

Prana del Sur

Revista de Yoga hecha por quienes lo practicamos y lo profesamos



*Un espacio de encuentro, conexión,
inspiración y transformación a
través del Yoga*

INDICE

Pág. 1) índice

Pág.2) Bienvenida y explicación de secciones

Pág.3) Créditos y presentación editorial

Pág.4) Nota editorial: Patanjali, el camino de los 8 pasos, por Anabel Aurilio

YOGA PARA TOD@S:

Pág.7) Pausa y presencia, ejercicios para aliviar el estrés cotidiano, por Silvia Larotonda

PROFES EN ACCIÓN:

Pág 12) Habitar el cuerpo, Yoga en la ESI, la experiencia de Ana Laura Silveira

Pág 15) Pausas que ordenan, Yoga en la oficina, por Carmen Villarpando

Pág 19) Cuando la práctica se vuelve escucha, el recorrido de Norma Langer.

MI CAMINO YOGUI

Pág 22) Ahimsa, el camino Yogui de Gustavo Funes

ECOS DEL YOGA

Pág.25) Donde la tierra nos reconoció, reflexiones del retiro “Desconéctate para conectar” por Mercedes Lagos

Pág.26) Cuando el barrio nos volvió presencia, reflexiones del retiro “Desconéctate para conectar” por Anabel Aurilio

PRANA DEL SUR

¡NAMASTE!

¡Bienvenid@ a “Prana del Sur”, una revista de yoga hecha por quienes lo practicamos y lo profesamos.

En esta revista encontrarás diferentes secciones que describimos a continuación:

- **Sección “Yoga para tod@s”** donde se comparten notas con ejercicios simples para que todas las personas puedan aplicar, practicar y disfrutar de los beneficios del Yoga.
 - **Sección “Profes en acción”** donde los profesionales del yoga comparten experiencias y aportes en la práctica profesional.
 - **Sección “Mi camino Yogui”** donde practicantes comparten sus experiencias con el yoga
 - **Sección “Ecos del Yoga”** donde todas las personas, sean profes o practicantes, expresan sus vivencias con el yoga a través del arte (poemas, dibujos, fotos, etc)
-

PRANA DEL SUR

TERCERA EDICIÓN

Aquí estamos otra vez, como quien vuelve a desplegar su mat para una última práctica del año. Esta tercera y última edición de Prana del Sur es una exhalación lenta y consciente: dejamos salir todo lo vivido, lo aprendido y lo compartido, y lo transformamos en relatos, miradas y propuestas que abrazan el cuerpo, serenan la mente e iluminan el espíritu.

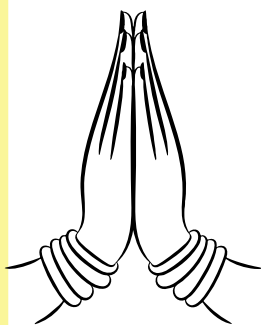
En estas páginas late el eco de nuestras caminatas, el perfume de la pausa y la presencia de una comunidad que vive el yoga como camino, como refugio y como forma de nombrar lo sagrado en lo cotidiano. Vas a encontrar palabras que invitan a detenerte, a moverte con propósito, a recordar que cada respiro es un regreso a tu centro.

Que esta edición llegue como un atardecer cálido: pleno, suave y lleno de sentido. Seguimos encontrándonos, aunque a veces nuestros mats no compartan el mismo suelo.

Seguimos respirando la energía que nos trajo hasta aquí.

Namasté,

El equipo de Prana del Sur



CRÉDITOS:

- **Director/a editorial:** Silvia Larotonda
- **Editor/a jefe:** Silvia Larotnda
- **Subdirector/a:** Anabel Aurilio
- **Coordinador/a:** Anabel Aurilio
- **Autores de artículos:** Ana Laura Silveira
Carmen Villarando
Norma Langer
Gustavo Funes
Mercedes Lagos
Silvia Larotonda
Anabel Aurilio
- **Diseñador editorial:** Anabel Aurilio

PATANJALI Y EL CAMINO DE LOS OCHO PASOS

UNA INVITACIÓN A VOLVER A CASA

POR ANABEL AURILIO

Cuando hablamos del yoga que practicamos en la actualidad, en una sala o en nuestra casa, hay un nombre que aparece como un punto de partida: **Patanjali**, un sabio que, hace más de dos mil años, reunió en los Yoga Sutras una serie de enseñanzas simples y profundas sobre cómo vivir con más claridad, armonía y propósito.

En el mundo moderno del yoga, la práctica que prima es la de ejecución de posturas y en consecuencia muchas veces se piensa que el yoga es sólo el movimiento del cuerpo, pero en realidad es algo mucho más profundo.

Patanjali nos propone un recorrido que requiere de práctica, paciencia y constancia: el camino de ocho pasos, conocido como Ashtanga Yoga. Ocho etapas que no se recorren en línea recta, ni con apuro, ni con un “deber ser”, sino como quien camina por un sendero interno, a veces con dudas, a veces con alegría, pero siempre con ganas de conocerse un poco más.



