann y Martin Soder, médicos y responsables de la revista alemana Viveka, interrogaron a Desikachar sobre el concepto de los chakra en el yoga.
Reunieron sus respuestas bajo la forma de un artículo.
- 25 YOGA, ¿TAMBIÉN PARA NIÑOS? (I) por T.K.V. Desikachar**
El yoga para niños está aún a veces sujeto a controversias en Occidente. Algunos piensan que la práctica puede entorpecer el desarrollo mental y físico del niño. Otros avisan sobre el riesgo que los niños practiquen durante la pubertad. Finalmente, algunos temen que el yoga pueda tranquilizar a los niños hasta el punto de hacerles perder todo interés por sus estudios.
- 29 VINIYOGA O CÓMO CUIDAR LA MENTE por Claude Maréchal**
Entre los componentes esenciales del ser humano, uno de los más importantes es la determinación de sus tendencias en materia de la orientación de la vida. La búsqueda del deber, del placer, del tener-poder o de la paz interior colaboran o se enfrentan. El yoga puede ayudar a clarificar, ordenar y ajustar.

41 PARA UNA INTEGRACIÓN DEL YOGA Y DE LA QUINESIOTERAPIA por Michel Renard

Una evolución lenta nos conduce del cuerpo grosero al cuerpo sutil pasando por los circuitos mentales; en algunas páginas, he aquí las reflexiones personales de un terapeuta del movimiento.

55 YOGA-SUTRA II.16 y 17 traducción & realización: Frans Moors

El yoga es ante todo acción y responsabilidad en relación con lo que nos concierne. Patanjali nos lo recuerda con este aforismo clave que nos prescribe evitar el dolor aún no causado. En cuanto al sufrimiento presente, proviene de una mala asociación samyoga.

VINIYOGA 38

5 CUENTOS Y YOGA PARA NIÑOS (II) por Laurence Arcile

Proseguimos aquí la publicación de esta hermosa experiencia de enseñanza del yoga a los niños a partir de una reflexión sobre los cuentos. Hoy el cuento de "El pájaro", que permitió a los niños ejercer su capacidad de discernimiento, seguido de la fábula de La Fontaine: "La rana que quiso ser como el buey"

19 ENSEÑAR A LOS DISCAPACITADOS MENTALES por TKV Desikachar

Los niños discapacitados mentales sufren, a menudo, de una salud física deficiente, lo que agrava sus dificultades de adaptación en el entorno. Ahora bien sus potenciales son mucho mayores de lo que se cree habitualmente. En el proceso de desarrollo de sus capacidades, el yoga puede desempeñar un papel considerable mejorando su estado de salud general.

25 LA SECUENCIA DE ASANA por Claude Maréchal

Cuatro sesiones de asana para ilustrar la inmensa variedad de asociaciones de posturas simétricas y asimétricas. Un modelo análogo al de la recitación cantada, que propone un esfuerzo interno y externo, ayuda a comprender el tipo de trabajo y los efectos de las posturas simétricas y asimétricas.

45 PARA VER MEJOR/ EL YOGA DE LOS OJOS (I) por Evelyne Grenet

Esta serie de artículos nos invita a una reflexión general sobre la vista, sus funciones, su estructura, los fenómenos y las anomalías de la visión, así como la gimnasia ocular y los consejos de higiene visual. La primera parte trata de los ojos en nuestra relación con el mundo externo e interno, poniendo en evidencia, al mismo tiempo, la relación entre el ojo y el estado de salud.

57 YOGA-SUTRA II.18 Traducción & realización: Frans Moors

El mundo prakriti y todos sus objetos, en sus múltiples formas, groseras o sutiles, no son más que diferentes dosificaciones de las tres propiedades fundamentales, los guna. Todo lo que "puede ser percibido" drishyam asume una función y una finalidad con relación al "observa-dor" drashta: suministrarle un campo de experiencia y favorecer su liberación.

VINIYOGA 39

5 CUENTOS Y YOGA PARA NIÑOS (III)por Laurence Arcile

Conociendo el interés que suscita esta serie en la mayoría de nuestros lectores, es con un gran placer que continuamos la relación. Hoy, la historia de un hombre viejo lleno de sabiduría es el pretexto para una nueva experiencia de yoga con los niños.

13 VINIYOGA O CÓMO CUIDAR LA MENTE por Claude Maréchal

A través de la relación entre Krishna y Arjuna, la enseñanza del B hagavadGita se revela como un modelo de comunicación: la de un instructor y la de su

alumno en crisis. Acción, reflexión, devoción son tratados con mano maestra por Krishna para sacar a Arjuna de su depresión y aclararle. La relación entre Krishna y Arjuna puede, en numerosas hipótesis, inspirar estrategias de inteligencia, de astucia, de compasión y de paciencia. Ellas permitirán al profesor de yoga ayudar a su alumno en la resolución de un problema.

27 AL CLARO DE LUNA/ ASANA EN EL HATHAYOGAPRADIPIKA (1) por Uwe Brâutigam

El HathaYogaPradipika es sin duda alguna uno de los textos cuyo nombre es muy familiar a los practicantes de yoga. El primer capítulo del texto, que trata de las asanas, es fundamental. A fin de rendir justicia a la importancia del HathaYoga Pradipika, conviene igualmente disipar malentendidos difundidos.

47 PARA VER MEJOR / EL YOGA DE LOS OJOS) (II) por Evelyne Grenet

Antes de ir a los ejercicios oculares propiamente dichos, abordamos esta vez la anatomía del *ojo*: sus anexos de los párpados, las lágrimas, las glándulas y las vías lacrimales, seguidamente el *ojo* con sus músculos externos y los diferentes elementos de su estructura interna.

VINIYOGA 40

5 LA ENSEÑANZA DEL YOGA A LOS JÓVENES por Chantal, Denis, Christian y Frédérique

Entre la riqueza y la diversidad, he aquí algunas pistas de exploración para la enseñanza del yoga a los niños y a los jóvenes.

15 LO SAGRADO Y LO PROFANO por François Lorin

Nacido en la India, hace algunos miles de años, el yoga ha encontrado en Occidente, al comienzo del siglo XXI, un terreno de desarrollo extraordinario. Pero esto no funciona sin formularse algunas preguntas sobre la aventura de la conciencia, las adaptaciones y los medios a poner en práctica

23 UNA VISIÓN DE LA ORACIÓN A TRAVÉS DE LA BIBLIA por el Abad Cassià Just

Un sentido de la oración es el de comunión con todos los seres que habitamos en el cosmos, respeto y tolerancia hacia los que piensan de modo diferente, una gran libertad interior y paz del corazón.

43 VISIÓN ACERCA DE LA TAITIRYA UPANISHAD por Claude Maréchal

Este tema es el fruto de un estudio realizado con mi profesor, T.K.V. Desikachar. Aunque tenía integrado en parte el Kriya yoga me formulaba preguntas sobre parinama, el cambio. Quería saber cómo se producía este cambio y cuáles eran las etapas. Me preguntaba sobre el cambio progresivo tanto a nivel de la voluntad, de la inteligencia, como del corazón.

59 YOGASUTRA II. Traducción & realización: Frans Moors

Dónde Patanjali presenta los diferentes constituyentes de la prakriti.

VINIYOGA 41

5 CUENTOS Y YOGA PARA NIÑOS (IV) por Laurence Arcile

Una experiencia apasionante, el nacimiento de un cuento, nos invita a la continuación de esta narración que podría muy bien titularse: "Yoga y creatividad."

15 YOGA - SALUD - PSICOLOGÍA - ESPIRITUALIDAD

Os presentamos la entrevista con la Dra. Imogen Dalmann, el Padre Chistopher Zielinski y el Dr. Emilio Serrano sobre estos temas.

27 PARA VER MEJOR / EL YOGA DE LOS OJOS (y IV) por Evelyne Grenet

Esta última parte expone algunas teorías que responden a los trabajos del Dr. Bates. Algunas reflexiones sobre las gafas y las lentillas preceden a los ejercicios propiamente dichos y a los consejos de higiene visual.

45 LOS EJERCICIOS RESPIRATORIOS EN EL HATHA-YOGA-PRADIPIKA por Uwe Bräutigam

Esta tercera parte de nuestra serie trata del pranayama tal como viene presentado en el Hatha-Yoga-Pradipika. ¿Cuáles son las condiciones necesarias para su práctica, los objetivos importantes y los riesgos eventuales?