EL CAMINO DE LOS OCHO PASOS

1. Yamas: la relación con el mundo

Los Yamas son un recordatorio de que vivimos en comunidad y que no podemos elevar nuestro nivel de conciencia si no estamos en armonía con nuestro entorno. Ya desde el inicio del camino Patanjali nos recuerda que no somos seres aislados, sino parte de un todo. Ahimsa (no violencia), Satya (verdad), Asteya (no robar), Brahmacharya (moderación) y Aparigraha (no aferrarse) En los Yamas Patanjali nos invita a preguntarnos ¿Cómo impactan mis acciones en los demás? ¿Estoy viviendo desde el miedo o desde la apertura?

2. Niyamas: la relación con uno mismo

Si los Yamas miran hacia afuera, los Niyamas miran hacia adentro. Saucha (pureza), Santosha (contentamiento), Tapas (disciplina), Svadhyaya (autoestudio) e Ishvara Pranidhana (confianza o entrega) nos recuerdan que somos un proceso. Que podemos cultivar hábitos que nos sostengan, que a veces basta con hacer espacio, observarnos y seguir creciendo desde lo que somos hoy.

3. Asana: habitar el cuerpo

En la práctica física el cuerpo nos habla, nos transmite sensaciones que nos llevan a conocernos un poco más. La práctica de asanas no se trata sólo de tener más flexibilidad o fuerza; es la posibilidad de habitar el cuerpo con amorosidad y escucha. Cuando entramos en una postura, entramos también en una conversación con nuestra historia, nuestros límites y nuestra capacidad de transformarnos.

4. Pranayama: la danza de la respiración

La respiración es nuestra principal fuente de ingreso de energía al cuerpo y a su vez está directamente relacionada con nuestra frecuencia de pensamientos y nuestras respuestas emocionales. Patanjali nos recuerda que, al regular la respiración, regulamos también nuestro mundo interno. Pranayama no es forzar el aire, sino encontrar su ritmo natural, su movimiento íntimo. Volver a respirar conscientemente es volver a nosotros mismos.



5. Pratyahara: escuchar el silencio

Pratyahara es el arte de retirar los sentidos del ruido externo para poder escuchar lo que sucede dentro. Significa literalmente "introspección" y no es aislamiento; es discernimiento. Es la capacidad de decir: por un momento, el mundo puede esperar; ahora necesito escuchar mi propia voz.

6. Dharana: la concentración

Dharana es concentración, tiene que ver con poder apaciguar las fluctuaciones de la mente consciente, elegir un foco de atención, que puede ser la respiración, una sensación, un mantra, un objeto, etc. y sostenerlo. No se trata de perfección, la mente está hecha para pensar y se va a ir del foco muchísimas veces, se trata de registrar el momento en que la mente se dispersó y regresar una y otra vez. Es un entrenamiento paciente que nos enseña que la mente puede ser aliada y no enemiga.

7. Dhyana: la meditación

Cuando la concentración se vuelve continua, surge la meditación. No es un momento místico reservado para pocos; es una experiencia cotidiana de presencia. Dhyana aparece en ese instante en el que no estamos peleando con nuestros pensamientos, sino permitiendo que todo sea como es.

8. Samadhi: la unión

El último paso es más una experiencia que un concepto. Samadhi es la sensación de plenitud, de unidad, de comprender, aunque sea por un instante, que no estamos separados del mundo que habitamos. Es un estado de lucidez y calma profunda. No se busca con esfuerzo; ocurre cuando el camino se vuelve natural.

Quizás lo más hermoso de este recorrido es que nos recuerda quiénes somos en esencia: seres conectados, amplios, parte de un Todo que nos contiene y nos trasciende. Y que la práctica, los Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama y cada paso del camino, no busca otra cosa que llevarnos, poco a poco, a vivir con esa conciencia más despierta, más íntegra, más amorosa.

Namaste

PAUSA Y PRESENCIA

EJERCICIOS SUAVES PARA ALIVIAR EL ESTRÉS COTIDIANO

POR SILVIA LAROTONDA

Los desafíos cotidianos son cada vez más intensos. El día a día parece una maratón que nunca termina.

El modo de vida que nos vemos obligados a llevar para cubrir nuestras necesidades cotidianas y las de nuestro entorno nos obliga a un estado de alerta y huida constante que no deja espacio para la descarga energética que se acumula en nuestro interior.

Si pudiéramos elaborar una lista de algunos de los síntomas que se nos presentan diariamente seguramente estarían presentes muchos de los que detallamos aquí:

- . Respirar de modo agitado, sentir falta de aire, sentir el pecho tenso
- . Comer apurados, picoteando alimentos de baja calidad nutricional
- . Dormir poco o despertar sobresaltados en medio de la noche realizando una lista de problemas a resolver
- . Sobre pensar las cosas
- . Realizar poco o nada de ejercicio, no encontrar tiempo ni oportunidad para hacerlo
- . Llevar una vida sedentaria, muchas horas sentado trabajando o mirando pantallas generando desconexión con el entorno y fragmentación de nuestra atención.
- . Sensación de nerviosismo constante
- . Contracturas permanentes en hombros, cuello y cintura, sensación de cargar una mochila “llena de piedras”

Todos esos factores y tantos otros no enumerados aquí convergen en un concepto que nos atraviesa como sociedad, su nombre es **alienación**.

PAUSA Y PRESENCIA

Según Byung- Chul Han, filósofo surcoreano -alemán y profundo estudioso de la sociedad contemporánea, esta era digital que estamos habitando, con su constante flujo de información y comunicación superficial, ha ido transformando nuestras relaciones.

Resultado de las relaciones sociales actuales, el ser humano se siente inmerso en una gran soledad y sentimiento de ser un objeto rápidamente reemplazable.

Frente a estas coordenadas, creemos que el descanso es una pérdida de tiempo. Sentimos que no somos productivos.

Volviendo al término “alienación”, el filósofo lo explicita como la “pérdida de uno mismo”, nos volvemos un objeto extraño para nosotros mismos debido a la presión de productividad constante.

Si bien el concepto de alienación fue definido hace mucho tiempo atrás, hoy asistimos, según el filósofo a un nuevo momento de alienación más sofisticada, la autoexplotación, frente a un sistema que exige estar siempre disponible y productivo.

Nuestro cuerpo no digiere bien los alimentos, no obtiene el descanso necesario y está permanentemente sobrecargado de adrenalina y cortisol. Nuestra mente se encuentra sobrecargada. Nuestro espíritu, en desconexión con nuestra totalidad. Estos factores extendidos a lo largo del tiempo nos dejan exhaustos.

Sabemos que las exigencias muchas veces nos desbordan.

Frente a esta realidad hay pequeños ejercicios que podemos incorporar en nuestro día a día para bajar nuestro nivel de ansiedad y que van a contribuir en gran medida en nuestra salud física, mental y espiritual.

Mantener nuestro eje nos va a permitir transitar el día a día poniendo pautas para conservar nuestra salud.

Comencemos de a poco, los cambios de hábitos llevan paciencia y persistencia.

Vamos con algunos consejos prácticos:

- Cenar liviano, evitando comidas pesadas, nos hará descansar mejor
- Propiciar el sueño, intentar irse a dormir a horarios regulares
- Hacia la noche, iluminarnos con luces más tenues
- Disminuir el contacto con pantallas y celulares al menos dos horas antes de irse a dormir
- Propiciar oscuridad total en el dormitorio nos ayudará a descansar mejor
- Recuperar el hábito de la lectura de libros en papel, una media hora de lectura diaria cada noche contribuye a bajar nuestra fragmentación de pensamientos, nos enfoca y calma, elijamos una lectura adecuada.
- Escuchar música suave, sin sobresaltos sonoros irá reajustando nuestro sistema nervioso
- Realizar sencillos ejercicios que estiren nuestra columna, bajen la tensión muscular y nos preparen para la calma.

Aquí algunos ejercicios simples para disminuir nuestros niveles de stress cotidiano:

- **Lo primero es conectar con nuestra respiración**

Comenzaremos conectando con nuestra respiración para abrir el pecho, liberar tensiones y expandir el espíritu.

De pie o sentados con la columna derecha cerramos los ojos y comenzamos a respirar profundo por nariz, exhalando muy lento, visualizando la entrada de aire fresquito y reparador y exhalando todo el stress del día.

De esta manera iremos sintiendo la conexión con nuestro centro.

Vamos a colocar las manos sobre el vientre e intentar que al inhalar el vientre se expanda y al exhalar, se vacíe. Este tipo de respiraciones abdominales son llenan de calma.



Estirando nuestro cuerpo

1) De pie, con las piernas en ancho de cadera, estirar los brazos al cielo, luego a los lados, como separando paredes, a la altura de los hombros. Siguiendo en la misma posición de pie, extender los brazos siempre a la altura de los hombros, hacia el frente y luego hacia atrás, pasando la línea de la espalda. De esta manera sentimos cómo se estira nuestro tronco y brazos, la sensación es muy liberadora.



2) Con manos en las caderas, codos hacia los lados, ir dejando caer el tronco hacia los pies, observado bajar desde la cadera y no desde los hombros. Flexionando las rodillas todo lo necesario para sentir que nuestra cintura y tronco se relajan, soltar cuello y brazos y permanecer allí, con la cabeza colgando sin tensión durante 4 a seis respiraciones y luego ir incorporándose lentamente, dejando para lo último la elevación de la cabeza.



3) Sentados al borde de la cama, o de una silla, con piernas en paralelo y pies bien apoyados en el piso, abrir los brazos a los lados, expandiendo el pecho con inhalaciones profundas y abrazarnos por debajo de las axilas hundiendo la cabeza entre los brazos, exhalando y vaciando lentamente todo el aire que habita en los pulmones. Repetir cinco veces, alternando el orden de los brazos



4) Recostarme en un mat, frazada, o con los glúteos enfrentados al respaldo de la cama y elevar las piernas por unos 15 minutos, si este ejercicio nos cuesta o estamos lejos de una pared podemos colocar almohadas debajo de las rodillas para descansar las piernas, de esta forma mejora la circulación sanguínea y desinflama la zona.

Al mismo tiempo, aquieta nuestro sistema nervioso



5) Por último, podemos probar haciéndolo una bolita sobre el mat o sobre la cama, flexionando las rodillas, apoyando los glúteos sobre nuestros talones dejando caer el torso hacia adelante y que la frente conecte directamente con el piso o sobre un almohadón, esta postura, llamada Postura del Niño nos otorga calma mental, descansa nuestra columna y cintura de manera suave. Podemos permanecer en la misma durante algunos minutos.