VINIYOGA 42

5 PLANETA INDIO por Odette Lang

País de pasado prodigioso, de riquezas espirituales, filosóficas y artísticas excepcionales, raíz de las religiones del mundo del Extremo Oriente, tierra madre del yoga..., el subcontinente indio -900 millones de habitantes, seis veces la superficie de Francia- no deja indiferente al que intenta descubrirlo. Para cualquier viajero que aborde estas orillas, habrá para siempre en el tiempo “Un antes” y “Un después” de este descubrimiento.

17 PRANAYAMA por Claude Maréchal, con la colaboración de Sylviane Gianina

Este artículo abre una serie consagrada a un acercamiento temático a las técnicas respiratorias en el yoga. Algunos temas presentan unos caracteres más teóricos o filosóficos, otros más técnicos o pedagógicos.

27 YOGA Y TIRO AL ARCO por Frédérique Grange y Jean-Paul Laury

Encuentro entre un profesor de yoga y un campeón de tiro al arco: reflexiones sobre un camino.

33 DE LO GROSERO A LO SUTIL (segunda parte). LOS EJERCICIOS DE PURIFICACION EN EL HATHA-YOGA-PRADIPIKA por Uwe Bräutigam

Los ejercicios de purificación del hatha-yoga (los kriya) han ejercido y ejercen aún a veces una fascinación entre el público no advertido, pero ¿qué importancia hay que concederles? Y, ¿hay reservas en su utilización?

41 PARA VER MEJOR (EL YOGA DE LOS OJOS) por Evelyne Grenet

Esta parte aborda más específicamente el fenómeno de la visión, con el proceso de acomodación y sus límites. Seguidamente las anomalías visuales y finalmente las teorías de las deficiencias oculares según los diferentes autores.

VINIYOGA 43

REFLEXIONES SOBRE LA MEDITACIÓN por François Lorin

El camino del yoga culmina en la méditation y según la enseñanza de los grandes textos, este se manifiesta a través de la acción. La validez del camino y su cualidad se miden por el completo desarrollo de la persona, lo que se traduce por una armonía de las relaciones con los demás.

CUENTOS Y YOGA PARA NIÑOS (Quinta parte) por Laurence Arcile

La tradición del yoga recuerda que el contexto del primer capítulo de los Yoga-Sutra se dirige sobre todo a la mente muy orientada y ya bien avanzada sobre la vía de la realización. Pero tan pronto como aparece la lista de los obstáculos susceptibles de interceptar la ruta del yogin, nos encontramos con unas debilidades muy conocidas y una enseñanza que nos concierne en primer grado.

ALGUNAS PRECISIONES por TKV Desikachar

Con motivo de un intercambio de ideas con un grupo de alumnos americanos, he aquí algunos extractos de nuestra discusión...

YOGA Y BIENESTAR

Entrevista entre TKV Desikachar y Chandra Cuffaro

Publicamos aquí la primera de una serie de entrevistas con TKV Desikachar, realizadas por nuestra amiga Chandra Cuffaro, por iniciativa de Viniyoga Italia.

PRANAYAMA (Primera parte)

Por Claude Maréchal con la colaboración de Sylviane Gianina

Dos aforismos afirman que la atención a la respiración puede cambiar su calidad y el estado de la mente que se deriva de ello. Estas fórmulas muy sencillas de Patanjali a propósito de la respiración sirven de punto de partida para nuestro estudio del pranayama.

YOGA-SUTRA II.20 y 21

(COMENTARIOS POR EL PROFESOR SHRI T. KRISHNAMACHARYA, PRESENTACIÓN Y EXPLICACIONES: TKV DESIKACHAR)

Realización Frans Moors

En estos dos aforismos, Patanjali describe primero la naturaleza y la función del observador *drashta*, *purusha*, seguidamente la función de su campo de observación *prakriti*, del que el instrumento, la mente *citta*, forma parte.

VINIYOGA 44

LA MEDITACIÓN por TKV Desikachar

Las prácticas de yoga engloban lo que se ha convenido en llamar la meditación *dhyana*. En realidad, la meditación es para la mente lo que las posturas *asana* son para el cuerpo.

LA MEDITACIÓN VÉDICA

Por TKV Desikachar. Presentación: Frans Moors

Esta serie de artículos trata de la "meditación védica", es decir, de diferentes formas de meditación que se inspiran en la más antigua tradición de la India.

YOGA PARA EL MILENIO, ¿QUÉ PRIORIDADES? por TKV Desikachar

Michel Nicolas es formador de profesores de yoga, terapeuta, profesor de matemáticas e investigador en las ciencias de la educación (Pans). Va regularmente a Madrás para proseguir allí su estudio del yoga. Con ocasión de su última visita, Desikachar le interrogó para la revista *Viniyoga*.

EN EL NÚCLEO DE UN MOVIMIENTO, ¿CUERPO OBJETO O CUERPO SUJETO?

Por Nuch Grenet

La reflexión de una bailarina, profesora de yoga y formadora en análisis del movimiento: flexibilidad, holgura del cuerpo, amplitud del movimiento, no constituyen un fin en sí mismo, sino que son más bien un revelador de relajación, de apaciguamiento y de equilibrio.

CONSTRUCCIÓN DE UNA SESIÓN: EL MOMENTO, LA DURACIÓN Y LA FUNCIÓN

Por Claude Maréchal con la colaboración de Sylviane Gianina

El momento, la duración y el contenido de la práctica son unos parámetros que orientan los efectos. Una larga sesión, a partir de la cual es fácil construir unas prácticas de duración media y corta, ilustra este tema.

VINIYOGA 45

LA MEDITACIÓN VÉDICA

Por TKV Desikachar - presentación: Frans Moors

Esta serie de artículos trata de la "meditación védica", es decir, de diferentes formas de meditación que se inspiran en la más antigua tradición de la India.

¡MAMÁ, EL YOGA ES PARA LAS NIÑAS! por Marina Margherite

Se trate de niños o de adultos, el público del yoga es sin embargo esencialmente femenino. Entonces, esta experiencia de adaptación al yoga mediante los cuentos a un grupo de niñas de unos diez años toma toda su dimensión.

ENCUENTRO CON MADAME DOROTHY CONLON por Frans Moors

Dorothy Conlon vivió muchos años en Asia y tuvo el privilegio de estudiar con el profesor T. Krishnamacharya. Evocamos con ella algunos recuerdos de esta época, a fin de comprender mejor los diferentes aspectos de la personalidad y de la enseñanza del profesor.

A PROPÓSITO DEL CANTO VÉDICO ENTREVISTA DE TKV DESIKACHAR

Por Frans Moors

El canto védico forma parte del paisaje *viniyoga* desde hace muchísimos años. Introducido por nuestro profesor ante numerosos grupos, abriendo casi sistemáticamente todos los congresos o seminarios, llegó a ser para la mayoría de nosotros una parte integrante del yoga, hasta el punto de necesitar un re-examen y una puntualización importante.

YOGA-SUTRA II.22 & 23

COMENTARIOS POR EL PROFESOR SHRI T. KRISHNAMACHARYA

PRESENTACIÓN Y EXPLICACIONES: TKV DESIKACHAR

Para el yoga, el mundo existe en su infinita variedad y continúa girando, incluso si uno u otro ya no tienen necesidad de ello. Pero no existe por sí mismo, está aquí para beneficio de la Consciencia profunda. ¿Por qué pues el sufrimiento? ¿Cuál es el sentido de todo esto?

VINIYOGA 46

LA RESPIRACIÓN Y LA MENTE por TKV Desikachar

La respiración es una función vital e incesante, pero a menudo no le damos la mínima importancia. Sin embargo, la respiración puede darnos unas indicaciones preciosas sobre el estado de nuestra mente e incluso influenciarla en la dirección deseada.

EL ARTE DEL YOGA O CÓMO LIBERAR LA ENERGÍA por Francois Lorin

Cómo puede uno enfocar la energía en el contexto de la práctica y el estudio del yoga y su aplicación en los diferentes campos de la vida.

YOGA PARA LOS JÓVENES - TRABAJAR UN MEJOR FUTURO por Marc Beuvain

Procedente de la India, el yoga es una disciplina milenaria, tradicionalmente enseñada a los niños desde su más tierna edad para favorecer su desarrollo físico, psíquico y moral. En esta enseñanza, los ejercicios posturales *asana* ocupan un sitio preferente.