A lo largo de estos ejercicios, intentaremos en lo posible inhalar dirigiendo el aire hacia el abdomen y realizar exhalaciones bien largas vaciando todo el aire



Estos ejercicios sencillos podés realizarlos en distintos momentos del día cuando te sientas tensionado o luego de haber estado sentado por un rato largo. Realizarlos antes de dormir contribuye a tener un mejor descanso. Esperamos que los pongan en práctica y nos cuenten sus pareceres.

Dhanyavad!

HABITAR EL CUERPO: YOGA EN LA ESI

LA EXPERIENCIA DE ANA LAURA SILVEIRA

En esta nota, la profesora Laura Silveira, comparte cómo el yoga encontró su lugar dentro de la ESI, no como un agregado aislado, sino como una forma viva de habitar el cuerpo con respeto, presencia y conciencia.

Entre charlas, preguntas difíciles y aprendizajes que atraviesan la adolescencia, descubrió que respirar, moverse suavemente y registrar las sensaciones podía abrir un espacio distinto: menos juicio, más escucha; menos prisa, más conexión. El yoga se volvió una herramienta para hablar del cuerpo desde otro lado, desde la sensibilidad, el autocuidado y el reconocimiento de los propios límites.

Aquí nos cuenta ese camino: cómo surgió la idea, qué transformaciones vio en sus estudiantes y de qué manera una práctica milenaria puede fortalecer la ESI al recordarnos que conocer el cuerpo también es aprender a habitarlo con dignidad y amorosidad.



EL YOGA PARTICIPA EN LA ESI EN ESCUELA MEDIA

POR ANA LAURA SILVEIRA

Mi nombre es Ana Laura Silveira, soy docente de escuela inicial, profesora de Yoga Integral, de Yogaterapia y Yogaterapéutico y estoy culminando mi formación como Instructora de Chikung - Yin Yoga.

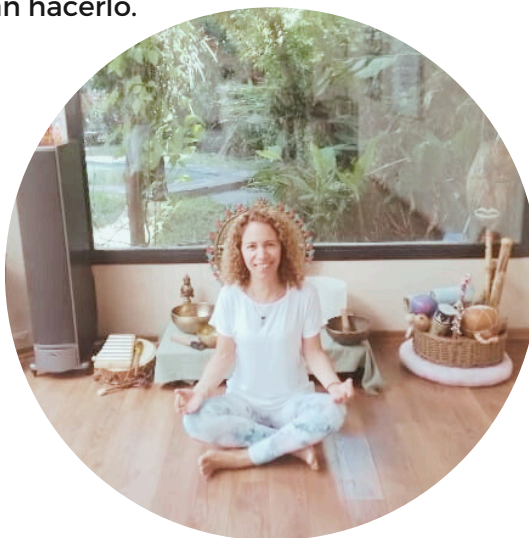
Actualmente tengo un cargo de preceptora en una escuela media de gestión pública de la Provincia de Buenos Aires.

El año pasado me invitaron a participar de la semana de ESI (Educación Sexual Integral) donde se trabajan diversos temas y problemáticas con el fin de prevenir violencia de género, abusos, promover la salud sexual y social integral, el respeto por la diversidad y el desarrollo de las y los estudiantes desde una formación e información científica, sociológica actualizada y adaptada a cada edad.

En esta oportunidad me propusieron realizar el cierre de la semana de ESI con un pequeño taller de libre inscripción y participación acerca del manejo y gestión de las emociones y promover algunas técnicas de relajación dado que hubo algunos casos de alumnos/as con ansiedad, ataques de pánico, depresión, peleas, etc.

Solo participaron los chicos/as que deseaban hacerlo.

Primero tuvimos una charla y cada uno pudo expresar su sentir y que hacían frente a un conflicto para gestionar su resolución.



YOGA EN EL AULA COMO HERRAMIENTA DE AUTOCONOCIMIENTO Y CONEXIÓN CON EL ENTORNO

Sentados en ronda en el piso, realizamos algunos movimientos de estiramiento y relajación del cuerpo , invitándolos poco a poco a conectar con su respiración. Quien lo deseará podía cerrar sus ojos.

Fuimos ejecutando algunas posturas de Yoga sencillas para relajar el cuerpo y conectar con la respiración, calmando la mente y aflojando tensiones.

Practicamos Pranayama Cuadrado, inhalando, reteniendo el aire , exhalando por nariz y reteniendo a pulmón vacío en iguales tiempos.

Fué sumamente gratificante observar cómo se concentraban con el encuentro y las posturas, cómo realizaban el Pranayama con gran concentración.

Terminada la práctica nos sentamos en ronda y poco a poco fueron transmitiendo sus pareceres.

Algunos de ellos lograron expresar que habían sentido sensaciones agradables, tranquilidad, otros, más reticentes no expresaron opinión pero se los notaba relajados y con respiración serena.

Para finalizar realizamos un mural para exponer nuestra experiencia.