EL HATHA-YOGA-PRADIPIKA - cuarta parte: los mudra por Uwe Bráutigam

El *Hatha-Yoga-Pradipika* enseña un yoga en cuatro etapas (*asana*, *pranayama*, *mudra* y meditación) consagrando un capítulo entero a cada uno de los temas. Ya hemos presentado los dos primeros capítulos, así pues, nos detenemos, lógicamente, sobre el tema del tercer capítulo, los *mudra*.

PRANAYAMA N°2A por Frans Moors

En la vida corriente, la respiración es, la mayoría de las veces, tan natural que no le prestamos la mínima atención. Al contrario que en el yoga, que ha explorado ampliamente este terreno por medio de la técnica del *pranayama*.

PRANAYAMA N°2B

Por Claude Maréchal con la colaboración de Sylviane Gianina

Una iniciación a los ejercicios respiratorios empieza por unos fundamentos técnicos, luego unos ejercicios sencillos favorecen la relajación y la concentración. Las técnicas más elaboradas vienen a continuación. Cuando existen malas costumbres, a veces hay que volver a empezar desde el principio. La elección de la posición sentado es un elemento de máxima importancia en este contexto.

YOGA-SUTRA II.24

COMENTARIOS POR EL PROFESOR SHRI T. KRISHNAMACHARYA

PRESENTACIÓN Y EXPLICACIONES: TKV DESIKACHAR

Realización: Frans Moors

La ignorancia es el origen de nuestras identificaciones y de nuestro sufrimiento, pero todo esto no es en vano, pues son también las dificultades las que nos impulsan a reflexionar.

VINIYOGA 47

UNA EXPERIENCIA DE YOGA CON PERSONAS MAYORES

Por Use Neiss

Para la persona dispuesta a sondear las posibilidades y los límites inherentes a la vejez, el yoga puede enriquecer esta época de la vida que se define demasiado a menudo en términos de pérdida de capacidades; el yoga la hace más agradable, más interesante y también más digna de ser vivida. Enfermera de profesión, Use Neiss trabaja desde hace más de diez años en un centro de yoga de Berlín. Relata aquí algunas de sus experiencias.

YOGA PARA LOS JÓVENES - TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS por Marc Beuvain

Las generaciones se siguen pero no se parecen. Las actitudes y los estilos de vida están en constante evolución, sin embargo una buena condición física y mental es esencial para la evolución personal.

PARA LA CORRECCIÓN DE UNA CIFOSIS por Francine Lineé

Con la edad, las preocupaciones o por otras razones, la parte superior de la columna vertebral tiende a reducirse y a encorvarse exageradamente: es lo que se llama cifosis dorsal. Afortunadamente el yoga posee una serie de elementos eficaces para prevenir y luchar contra esta patología.

EL SAMADHI EN EL HATHA-YOGA-PRADIPIKA - Última parte por Uwe Bräutigam

El cuarto capítulo del Hatha-Yoga-Pradipika trata de la concentración de la mente.

ASHTANGA – YOGA Por Francois Lorin

Todo el proceso del yoga implica un camino hacia la fuente, para el cual necesitamos un vehículo. Este vehículo no es más que uno mismo, con sus límites, dificultades, conflictos, imperfecciones... La enseñanza del yoga propone un desarrollo integral en el que hay que definir sus prioridades, es decir, determinar en qué ámbito(s) vamos a empezar a trabajar sobre nosotros mismos.

PRANAYAMA

Por Claude Maréchal con la colaboración de Sylviane Gianina

Las técnicas fundamentales de control de la respiración *pranayama* son: *ujjayi*, *anuloma ujjayi*, *viloma ujjayi*, *pratiloma ujjayi*, *nadi shodhana* y *shitali*. Estos ejercicios respiratorios tienen como objetivo armonizar y concentrar la energía vital *prana* en el interior del cuerpo.

VINIYOGA 48

LOS DIFERENTES YOGAS

Por Frans Moors

Sólo hay un yoga y sin embargo tanto las definiciones como las denominaciones son múltiples. Nos ha parecido interesante precisar algunas nociones y aclarar un cierto número de denominaciones.

VINIYOGA O CÓMO CUIDAR LA MENTE

Por Claude Maréchal

La tradición india presenta un sistema que une de manera estrecha al profesor y a su alumno en un conjunto de reglas que pueden encontrar una justa aplicación en Occidente.

VINIYOGA 49

EL YOGA, ¿PARA QUIÉN? ¿POR QUÉ?

¿En qué consiste realmente el yoga? ¿A quién se dirige? ¿Cuáles son sus objetivos y qué beneficios podemos esperar? En general son los principiantes los que se hacen estas preguntas. En este número de reanudación, Viniyoga no ha querido olvidarlos.

MIRADA SOBRE VINIYOGA

Francois Lorin

Una noción tan importante y sutil como es la de Viniyoga merece una aclaración. O más bien, en razón de su diversidad, numerosas aclaraciones, fuentes de reflexión y quizás de inspiración.

TÉCNICA: LAS SECUENCIAS

Claude Marechal

Una secuencia de tres prácticas que unen los aspectos físico, respiratorio y espiritual del yoga, he aquí lo que Claude Marechal nos propondrá a partir de este número en su sección técnica "las secuencias"

HANDICAP MOTOR Y YOGA

Bernard Mane

Para quienes tienen problemas de movilidad, la práctica de las asana y del pranayama tienen a nivel físico una gran importancia y aportan mejoras efectivas.

PROPUESTA SOBRE LA INTEGRACIÓN

Claude Marechal nos presenta, a partir de este número, una traducción y comentarios originales de los Yoga-sutra de Patanjali. Cada uno de los cuatro libros estará presentado en ocho secciones. Al ritmo de una o dos secciones por cada número, el autor, de una manera muy pedagógica, nos descubrirá las cimas de este gran texto fundamental del yoga.

PROPUESTA SOBRE LA INTEGRACIÓN.

SEGUNDA PARTE: PRÁCTICA Y DESAPEGO

Claude Marechal y Dan Hetejjer

En los siete aforismos que forman la tercera sección del libro I, Patanjali va a exponernos el camino seguido por el yogui. Los dos componentes esenciales

de su modo de andar, la práctica y el desapego serán primero definidos, luego explicados.

VINIYOGA 50

MIRADA SOBRE VINIYOGA

Laurence Maman

El camino que ha seguido Laurence Maman ha atravesado paisajes variados. Ha conocido diversas influencias, europeas, americanas y orientales, pero el sentido de la unidad ha habitado siempre su corazón.

PROPUESTA SOBRE LA INTEGRACIÓN

Claude Maréchal

La cuarta sección, que finaliza la primera parte del libro I, va a hablarnos del yogui. Nos hará saber que hay los yoguis "de nacimiento" y los otros y que, para estos últimos, los más numerosos, la fe es el soporte en el camino.

EL YOGA ASHTANGA VINYASA

Bernard Bouanchaud

Un estilo de yoga, quizás antiguo, olvidado desde hace tiempo, ¿está en trance de conquistar Occidente? El yoga ashtanga vinyasa es una técnica enérgica e intensa que desarrolla fuerza, resistencia, concentración y agilidad. Es también un sistema de asana muy completo.

LAS SECUENCIAS

Bernard Bouanchaud

Reunir de manera sencilla y sistemática los aspectos físico, respiratorio y espiritual del yoga es verdaderamente un camino nuevo.

LAS SECUENCIAS

Claude Maréchal

Las secuencias que Claude Maréchal nos propone en esta sección reúnen de una manera sencilla y sistemática los aspectos físico (expansión), respiratorio (estabilidad) y espiritual (recogimiento) del yoga. Su exigencia sobre el plano físico varía, así como sus objetivos.

LOS SAMKHYA - KARIKA

Bernard Bouanchaud

El samkhya, uno de los seis pilares del pensamiento clásico de la antigua India, es indisoluble del yoga del que representa un poco el fundamento teórico.

HOMENAJE A INDRA DEVI

Marta Fonoll

Indra Devi nos dejó, a la edad de 103 años. Fue la primera mujer de Occidente que estudió seriamente el yoga al lado de un maestro indio.

VINIYOGA 51

LAS SECUENCIAS

Claude Maréchal

Las secuencias que Claude Maréchal nos propone en esta sección reúnen de una manera sencilla y sistemática los aspectos físico (expansión), respiratorio (estabilidad) y espiritual (recogimiento) del yoga. Su exigencia sobre el plano físico varía, así como sus objetivos.