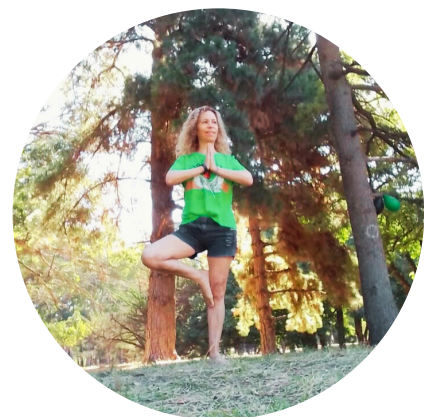
También escribieron otras herramientas que los ayudaban a calmarse: entre ellas, la música, correr, pintar, bailar, tejer, mover el cuerpo y la respiración.

Fue una jornada muy agradable. Tal vez nos faltó tiempo para ejecutar más posturas, para profundizar en la respiración y la enorme capacidad que tenemos para calmar nuestra mente con esta poderosa herramienta.

Teníamos que dejar plasmada la actividad para la cartelera.

Esa fué mi primer experiencia con adolescentes.

Me quedé muy satisfecha porque salieron contentos y preguntaron cuándo teníamos otro taller.



PAUSAS QUE ORDENAN, YOGA EN LA OFICINA

LA EXPERIENCIA DE CARMEN VILLARPANDO

En esta nota, Carmen nos comparte su experiencia llevando el yoga al corazón de una organización dedicada a los sistemas. En un entorno atravesado por pantallas, tiempos acelerados y alta demanda mental, su propuesta abrió un espacio distinto: una pausa consciente dentro de la jornada laboral.

Desde su rol, fue descubriendo que el yoga no es solo una práctica individual, sino también una herramienta posible para mejorar el bienestar, la escucha y la calidad del vínculo con el trabajo. A través de movimientos simples, respiración y presencia, fue sembrando momentos de conexión en medio de la lógica productiva.

Aquí Carmen nos cuenta cómo nació esta iniciativa, qué resistencias y aprendizajes encontró, y de qué manera el yoga puede convivir y transformar el mundo corporativo sin perder su esencia.



HABITAR EL TRABAJO CON CONCIENCIA, YOGA, CAMBIO Y OPORTUNIDADES

POR CARMEN VILLARPANDO

La práctica hace al maestro (o profe en mi caso) dice la frase y puedo dar fe que es cierto!.

Cuando inicie en este camino, si bien había decidido realizar el profesorado, tenía pensado realizar este viaje para fines personales e íntimos, aprendiendo a cuidar mi cuerpo, sanar dolores de una manera consciente y no tenía pensado dar clases o realmente convertirme en profe.

Antes de continuar desarrollando, les tengo que confesar que llegué al CLY con 0.1 de experiencia en este ámbito, no es un 0 por completo porque en algún momento lejano había tomado una clase de prueba. Hice tripa corazón y el querer mantenerme saludable pudo más que mis miedos, juicios hacia mi misma o inquietudes de si esto era para personas como "yo".

Siempre mantuve el objetivo de tomar las clases y esto me ayudó a avanzar a pesar de que al principio sentía que todo era extraño a lo que conocía, realmente sentía que me hablaban en un idioma extraño y no entendía muy bien... de nada!. Sin embargo a pesar de los temores continué con mis prácticas, pasados unos meses al ver que unos cuantos dolores fueron desapareciendo, al encontrarme con los beneficios de aprender a respirar, aprender a moderar/regular las emociones y las infinitudes de herramientas que brinda esta disciplina y forma de vida, fue inevitable dar el paso de animarme a compartirlo en el ámbito a familiar.

Así arranque, compartiendo las clases en familia.

Al principio copiaba las indicaciones de las profes, las intentaba imitar, con todos los furcios que suelen suceder. De todas formas debo recalcar a esa altura con más aceptación para conmigo, con el entusiasmo de ver los progresos en mis practicantes también. Dar clases se hizo parte de mi vida de a poquito, casi por casualidad, tengo muy en claro que fue de la forma en que lo necesitaba.

A pesar de todas los ruidos mentales iniciales, me preparé para el examen y me recibí.

Este suceso me encontró cerca del día de la mujer y la inauguración de un grupo interno laboral exclusivo para mujeres

También celebramos por ese entonces el mes de la salud en la empresa. En este grupo hablamos cosas de la vida, logros, inquietudes, y cosas que nos van sucediendo en la vida laboral y personal.

En esa oportunidad compartí que soy profe de yoga y los pedidos de armar clases no se hicieron esperar, por lo que muy rápidamente se organizó un ciclo especial de clases virtuales para mujeres y de yapa también en un encuentro presencial en los bosques de Palermo para celebrar el mes de la salud.

Lo que les cuento, fue el puntapié inicial para abrir otra serie de ciclos para el resto de la sede de South América, empresa donde trabajo.

n este espacio compartimos prácticas de Yoga y Qigong, empezamos con prácticas de 30 minutos en el ciclo de mujeres, y los siguientes ciclos se realizan con un cronograma de una hora en un ámbito laboral. ¡Es algo increíble!

La recepción fue muy linda, hay practicantes que se mantienen desde el inicio y nuevos que se sumaron en el transcurso de los ciclos. Estamos iniciando el tercero, abierto a todo South América, y actualmente me encuentro practicando dictar las clases en inglés para poder abrir la propuesta a toda la organización.

Las clases están estructuradas para trabajar la movilidad mediante secuencias de vinyasas, posturas estáticas (voy alternando trabajar diferentes tipos de contraposturas), aprender a respirar, sobre todo trabajar la respiración como un medio para controlar las emociones y el aprender a reconocer como me encuentro hoy, son muy solicitadas las posturas de equilibrio.



Esta organización ocurre dentro de una empresa de sistemas, y a lo largo de mis prácticas como profe observé que si bien hay una necesidad física real en trabajar ciertas partes del cuerpo, sobre todo cuidar la columna por la cantidad de horas que pasamos sentados (dolor por el que inicie el profesorado), es sumamente necesario trabajar la quietud y tranquilidad mental, despejar emociones desde otro lugar, para esto me fue muy útil sumar formas y movimientos de Qigong.

Como verán el yoga me ha brindado desafíos hermosos, me invito a transitar un camino impensado para mí. Me sorprendió con personas hermosas. Sobre todas las cosas agradezco que logró despertar algo en mí que nunca antes lo había pensado o sentido, es el sentir que como profes con nuestra práctica y filosofía de vida, podemos ayudar a que otras personas también puedan encontrarse con nuevos caminos, sanar dolores, ganar aceptación de sí mismas y por el otro.

Me da mucha ilusión que mi experiencia pueda colaborar a que se animen a dar ese pasito que por temor, prejuicio o el nombre que tenga aún no hayan dado.

¡Seguro la vida los sorprende de manera linda también!

Es mi mayor deseo para las y los profes que recién se inician.



CUANDO LA PRÁCTICA SE VUELVE ESCUCHA

EL RECORRIDO DE NORMA LANGER

En esta nota, Norma Langer nos invita a un territorio donde el yoga se desprende de la forma y se vuelve experiencia sensible. A partir de su trabajo con personas no videntes, comparte un recorrido que la transformó primero a ella: tuvo que atravesar su propia vivencia para poder acompañar a otrxs desde un lugar auténtico.

Guiar sin la referencia de la mirada la llevó a afinar otros sentidos: la palabra, el silencio, el ritmo de la respiración, la presencia real. En ese proceso, el yoga dejó de ser algo que se muestra para convertirse en algo que se siente, se escucha y se habita desde adentro.

Esta nota es un testimonio de aprendizaje profundo, donde enseñar yoga se vuelve también una práctica de humildad, empatía y entrega. Un recordatorio de que, cuando se abre el corazón, puede encenderse una percepción más amplia y verdadera.



EL YOGA EN LA ESCUELA DE NO VIDENTES : LA TRIBU DE LA 505

POR NORMA LANGER

Soy Norma Langer, profesora de yoga Integral, prof. de Yoga terapia y terapéutico, Instructora de chi-kung yin yoga y también tengo una formación en yoga para Embarazadas Oriunda de la ciudad de Olavarría, Provincia de Buenos Aires.

En la primera edición de esta revista conté mi experiencia dando yoga a estudiantes ciegos y disminuidos visuales de la Escuela Especial 505.

En esta oportunidad quiero compartir con mucha alegría cómo han crecido estas clases de yoga no solamente en número de alumnos y en el espacio físico donde se dictan las mismas sino también cómo se ha ido profundizando el vínculo con este grupo maravilloso.

Este año decidí trabajar con los estudiantes el deambular el espacio, salir al encuentro de los otros y aceptarnos como somos para llevar la mejor de las vidas tal cual como somos ahora y no como éramos antes de quedarnos disminuidos visuales o ciegos.

Nuestras clases de yoga de los jueves tomaron el nombre de “soltar para sanar”.

Siempre les digo que sanamos todos juntos porque de cada clase me llevo un aprendizaje o una reflexión y mi corazón siempre sonrío.

La invitación a deambular el espacio e ir al encuentro de los otros surgió de la observación y el contacto con los practicantes.

Noté que las personas que no ven están todo el tiempo metidos para adentro.

Muchos de ellos se rehúsan a salir y están todo el tiempo en introspección, como ensimismados.

En las clases trabajamos mucho el contacto con el otro a través de las manos, movimientos en el espacio, yoga en duplas, el percibir la respiración del compañero y el saber que no están solos. que hay otros igual que ellos en quienes apoyarse.

Juntos, hemos ido descubriendo que hacer yoga no es hacer una postura perfecta o hacer un paro de cabeza.

Practicar yoga es escuchar al cuerpo, es conectar con la respiración y en la escuela 505 es ir al encuentro de los otros y saber que no están solos.

Cada clase termina con bostezos y alegrías, todos indicadores que la clase cumplió su misión.

Al estar ausente el sentido de la vista se agudizan otros sentidos.

Teniendo en cuenta estas premisas utilizo sonidos, aromas para que la clase tenga distintos condimentos por ejemplo con mi bombo fui marcándoles pasos para que puedan caminar sin depender del bastón o del hombro del otro y fue muy emocionante verlos conectados con el sonido desplazándose libremente por el espacio.

A raíz de todo lo vivido en cada clase, una estudiante me invitó a un Encuentro Regional de Personas con Discapacidad que se realiza en mi ciudad.

Me llenó de alegría poder acercar la práctica de yoga a personas que tenían otras discapacidades, por ejemplo personas en silla de ruedas, con andadores, bastones y fue muy emocionante ver a esas bellas personas moverse a su modo siguiendo mis indicaciones.