PRANAYAMA

Claude Maréchal/ con la colaboración de Sylviane Guanina

El aforismo II-49 de los Yoga-Sutra definía el pranayama; el aforismo II-50, que vamos a tratar aquí, explica el camino a seguir en la práctica de la disciplina respiratoria. Diferentes factores contribuyen a producir una respiración a la vez

larga y sutil. Se trata de considerar las diferentes fases respiratorias y, al mismo tiempo, dar a la mente soportes de atención ajustados, muy finamente, de manera que hagan aparecer las cualidades deseadas.

EL YOGAYAJÑAVALKYA

Philippe Geenens

Aunque muy célebre, ya que es citado por autores tan ilustres como Cankara o Mhadava, el Yoga de Yajñavalkya es sin embargo poco conocido. Philippe Geenens nos hace descubrir este texto del siglo X, a la vez tradicional y audaz, liberado del brahamismo riguroso y moralizador que caracteriza la época de su redacción.

PROPUESTA SOBRE LA INTEGRACIÓN

Claude Maréchal / Desarrollo de Dan Heteijer

En este número 51, abordamos la segunda parte del libro I de los Yoga-Sutra. Recordemos que La integración, primer libro de los Aforismos sobre el yoga, está dividido en dos partes de cuatro secciones cada una. Las 4 primeras secciones, EL YOGA, LA MENTE, EL CAMINO, EL YOGI, constituyen la primera parte del libro I. Allí podemos ver el aspecto "filosófico" del yoga de Patañjali. La segunda parte, que es el aspecto de devoción, comprende las secciones 5-8: LA DEVOCIÓN, LAS TRIBULACIONES, LOS AUXILIARES Y LA INTEGRACIÓN.

XX ANIVERSARIO DE NUESTRA REVISTA

por Laurence Maman / Bernard Bouanchaud / Malek Daouk Francois Lorin / Sylviane Gianina / Philippe Geenens / Peter Hersnack / Frans Moor / Boris Tatzky

Con motivo del vigésimo aniversario de la revista Viniyoga, se organizará un excepcional stage en el Carrefour de l'Amitié de Sévrier (Haute-Savoie). Los encuentros tendrán lugar del 8 al 11 de noviembre del 2003. Abordarán el tema del futuro de Viniyoga en el mundo occidental.

VINIYOGA 52

LAS SECUENCIAS

Claude Maréchal

Las secuencias que Claude Maréchal nos propone en esta sección reúnen, de manera simple y sistemática los aspectos físico (expansión), respiratorio (estabilidad) y espiritual (recogimiento) del yoga.

PRANAYAMA

Claude Maréchal / Sylviane Guanina

Las técnicas fundamentales del *pranayama* combinan la mayoría de las veces *ujjayi* con fases respiratorias alternando por los orificios nasales. Las características de estas dos maneras de respirar van a ser recordadas aquí.

"IR A LA MONTAÑA", UNA EXPERIENCIA DE UNIDAD Y DUALIDAD

Giandomenico Vincenzi

La montaña, símbolo de la ascesis, de su aspereza purificadora y de los inestimables dones que ella concede. Giandomenico Vincenzi ha hecho de ello una experiencia asidua. Nos explica cómo la intimidad de la montaña puede conducir a la unidad interior.

MIRADA SOBRE VINIYOGA

Martyn Neal

A través de algunos recuerdos llenos de vida y humor, Martyn Neal nos cuenta su descubrimiento del "yoga de Desikachar", luego nos describe la manera en que él ha recibido esta preciosa enseñanza, lo que ha intentado hacer con ella y todo lo que piensa de esto hoy.

PROPUESTA SOBRE LA INTEGRACIÓN

Claude Maréchal / Dan Heteijer

La sexta sección del libro I analiza las nueve dificultades de base, así como los cuatro grandes síntomas por los que se manifiestan su acción perturbadora.

LA TRANSMISIÓN

Bernard Bouanchaud

El movimiento Viniyoga se difunde en Occidente desde hace veinte años. ¿Cómo se ha desarrollado esta transmisión? ¿Qué es? Bernard Bouanchaud responde a estas preguntas.

VINIYOGA 53

EDITORIAL

Claude Maréchal

LAS SECUENCIAS

Claude Maréchal

Las secuencias que Claude Maréchal nos propone en esta sección reúnen, de manera sencilla y sistemática, los aspectos físico (expansión), respiratorio (estabilidad) y espiritual (recogimiento) del yoga.

EL YOGA Y LOS JÓVENES DISCAPACITADOS

Mario Cistulli

La relación con los que el autor llama "las personas especiales" pone en evidencia nuestra dificultad en entrar en contacto con un mundo fundamentalmente diferente, escondido, a menudo marginal y, sin embargo, tan rico en humanidad.

EL YOGA DURANTE EL EMBARAZO

Por Frauke Stadali

El yoga destinado a las mujeres embarazadas es muy específico, debido a las molestias corporales y psíquicas que ocasiona el embarazo. Para la mayoría de las mujeres embarazadas se trata también de su primer contacto con el yoga: su motivación inicial viene simplemente de su estado. La enseñanza del yoga debe adaptarse a esta realidad.

PROPUESTA SOBRE LA INTEGRACIÓN

LOS MEDIOS AUXILIARES

Claude Maréchal / Desarrollo de Dan Heteijer

Nueva traducción y comentarios del primer libro de los Aforismos de Patañjali sobre el Yoga.

VINIYOGA 54

EDITORIAL

Claude Maréchal

TÉCNICA - LAS SECUENCIAS

MOMENTOS Y DURACIÓN

Claude Maréchal

Cuando el profesor propone una secuencia de asana-pranayama, debe tener en cuenta dos parámetros importantes. Por un lado, la duración de la secuencia y por otro el momento en el que se efectúa.

PROPUESTA SOBRE LA INTEGRACIÓN

LAS EXPERIENCIAS FINALES

Claude Maréchal / Desarrollo de Dan Heteijer

Hemos llegado ya al final del primer libro. La integración, objetivo del yoga, se describe aquí como una experiencia humana posible. Pero, a tal experiencia no se llega de golpe, sino que se apoya en varias etapas.

UNA MIRADA SOBRE VINIYOGA EL YOGA, MI BÚSQUEDA ESPIRITUAL

Por Chandra Klee-Cuffaro / Traducido por Isabel SerranoChandra Klee-Cuffaro nos habla de su experiencia y su búsqueda espiritual de forma fascinante y con conceptos sencillos y concretos. En este artículo también nos ofrece sus ideas sobre las mujeres, la transmisión del yoga, la responsabilidad de los profesores y sobre el canto védico.

VINIYOGA 55

TÉCNICA - LAS SECUENCIAS- MOMENTOS Y DURACIÓN. Tres secuencias de ciento veinte respiraciones por Claude Maréchal

Las tres secuencias propuestas comprenden ochenta y seis respiraciones en las *âsanas* y un *prânâyâma* de veinticuatro respiraciones. Además se caracterizan por el hecho de que el objetivo de cada sesión sólo contiene una postura central.

UNA MIRADA SOBRE VINIYOGA

Por Malek Daouk

Viniyoga: entre tradición y modernidad...Malek Daouk nos expone aquí sus recuerdos, sus esperanzas y todo lo que le evoca el concepto de "viniyoga".

EL LIBRO DE LA TRANSFORMACIÓN - Introducción al segundo libro de los aforismos de Patañjali sobre el Yoga.

¿Cómo se producirá la transformación de la que estamos hablando aquí? Por el yoga de la acción, el conocimiento de aquello que Patañjali nombra las aflicciones, así como por una purificación progresiva de la vida personal, relacional, corporal, respiratoria y sensorial.

PRÂNÂYÂMA - séptima parte: la progresión en el *prânâyâma*

Por Claude Maréchal y Sylviane Gianina

Este artículo propone ejemplos de aplicación práctica, estableciendo una progresión gradual o *vinyasa krama* en el *prânâyâma*.

VINIYOGA 56

TÉCNICA - LAS SESIONES - MOMENTOS Y DURACIÓN: una sesión de doscientas cuarenta respiraciones

Por Claude Maréchal

Después de seis sesiones de sesenta respiraciones y tres sesiones de ciento veinte respiraciones, terminamos la serie de "momentos y duración" con una larga práctica de doscientas cuarenta respiraciones.

EL LIBRO DE LA TRANSFORMACIÓN - SEGUNDA PARTE: EL YOGA DE LA ACCIÓN

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

Un camino práctico de purificación, el yoga de la acción es el yoga de la vida cotidiana. Se dirige a cada uno de nosotros, incluso a los principiantes.

EL YOGA DE LA ACCIÓN Y TAITTIRÎYA UPANISHAD

Por Claude Maréchal

Los tres componentes del yoga de la acción corresponden a un modelo de pensamiento propuesto en uno de los textos más antiguos de la India: el *Taittiríya Upanishad*.

LOS DVANDVA - entre dos pares de opuestos, un espacio donde renacer Por Dominique Adda

Los *dvanda* son ese "par de opuestos" que marcan nuestra vida y entre los cuales tenemos dificultad para encontrar nuestro equilibrio... sin embargo, este artículo de Dominique Adda podría ayudarnos a alcanzarlo!

YOGA Y CICLOS FEMENINOS. Primera parte.

Por Sylviane Gianina

Sylviane Gianina enseña yoga desde hace 15 años y se interesa en los ciclos femeninos desde hace varios años. Entre las mujeres que ve en clases particulares, son numerosas las que se quejan de trastornos en distintos momentos de su ciclo...

CÓMO LA PRÁCTICA DEL YOGA INCREMENTA NUESTRA VITALIDAD.

Por Amparo Tomás

Presentamos aquí el trabajo de fin de estudios de Amparo Tomás, alumna de Cristina Sáenz de Ynestrillas que ha sabido sintetizar conocimientos científicos y filosóficos en un tema tan complejo y misterioso como lo es el de la energía.

EL VIGÉSIMO ANIVERSARIO DE LA REVISTA VINIYOGA

El futuro de la enseñanza. Viniyoga en Occidente

Un reportaje de Paloma di Tacchio

En los próximos cuatro números de Viniyoga, volveremos extensamente sobre las conferencias, mesas redondas, talleres y sesiones prácticas propuestas a los practicantes en los Encuentros de Sévrier...

RESEÑA: "EL ARTE DE MORIR" de Marie Hennezel y Jean-Yves Leloup

Por Cristina Sáenz de Ynestrillas

VINIYOGA 57

TÉCNICA - LAS SECUENCIAS - ÂSANA Y ÂKUÑCANA

Por Claude Maréchal

Las dos secuencias que se proponen aquí son ambas del tipo âkuñcana (el término significa "contracción"). Se caracterizan por una acción de regresión, de repliegue sobre sí mismo.

EL LIBRO DE LA TRANSFORMACIÓN - TERCERA PARTE: LAS AFLICCIONES

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

¿Qué estudiante de yoga no se ha quedado fascinado desde el inicio por esa "teoría de los klesha" y de las "aflicciones" de más de veinticinco siglos de antigüedad pero que jamás cesará de ser actual?

LA RELACIÓN CON EL SONIDO EN EL YOGA

Por Laurence Maman

Laurence Maman conoce tanto el yoga como el canto y la fisiología. En el presente artículo compuesto de dos partes, ella sitúa paralelamente la

respiración, la voz, la palabra, el corazón y el cuerpo, ilustrándolo con ejemplos prácticos.

YOGA Y CICLOS FEMENINOS: EL CICLO MENSTRUAL

Por Sylviane Gianina

Esta segunda parte introduce algunas nociones del Ayurveda concernientes al ciclo menstrual en relación con los principios de la práctica del yoga.

VIGÉSIMO ANIVERSARIO DE LA REVISTA VINIYOGA

Crónica de la primera jornada

SEMINARIOS

RESEÑA

“La energía de la vida” de Guy Brown

Por Amparo Tomás

VINIYOGA 58

TÉCNICA - ÂSANA, MUDRÂ, BANDHA: pashchimatâsâsana

Por Claude Maréchal

Pashchimatâsâsana, el estiramiento posterior, es una postura de importancia primordial en el contexto de la relación que une el cuerpo, la respiración y las ligaduras.

PRÂNÂYÂMA - octava parte: el empleo de los mantras

Por Claude Maréchal y Sylviane Gianina

La presencia de la palabra, ya sea de forma audible o interior, da ritmo al aliento, sostiene la vigilancia y da una cualidad particular a la práctica, que se convierte a la vez en soporte y expresión de la vida interior.

LA RELACIÓN CON EL SONIDO EN EL YOGA (segunda parte)

Por Laurence Maman

La palabra, desde el canto sagrado a la simple charla, significa mucho más que la simple articulación de las palabras. El yoga nos permite aproximarnos a esta realidad de múltiples maneras.

EL LIBRO DE LA TRANSFORMACIÓN - CUARTA PARTE: AFLICCIONES, ACCIÓN, SUFRIMIENTO

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

"Realmente todo es sufrimiento para una mente de discernimiento". Este célebre aforismo parece carecer de optimismo, pero conlleva una gran esperanza, dado que en el sufrimiento siempre hay un mensaje que tarde o temprano se comprenderá.

FILOSOFÍAS ORIENTALES: OPUESTOS COMPLEMENTARIOS

Por Dra. Electra Peluffo, Médica Acupuntora

El simbolismo de los pares o parejas del pensamiento chino, nos señalan la forma de entender la oposición y la complementariedad simultáneas de todas las estructuras y sistemas, al igual que los hindúes y sus escuelas de yoga describen los *dvandva*, par de opuestos, entre los cuales buscamos nuestro equilibrio....

LA TRADICIÓN VIVA DEL YOGA A TRAVÉS DEL KRISNAMACHARYA YOGA MANDIRAM (Chennai, India).

Por Carme Vega, Antoni Arnó y Josep Estrada

Este artículo tiene el deseo de dar a conocer las enseñanzas ancestrales del Yoga transmitidas de viva voz por tres generaciones desde la India, cuna del Yoga y desde donde nos ha sido legado y transmitido el gran regalo de esta gran cultura a nuestra sociedad occidental.

VINIYOGA 59

TÉCNICA - ÂSANA, MUDRÂ, BANDHA: *pashchimatâsâna* (segunda parte)

Por Claude Maréchal

Después de las dos secuencias preparatorias presentadas en Viniyoga 58 de noviembre de 2005, os presentamos tres secuencias de âsanas que tienen como postura central una postura de estiramiento posterior sobre sí misma.

EL YOGA Y CATHERINE GRUNEBERG PARA ACOMPAÑAR EL NACIMIENTO

Por Christine Alliot

Mediante un doble y maravilloso encuentro, es decir, el del yoga, ya antiguo y el de Catherine Gruneberg, Christine Alliot nos relata la experiencia de su cuarto embarazo desde las primeras semanas hasta después del alumbramiento.

EL LIBRO DE LA TRANSFORMACIÓN - QUINTA PARTE: UNA TEORÍA DE LA TRANSFORMACIÓN

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

EL VIGÉSIMO ANIVERSARIO DE LA PUBLICACIÓN VINIYOGA (crónica de la segunda jornada)

EN LA CONSULTA DEL PSIQUIATRA: LA MADURACIÓN DE LA PERSONALIDAD

Por Emilio Serrano, psiquiatra

VINIYOGA 60

Técnica - Âsana, Mudrâ, Bandha: *hacia mahâ mudrâ*

Por Claude Maréchal

Continuamos con nuestro acercamiento a la práctica de *mudrâ* orientándonos hacia una de las más importantes de ésta: el gran gesto, *mahâ mudrâ*. Este tema, al igual que el precedente, será tratado en varios artículos.

El Yoga y Catherine Gruneberg, para acompañar el nacimiento (segunda parte)

Por Christine Alliot

A través de un doble y maravilloso encuentro, el del yoga, que ya es antiguo y el de Catherine Gruneberg, Christine Alliot nos relata la experiencia de su cuarto embarazo, desde las primeras semanas hasta el alumbramiento.

Adaptación y supervivencia

Por Lucio Margherita

En un medioambiente que está en perpetua mutación, las cosas inanimadas se gastan y terminan por desaparecer. Sin embargo, frente al cambio, las cosas animadas tienen la opción de morir o de adaptarse.

El libro de la transformación - sexta parte: el yoga de los ocho miembros. Las disciplinas relacionales y personales.

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

Con la segunda parte del libro II abordamos aquella fase de la enseñanza de Patañjali donde el yoga será descrito como un sistema compuesto de ocho elementos indisociables.

En la consulta del psiquiatra

Por Emilio Serrano

VINIYOGA 61

TÉCNICA- ASANA, MUDRA, BANDHA: mahâ-mûdra (segunda parte)

Por Claude Maréchal

En este artículo ofrecemos una ficha técnica completa de *mahâ-mudrâ* y tres secuencias preparatorias diferentes que también abordan cuestiones de *bhâvana* y de respiración en *sâma-vritti*.