Mi corazón estalló de emoción cuando hicieron una ronda y a modo de agradecimiento me hicieron con sus manos una lluvia de bendiciones.

Ahora mismo, escribiendo esta nota me emociono profundamente y de mi rostro brotan lágrimas recordando lo vivido.

Y como verán en todo lo contado está la palabra "Emoción" porque eso es lo que brota en cada clase.

Es impresionante lo agradecida que es la gente cuando le demuestras que para hacer yoga sólo se necesita querer hacerlo, no hay dificultades físicas que lo impidan. Es hermosa la Energía que aflora en las clases de la escuela y también lo sucedido en el Encuentro Regional de personas con discapacidad.

Nada frena el fluir de la energía, al aceptarnos tal como somos, brillamos, fluimos y sentimos sin barreras ni limitación alguna

A los estudiantes de la Escuela 505 siempre les digo que nos juntaron los problemas de la vista pero lo que nos unió fue el Amor. Y ahora somos "**La Tribu de la 505**"



AHIMSA: CAMINAR SIN DAÑAR LA ÉTICA DEL CUIDADO EN EL CAMINO YOGUI

EL CAMINO YOGUI DE GUSTAVO FUNES

En esta nota, Gustavo Funes nos comparte su camino yogui a la luz de una enseñanza esencial de Patanjali: ahimsa, la no violencia. Más que un concepto filosófico, ahimsa aparece aquí como una práctica cotidiana, sutil y profunda, que atraviesa el cuerpo, la palabra y la forma de vincularse con uno mismo y con los demás.

A lo largo de su recorrido, Gustavo fue descubriendo que la no violencia no se limita a evitar el daño externo, sino que comienza en los gestos internos: en cómo nos exigimos, cómo nos hablamos y cómo habitamos nuestras decisiones. Desde allí, el yoga se vuelve un camino de coherencia y sensibilidad. Esta nota es una invitación a revisar el propio andar, a reconocer dónde todavía hay dureza y dónde es posible elegir el cuidado. Un acercamiento honesto a ahimsa como brújula ética y espiritual en la práctica y en la vida.



SOBRE AHIMSA, O LA NO VIOLENCIA

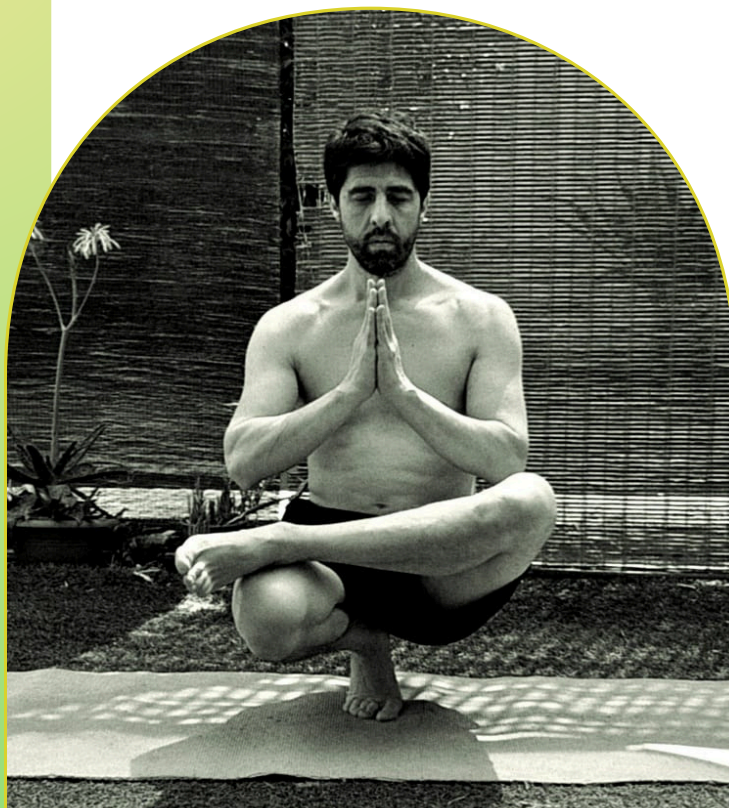
POR GUSTAVO FUNES

Ahimsa se traduce como, no violencia. Es una de las cosas que damos por sentado, pensamos que si no estamos peleando en la calle o golpeando a alguien entonces estamos bien con la no violencia. Tan peligrosa como la violencia física es también la violencia verbal. Sin embargo, existe una violencia que siempre pasamos por alto, porque de alguna forma pareciera que no daña a nadie y es la violencia intrapersonal. Esta forma de violencia aparece sin avisar, casi de manera inconsciente, por ejemplo, al golpearse con algo. Inmediatamente, surge un insulto auto infringido, que aquí vamos a suavizar como “que tonto” o “que tonta”. También surge al equivocarse en una situación o tomar una mala decisión y luego aparece el “pero que tonto, ¿Cómo hice eso?” es esa frase la que entra en nuestra cabeza y sigue dando vueltas, algo así como el vritti (espiral mental, esas corrientes de pensamiento que vuelven y vuelven) pero que es una espiral a nivel inconsciente, una idea que se instaura sin dejarla entrar y se aloja como un parásito que con cada evento desfavorable se hace más y más fuerte. Desde el punto de vista neurológico, nuestro cerebro actúa sobre caminos que ya ha recorrido y surge una tendencia que luego es costumbre y termina finalmente en una afirmación muy negativa “yo soy así” y se reafirma con “no hay nada que pueda hacer”.