LA HERENCIA ESPIRITUAL DE LOS UPANISADS

Por Josep Garrigosa

Los Upanisads constituyen el núcleo del pensamiento hindú y representan algunas de las más importantes muestras de la cultura y de la espiritualidad de la India....

EL LIBRO DE LA TRANSFORMACIÓN SÉPTIMA PARTE: LAS DISCIPLINAS RELACIONALES Y PERSONALES (continuación)

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

El concepto de reajuste - los frutos de las disciplinas relacionales y personales

PRÂNÂYÂMA - OCTAVA PARTE: LOS FRUTOS DEL PRÂNÂYÂMA

Por Claude Maréchal y Sylviane Gianina

El dominio de la respiración mejora la claridad mental, favorece la concentración y la estabilidad mental. También constituye un requisito indispensable para la retracción sensorial.

LA RELACIÓN CON EL OTRO EN LA ENSEÑANZA DEL YOGA

Por Denis Faïck

¿Qué significa respetar al alumno cuando enseñamos yoga? En qué este tipo de enseñanza es más exigente que muchas otras? ¿Qué papel juega aquí la adaptación?...

EL YOGA, ¿UNA ALTERNATIVA PARA QUIÉN?

Por Cristina Sáenz de Ynestrillas

Las causas por las que una persona emprende el camino del yoga son múltiples y de lo más variado: desde un sencillo dolor de espalda, pasando por una crisis de ansiedad o por una inquietud espiritual....

VINIYOGA 62

ÂSANA Y PRÂNÂYÂMA - CINCUENTA AÑOS MÁS TARDE

Por Claude Maréchal

Reflexiones sobre la práctica personal como preludeo a nuestra sección técnica.

TÉCNICA - ÂSANA, MUDRÂ, BANDHA: VIPARÎTA KARANÎ MUDRÂ

Por Claude Maréchal

Viparîtâ karanî, el gesto de la inversión es considerado por el maestro Krishnamacharya como uno de los cinco mudrâ más útiles para el mundo actual.

EL LIBRO DE LA TRANSFORMACIÓN - OCTAVA PARTE: LAS DISCIPLINAS CORPORALES Y RESPIRATORIAS

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

Es por la vía de las asanas que el yoga se introdujo en Occidente. La disciplina corporal, y después la disciplina respiratoria por tanto han adquirido aquí una importancia extrema hasta el punto que con frecuencia se confunden con el yoga completo.

UNA MIRADA SOBRE VINIYOGA

Por Catherine Chiabaut

Cuando intentamos definir el sentido de la palabra viniyoga, el término "adaptación" es el utilizado con mayor frecuencia, desgraciadamente y erróneamente con una connotación restrictiva. ¿Por qué?

ENCARNACIÓN Y RENACIMIENTO

Por Robert Gaudin

¡Encarnación y renacimiento! Estos dos conceptos resumen el destino de cada ser humano y le aportan su propia orientación. El primero invita a encarnarse para llegar a ser "yo", el segundo a renacer para convertirse en "sí mismo".

SIMPLICIDAD

Por François Lorin

El propósito íntimo de nuestra práctica de yoga es el de liberarnos de los múltiples obstáculos... o de las "ideas" de obstáculos.

DIÁLOGO ENTRE RELIGIONES

Por Cristina Nieto Abad

VINIYOGA 63

TÉCNICA - ÂSANA, MUDRÂ, BANDHA: VIPARÎTÂ KARANÎ MUDRÂ - SEGUNDA PARTE

Por Claude Maréchal

Claude Maréchal nos propone tres secuencias de intensidad y duración diferentes y ofrece todo un abanico de ventajas en su aplicación práctica.

ENCARNACIÓN Y RENACIMIENTO - SEGUNDA PARTE

Por Robert Gaudin

Todo buscador espiritual debería sentirse seducido por este proyecto de encarnación y de renacimiento que lo invita a realizarse en todos los niveles del ser.

MIRADA SOBRE VINIYOGA

Por Dominique Adda

Viniyoga, un concepto fuera de norma, pero un nombre siempre fácil de llevar!..

LOS DARSHANA - SEGUNDA PARTE: SOBRE LA FILOSOFÍA DEL NYÂYA

Por Philippe Geenens

La lógica o ciencia del razonamiento es evidentemente un campo del saber que además de las intuiciones metafísicas y las cuestiones éticas, pertenece, tanto en India como en Occidente, a la filosofía tal y como se ha elaborado en la antigüedad.

EL LIBRO DE LA TRANSFORMACIÓN - NOVENA Y ÚLTIMA PARTE: LA DISCIPLINA SENSORIAL

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

En la retracción sensorial, los órganos de los sentidos siguen la dirección que la mente les impone, gracias a una mejor concentración de la energía vital. Al final, los órganos sensoriales, apaciguados, se convierten en fieles servidores del único maestro interior.

VINIYOGA 64

TÉCNICA - ÂSANA, MUDRÂ, BANDHA: MAHÂ-MUDRÂ - TERCERA PARTE

En este artículo les presentamos dos formas "opuestas" de practicar *mahâ-mudrâ*: *brimhana* y *langhana*. Es una vez más a Krishnamacharya al que debemos esta aplicación original, proveniente del *âyurveda*.

YOGA Y CICLOS FEMENINOS II

Por Sylviane GIANINA

3 PUBERTAD Y MENOPAUSIA: PRIMERA PARTE

JUNG Y EL YOGA

Por Diane Poirier

Este célebre psiquiatra suizo tenía un amplio conocimiento de la India (a donde se fue en 1938) y también del yoga. ¿Qué tendría de sorprendente si este gran precursor atravesara hoy el gran camino del Viniyoga?

EL LIBRO DE LA EXPANSIÓN - PRIMERA PARTE: EL YOGA INTERIOR

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

Cuando la concentración en un objeto permite desembocar en la meditación, ella misma coronada por el estado de fusión con el objeto, cuando esta experiencia se repite una y otra vez, hablamos de "proceso". Un proceso puede multiplicar por cien o por mil las capacidades de un ser humano.

HANDICAP Y YOGA - UN TESTIMONIO

Por Eric Legallet

"El handicap se manifiesta cuando estamos ante la imposibilidad o la gran dificultad de alcanzar una meta con los medios que están a nuestra disposición. Así, siempre somos el que tiene el handicap de otro". ¿Acaso esta reflexión no coincide con una de las definiciones clásicas del yoga?: "hacer que lo que era imposible se haga posible".

UN REGALO DESDE EL GANGES

Por Ricard Gregori

Tras más de diez años de arduo trabajo y diversos avatares ha visto finalmente la luz el diccionario de sánscrito-catalán, un verdadero regalo para todo estudiante de cualquier disciplina clásica hindú y por lo que aquí respecta del yoga.

VINIYOGA 65

TÉCNICA - ÂSANA, MUDRÂ, BANDHA: VIPARÎTÂ-KARANÎ-MUDRA - TERCERA PARTE

Por Claude Maréchal

En este octavo artículo de nuestra sección *âsana-mudrâ-bandha*, nos aproximaremos con toda la prudencia que se nos impone, a *shîrshâsana*, la postura reina, aquella que representa la *âsana* en toda su soberanía.

YOGA Y CICLOS FEMENINOS: PUBERTAD Y MENOPAUSIA - SEGUNDA PARTE

Por Sylviane Gianina

La primera parte de este artículo ponía en evidencia los lazos que pueden establecerse entre la pubertad y la menopausia y explicaba sus peculiaridades desde un punto de vista simbólico y metafísico. En esta segunda parte trataremos los medios que podemos utilizar en la práctica de yoga para acercarnos de forma sensible y respetuosa a estas dos edades de la vida.

EL YOGA: UNA APROXIMACIÓN EXPERIENCIAL

Por Robert Gaudin

El yoga que aspira a la claridad y a la estabilidad mental, ha hecho de la experiencia un aspecto indispensable de su enfoque. Pero, ¿qué es la experiencia?

EL LIBRO DE LA EXPANSIÓN - SEGUNDA PARTE: LAS GRANDES MUTACIONES

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

Todos hacemos la experiencia en dos formas opuestas de condicionamientos: un condicionamiento "malo", donde predominan las cualidades primeras de materia y de energía y un condicionamiento "bueno", donde la calidad primera de perfección es preponderante...

YOGA Y PRESENCIA: LA PLENITUD DEL INSTANTE

Por Denis Faïck

"La mente meditativa" dice Krishnamurti, " ve, observa, escucha sin la palabra, sin comentario, sin opinión, atenta al movimiento de la vida en todas sus relaciones a lo largo de todo el día". Intentemos acercarnos con Denis Faïck a uno de los grandes secretos del yoga: la plenitud del instante.

REFLEXIONES SOBRE VINIYOGA Por Colette Châteauneuf

VINIYOGA 66

TÉCNICA - ÂSANA, MUDRÂ, BANDHA: ANTAH KUMBHAKA, BÂHYA KUMBHAKA, TADÂKA MUDRÂ POR CLAUDE MARÉCHAL

Este artículo representa una nueva etapa indispensable hacia *shîrshâsana* y otra oportunidad para hacer un paso hacia delante en la aproximación de estas *bandha* que siempre acompañarán los *prânâyâma* un poco más elaborados.

EL YOGA: UNA APROXIMACIÓN EXPERIENCIAL - SEGUNDA PARTE POR ROBERT GAUDIN

Con cada práctica de yoga, vemos de otra manera, vemos algo distinto. Cada experiencia produce un estado de consciencia renovado, que orienta la transformación. La persona se vuelve otra permaneciendo la misma.

EL LIBRO DE LA EXPANSIÓN - TERCERA PARTE: LOS PROCESOS DEL PRIMER GRADO

POR CLAUDE MARÉCHAL Y DAN HETEIJER

Entramos ahora de lleno en el proceso que conduce hacia los primeros poderes, esos prodigios que acompañan siempre un conocimiento nuevo de las cosas.

ECO: ESCUCHAR LA VOZ NO ESCUCHADA

POR MARIO CISTULLI

Durante tres años el autor ha propuesto la experiencia del yoga a jóvenes de una institución especializada en el tratamiento de la toxicomanía asociada a trastornos mentales.

VINIYOGA 67

EDITORIAL: PODERES Y AUTORIDAD

Por Claude Maréchal

TÉCNICA - ÂSANA, MUDRÂ, BANDHA: VIPARÎTÂ KARANÎ MUDRÂ (QUINTA PARTE)

Por Claude Maréchal

La secuencia propuesta es una vuelta a la postura invertida en apoyo sobre la nuca y los hombros (*sarvangâsana*) asociada al arado (*halâsana*) y al gran gesto (*mahâ-mudrâ*).

LA TRADICIÓN DEL YOGA, EL CUERPO Y LA VIDA

Por Claude maréchal

Los alientos que engendra *Prâna* en el ser humano son cinco. Estos alientos mayores pueden explicar el mantenimiento o la pérdida de la salud, la evolución de la claridad interior e incluso la liberación espiritual.

YOGA Y CICLOS FEMENINOS: LA VOZ DEL VIENTRE – ALREDEDOR DEL MISTERIO DE LA MENOPAUSIA (1ª PARTE)

Por Sylviane Gianina

Este artículo subraya el papel fundamental del vientre en la maduración y la evolución de una persona, independientemente de su sexo. Se dan algunas de las claves para la lectura simbólica de la menopausia y de su potencial específico.

EL LIBRO DE LA AEXPANSIÓN – 4: LOS PROCESOS DE SEGUNDO Y TERCER GRADO Y LA PRIMERA LLAMADA DE ATENCIÓN (1ª PARTE)

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

Entramos en una larga sección (aforismos 21 a 37). Que presenta un gran interés ya que encontramos procesos muy particulares y de muy distinta naturaleza pero también porque en dos ocasiones menciona el “lugar del corazón”...

EL YOGA Y LOS NO CREYENTES

Por Pierrette Payssot

Muchos adeptos, en Occidente, viven el yoga como una “espiritualidad laica”. Pero en estos casos ¿Qué lectura hacer de los *Yoga-Sûtra* y de algunos otros textos en los que parece imponerse la noción de Dios?

SHRADDHÂ, VÎRYA, SMRITI

Por Laurence Arcile

“Vuelvo de un fin de semana de yoga consagrado al “aliento en todos sus estados”. La ligereza me acompaña, seguramente gracias a las burbujas del champaña...”

VINIYOGA 68

EDITO: Viniyoga, piedad y laicismo

MIRADA SOBRE VINIYOGA

Por Claude Maréchal

Después de abrir esta sección a una docena de formadores y profesores de yoga en Occidente, nuestro editor nos confía ahora, en unas cuantas líneas, sus sentimientos sobre el viniyoga.

TÉCNICA - TRES GRANDES “LUGARES” DEL CUERPO: NÂBHI-CHAKRA, KANTHA-KÛPA Y KÛRMA-NÂDÎ

Vamos a concentrarnos especialmente en las asanas, prânâyâma, *mudrâ* y *bhâvana* que conciernen a los tres grandes “lugares del cuerpo”: el centro umbilical, la fuente de la garganta, y el río de la tortuga.

EL LIBRO DE LA EXPANSIÓN – 5: LOS PROCESOS DE SEGUNDO Y TERCER GRADO Y LA PRIMERA LLAMADA DE ATENCIÓN (SEGUNDA PARTE)

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

He aquí una serie de procesos orientados a diferentes lugares del cuerpo, ¿pero de qué cuerpo se trata?, ¿del cuerpo material o del cuerpo invisible que le sostiene?

VINIYOGA 69

YOGA, SÂMKHYA, ANÂMAYA Y VINIYOGA

Por Claude Maréchal

TÉCNICA-VIPARÎTA KARANÎ Y MUDRÂ (6ª parte): SHÎRSHÂSANA

Por Claude Maréchal

En esta edición os proponemos seguir el aprendizaje de esta gran postura. Con el fin de abordarla en las mejores condiciones os sugerimos practicar una larga secuencia de 180 respiraciones compuesta de dos corazones.

YOGA Y CICLOS FEMENINOS- 6: LA VOZ DEL VIENTRE

Alrededor de misterio de la menopausia (Segunda parte)

Por Sylviane Gianina

Esta segunda parte aborda los problemas específicos ligados a la menopausia y los poderes de transformación que se esconden detrás de ellos, en relación al yoga y al ayurveda.

EL LIBRO DE LA EXPANSIÓN-6: EL DOMINIO DE LOS ALIENTOS

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

Con la segunda parte del libro III, Patañjali parece pasar a un "nivel superior" de su enseñanza. Desde el aforismo 38 al aforismo 43, va a tratar de los "alientos". Su dominio va a revelar al asceta las causas del estado de esclavitud que le encadena a la Naturaleza.

VINIYOGA 70

TÉCNICA - ÂSANA, MUDRÂ, BANDHA (Nº 13): SAMASTHITI, APÂNÂSANA Y SHAVÂSANA

Por Claude Maréchal

Vamos a estudiar con atención tres posturas sencillas, tres gestos y actitudes elementales que se aprenden desde los principios de la iniciación en la práctica de yoga y que van a ser aquí objeto de un análisis particular en estrecha relación con el concepto de *mudrâ*.

VITALIDAD DEL ESTUDIANTE EN YOGA

Por Robert Gaudin

Es útil volver sobre algunos compromisos, porque son importantes, porque tienen un poder revelador, porque marcan una etapa clave en el camino de la realización de uno mismo.

EL AYURVEDA Y EL YOGA

Por Éveline Mathelet (Con el inapreciable apoyo de Frédérique Martinet)

El yoga, "arte de la relación" y el ayurveda "arte de la vida" van a la par. Esta última disciplina se enseñaba de forma tradicional antes que el yoga, con la finalidad de que el individuo esté en una salud óptima que le permita realizar el difícil camino del yoga...

EL LIBRO DE LA EXPANSIÓN - 7 EL DOMINIO DEL CUERPO Y DE LOS SENTIDOS.

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

La sexta sección del libro III es una de las más fascinantes, ya que trata de la adquisición del dominio de los elementos de la Naturaleza hasta el perfecto sometimiento de este “vehículo corporal” que tan a menudo nos juega malas pasadas.

VINIYOGA 71

TÉCNICA-ÂSANA: EL CUADRO “B” DE POSTURAS (PRECEDIDA DE UNA RECAPITUALCIÓN DEL CUADRO “A”)

Por Claude Maréchal

Nuestra intención, en este artículo, es establecer un vínculo entre los dos grandes cuadros de posturas de la enseñanza Viniyoga.

YOGA Y CICLOS FEMENINOS (7): FECUNDIDAD Y ESPIRITUALIDAD LA GESTACIÓN EN EL MARCO DE LA MATERIA Y DE LA MENTE

Por Sylviane Gianina

Primera parte: Lo que propicia la caída también sirve a la elevación

AYURVEDA Y YOGA (2) : PRAKRITI, UNA INVITACIÓN AL VIAJE INTERIOR

Por Eveline Mathelet (con la valiosa ayuda de Frédérique Martinet)

Hoy partimos al descubrimiento de nuestra *constitución singular*. El ayurveda considera que el mundo viviente está compuesto por una “infinitud de unicidades”. Es fundamental conocer bien nuestra constitución ayurvédica, aprender a aceptarla e incluso a honrarla...