La violencia hacia uno mismo, siempre refiriéndonos a esta violencia “verbal-mental”, tiene origen en el aferramiento a la idea que no podemos equivocarnos, que no puedo hacer una postura y no me perdono por eso. Que las cosas tienen que salir de una manera particular, y causa frustración y enojo. Lo que no vemos claramente es que todo el tiempo nos equivocamos, todo el tiempo aprendemos y lo que no sale hoy puede salir mañana, que nadie nace sabiéndolo todo, sino que una vez anduvo caminando los pasos del aprendiz, y que en la vida todos somos aprendices de todo, y tal vez nos hacemos expertos en algo, pero eso no viene de la nada, viene del trabajo duro, el esfuerzo y la dedicación.

Entonces ¿cómo podemos salir de este patrón negativo tan instaurado dentro nuestro?

Sobre este punto Patanjali tiene algo que decir: “Pratipaksha Bhavana”, significa que cuando surgen pensamientos y emociones conflictivas o negativas, lo mejor es cultivar pensamientos y emociones opuestas. Para esto, es necesario una especie de “estado de alerta” que primero evalúe acciones pasadas hasta que en algún momento este estado se convierta en un vigilante de acciones y emociones presentes, suprima el impulso y desencadene en emociones y pensamientos virtuosos. Este espiral de virtud hay que trabajarlo, así que te invito a que sigas estos pasos cada vez que te veas en estas situaciones. Así como la Asana puede verse como una práctica física y mental, Pratipaksha Bhavana es una práctica mental que tiene que ejercitarse y el resultado será Ahimsa, la no violencia.



DONDE LA TIERRA NOS RECONOCIÓ

REFLEXIONES DEL RETIRO “DESCONCETATE PARA
CONCETAR” 20 Y 21/9/2025, POR MERCEDES LAGOS

El fin de semana del 20 y 21 de septiembre asistí al Retiro “Desconectate para conectar”. El nombre no pudo haber sido mejor elegido. Sentí que a través de la acción del cuerpo, del conocer a otros, de la danza, del sonido y del compromiso a meterme para adentro, se producía ese “desconectar” de lo superfluo, lo que sobra, de lo que pesa; para así conectar con mis necesidades, mi deseo, mi esencia.

Nunca había estado en un retiro y no había nunca realizado algunas de las actividades que nos propusieron Ana y Silvia, sin embargo sentí dentro mío la apertura necesaria para soltarme y comprometerme con las prácticas, dejando de lado la vara de medir si lo hacía bien o mal y con toda la conciencia puesta en esa conexión corporal y mental.

Silvia y Ana son dos profesoras fabulosas, entregadas a lo que hacen, super entrenadas y preparadas y que en cada instante dieron lo mejor de ellas para unificar y ayudarnos a encontrarnos con nosotros mismos y con el grupo.

No hay día que no recuerde algún momento del retiro, siempre se cuelean memorias y sentires, que, al margen de la vorágine del día a día, me ayudan a conectar de nuevo con lo importante. ¡Gracias infinitas! NAMASTE



CUANDO EL BARRO NOS VOLVIÓ PRESENCIA

REFLEXIONES DEL RETIRO "DESCONCETATE PARA CONCRETAR" 20 Y 21/9/2025, POR ANABEL AURILIO

Cruzamos el barro, se movieron las bases, la tierra se abrazaba a nuestros pasos, nos pedía soltar lo innecesario, con cada huella, el peso se desvanecía.

El aire cargado de quietud, nuestras voces callaban, y solo el susurro de la brisa nos hablaba al oído.

Miradas que no necesitaban palabras, abrazos que se encontraban sin esfuerzo, el cuerpo que, sin prisa, se expandía en cada respiración.

Nos reconocimos en el instante, en el aquí y ahora, y la naturaleza nos abrazó. Charlas, risas compartidas, acuerdos y desacuerdos, silencios que hablaban más que todo,

y en la práctica del yoga nos dimos cuenta de que no hay nada que buscar cuando ya estamos completos.

Cuando la luna se escondió detrás del todo, el cielo rompió en llanto, diluvió como si el mundo también soltara, como si el eclipse abriera no solo el cielo, sino también nuestras aguas quietas.

Nos vimos sin máscaras, bajo la lluvia. Fuimos solo eso, presencia pura, el eco de la vida en el barro, el espíritu liviano, fluyendo entre cada movimiento, en cada respiro, en cada paso dado en esta danza sagrada.

Gracias gracias gracias

"Desconéctate para conectar" 20 y 21/9



Prana del Sur

*Descubrí el poder
transformador del
yoga en tu vida*



CENTRO LATINOAMERICANO DE YOGA

CEL: 11-6562-3477

MAIL: C.L.YOGAYWELLNESS@GMAIL.COM

IG: @CENTROLATINOAMERICANOYOGA

WEB: [HTTPS://CENTROLATINOAMERICANODEYOGA.COM.AR](https://centrolatinoamericanodeyoga.com.ar)

**Si querés ser parte de las próximas ediciones de "Prana del Sur"
escribinos a clyrevista@gmail.com**