EL LIBRO DE LA EXPANSIÓN (8): EL DOMINIO TOTAL Y LA SEGUNDA PUESTA EN GUARDIA.

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

Dos ideas resumen los tres aforismos que componen la séptima sección. El perfecto dominio de todas las cosas en todo momento está al alcance de aquel cuya mente alcanza el más alto grado de perfección, pero, incluso en este supremo nivel necesitara estar atento a ciertas trampas y tentaciones.

VINIYOGA 72

TÉCNICA - EL CUADRO “B” DE POSTURAS (Nº 1): VÎRÂSANA Y SUPTA PÂDÂNGUSTHÂSANA

Por Claude Maréchal

Abordamos una nueva serie de artículos técnicos en los cuales, el cuadro “B”, nos proporcionará toda la materia. Cada uno de estos artículos analizará en detalle una o varias posturas de este cuadro, necesariamente asociadas a las asanas más habituales del cuadro “A”.

YOGA Y CICLOS FEMENINOS (8): FECUNDIDAD Y ESPIRITUALIDAD LA GESTACIÓN EN EL MARCO DE LA MATERIA Y DEL ESPÍRITU

Por Sylviane Gianina

Segunda parte: El yoga alrededor de la gestación

AYURVEDA Y YOGA (3): “QUE LAS TRES FUERZAS VITALES ESTÉN CON VOSOTROS”

Por Evelyne Mathelet (Con la valiosa ayuda de Frédérique Martinet)

Al descubrimiento de vata, pitta y kapha...

HACER DE LA MINUSVALÍA UNA OPORTUNIDAD PARA EL YOGA

Por Annie Moncorgé

“Hacer de la minusvalía una oportunidad para Francia” es el eslogan de “*La fuerza de la ciudadanía minusválida*” constituida desde hace poco...

EL LIBRO DE LA EXPANSIÓN (9): EL DOMINIO DEL INSTANTE, EL ÚLTIMO

DISCERNIMIENTO Y LA LIBERACIÓN.

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

El sabio percibe los cambios con una gran fineza. Tiene en cuenta las más mínimas diferencias de tiempo y de lugar. Su larga práctica de observación clara, apacible, aguda, libre de toda coloración personal, de todo prejuicio, le ha llevado a la claridad discerniente...

VINIYOGA 73

TECNICA – EL “CUADRO B” DE POSTURAS (Nº 2): GODHÂPÎTHAN Y LOS CINCO ELEMENTOS

Por Claude Maréchal

Abordamos una nueva serie de artículos técnicos basados en el cuadro B. cada uno de estos artículos analizará una o varias posturas de este cuadro, necesariamente asociadas a las asanas más comunes del cuadro A.

YOGA Y CILOS FEMENINOS (9): FECUNDIDAD Y ESPIRITUALIDAD LA GESTACIÓN EN EL ORDEN DE LA MATERIA Y EL ESPIRITU

POR Sylviane Gianina

Tercera parte: la gestación de una obra

EL AYURVEDA Y EL YOGA (4): “VIKRITI VERSUS PRAKRITI”

Por **Eveline Mathelet** (con el inapreciable apoyo de Frédérique Martinet)

Cuando nuestros desequilibrios acumulados enmascaran nuestra naturaleza profunda...

DESEO Y DESAPEGO

Por Robert Gaudin

Que las “grandes aflicciones”, los klesha, son, desde la perspectiva de la liberación, obstáculos mayores, no deja lugar a duda. Pero no es menos cierto que también son herramientas imprescindibles para sostener el orden natural de todo ser vivo...

EL LIBRO DE LA LIBERACIÓN – 1: LOS PODERES Y SU INFLUENCIA SOBRE EL MUNDO (primera parte)

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

El Cuarto libro va a exponernos lo específico del yoga, la particular manera en que opera. Pero este último capítulo de los *Sûtra* es también y sobre todo el libro de la liberación.

VINIYOGA 74

TÉCNICA – EL “CUADRO B” DE POSTURAS (Nº 3): BADDHA KONÂSANA **Por Claude Maréchal**

Os invito a descubrir cinco prácticas, cuatro de 108 respiraciones de nivel progresivo, y una de 216 respiraciones que podréis abordar más adelante si os inspiráis con el trabajo propuesto aquí.

EL AYURVEDA Y EL YOGA

Por Eveline Mathelet (con el precioso apoyo de Frédérique Martinet)

Lo mismo aumenta lo mismo. Lo opuesto apacigua lo mismo. Este doble precepto del ayurveda debe permitirnos, con mucha observación y reflexión manejarnos con todos los cambios que se producen en nosotros y alrededor de nosotros...

A LA BÚSQUEDA DE LOS ORÍGENES DEL YOGA (primera parte: las lenguas indo-iraníes)

Por Denise Paré

De las lenguas indo-iraníes al sánscrito arcaico, luego al clásico, al encuentro de los antiguos pueblos del Indus y del Ganges, los primeros artículos de esta nueva serie tejen la tela sobre la que se pintará el fresco, todavía mal conocido, de la aparición del yoga.

EL LIBRO DE LA LIBERACIÓN – 2: LOS PODERES Y SU INFLUENCIA EN EL MUNDO.

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

Todo en el universo es influencia. En el mundo de los hombres, algunas influencias, formidables, que pueden revolucionar las sociedades, provienen de una sola persona, una sola mente, extraordinaria, poderosa y determinada...

VINIYOGA 75

TÉCNICA – EL “CUADRO B” DE POSTURAS (Nº 4): GOMUKHÂSANA **Por Claude Maréchal**

Dos secuencias de 108 respiraciones seguidas de una tercera de 216 respiraciones van a permitirnos dominar mejor *gomukhâsana* combinada con *nâdî shodhana prânâyâma* en el ritmo 1 – 4 – 2 – 1. esta asociación posee una acción especialmente poderosa a nivel de la zona de *prâna*.

SPANDA, LA VIBRACIÓN CÓSMICA en el shivaismo de Cachemir

Por Colette Poggi

Encontramos la vibración en el corazón de todas las espiritualidades. ¿Cual es la influencia de la doctrina *spanda* sobre las vías de liberación y más particularmente en el yoga?

EL AYURVEDA Y EL YOGA (6): el juego de los *dosha* hora a hora

Por Eveline Mathelet (con el precioso apoyo de Frédérique Martinet)

Todo es cambio en la vida. La energía vital evoluciona constantemente y tiene ciclos de transformación. Estos ciclos naturales son siempre idénticos en su desarrollo y manifestación...

A LABUSQUEDA DE LOS ORÍGENES DEL YOGA (Segunda parte: las lenguas indo-iránies)

Por Dense Paré

Los clanes indo-iránies que penetran en el valle del Indo encuentran una civilización muy avanzada, comparable a la de Mesopotamia, Egipto I China...

EL LIBRO DE LA LIBERACIÓN – 3 : EL PASADO Y EL PRESENTE.

Por Claude Maréchal y Can Heteijer

Por medio del juego de las cualidades primeras de la naturaleza existen condicionamientos profundos que pueden permanecer largo tiempo en estado durmiente...

VINIYOGA 76

TÉCNICA – EL “CUADRO B” DE POSTURAS (Nº 5): MATSYENDRÂSANA

Por Claude Maréchal

Vamos a centrarnos hoy en una de las más prestigiosas posturas del hatha-yoga, la celebre *matsyendrâsana*, denominada más a menudo como *pûrna matsyendrâsana*, la postura completa de Matsyendra...

TESTIMONIO DE UN CASO PARTICULAR

Por Lauence Arcile

EL AYURVEDA Y EL YOGA (7)

Por Eveline Mathelet (Con el inestimable apoyo de Frédérique Martinet)

Un año entero al ritmo de los *dosha*.

A LA BUSQUEDA DE LOS ORÍGENES DEL YOGA (3)

Por Dense Paré

El final del vedantismo y el sánscrito clásico.

EL LIBRO DE LA LIBERACIÓN (4): LA NATURALEZA, LA MENTE Y LA CONCIENCIA.

Por Claude Maréchal y Dan Heteijer

Libro IV, sección 3: aforismos 12 a 18.