

yoga dinámico

Namaskar y Vyayama Yoga
Swami Maitreyananda



Yogacharya Dr Estévez Griego

YOGA DINÁMICO

Namaskar y Vyayama Yoga

Yogacharya Fernando Estevez Griego (Dharmachari Swami Maitreyananda) nació el 11 de noviembre de 1956 en Montevideo, Uruguay; país en el que vivió su infancia y parte de su adolescencia para vivir en su juventud en Bahamas, Estados Unidos, Canadá, España, Francia, Suiza, Israel, India y Argentina.

Hoy es considerado uno de los más prestigiosos e importantes maestros del yoga a nivel mundial, siendo un referente ineludible de esta disciplina internacionalmente. Su formación se realiza estudiando con los mejores y más renombrados maestros de yoga de la India, siendo discípulo directo de Yogavatar Krishna Kisore Dasji, Swami Visnudevananda (Sivananda Ashram) y el Venerable L. Ariyawansa Nayaka Mahatera.

Se recibe como profesor de yoga en el Sivananda Ashram y la Forest Vedanta University, obteniendo en India el grado de Yogacharya o Maestro de Yoga.

Estudió Bachillerato de Medicina y Psicología obteniendo el título de Doctor Ph.D. en Psicología, Master en Yogaterapia, Master en Ayurveda.

Se especializó además en Psicología del Deporte y realizó el curso de Preparador Físico de Fútbol.

Es uno de los pioneros junto a otros maestros de la fundación de las organizaciones nacionales y continentales de yoga que se agrupan en la Federación Internacional de Yoga.

Dirige la Escuela Internacional de Yoga Integral® fundada por Swami Asuri Kapila en 1932 la cual es considerada una de las tres mejores escuelas a nivel mundial habiendo formado más de 9.000 maestros de yoga o yogacharyas, masters, formadores, profesores e instructores de yoga.

Fue electo en dos ocasiones presidente de la Federación Internacional de Yoga 1990-1992 y 2003 -2005. Presidiendo la Sociedad Internacional de Yoga Integral® "Aurobindo Sivananda Ashram"®. El maestro Krishna Kisore Dasji lo nombra Maestro de Maestros de Yoga y lo elige como su sucesor en la presidencia del Consejo Mundial de Yoga en India.

Se lo conoce en todo el mundo, por su carisma, su sabiduría, espiritualidad y dedicación plena en el Yoga, lo que hace que personas de diversos países vengan a recibir sus enseñanzas directamente a su escuela, siguiendo con la tradición gurukula.

El maestro nos expone su estilo y enseñanzas este libro de mucha utilizada para maestros, profesores y practicantes.

Swamini Dayananda, Presidenta de la Federación Internacional de Yoga

Yogashiromani Gopalji Director del Consejo mundial de Yoga de FIY y

ex-presidente de la Confederación de Yoga de la India

YOGA DINÁMICO

Introducido en 1987 por Swami Maitreyananda en Sudamérica y en especial en Brasil, Argentina y Uruguay

El Yoga Dinámico no es un método sino un estilo de yoga que es aplicable a varios métodos y técnicas de yoga.

Se caracteriza por la ejecución dinámica de posturas de yoga o asanas, que se realizan sin mediar relajación entre una y otra. Sino que las mismas son realizadas una tras otra. El ejecutante descanza en la postura misma. La ejecución puede ser de tres formas, dinámica arrítmica, dinámica rítmica o dinámica artística. La unión de postura con postura se puede hacer por intermedio de una enganche o link, movimiento de una a dos posturas. O por medio de un pasaje o toque de una postura de dos segundos que permite unir otras dos, las cuales son mantenidas por unos 20 segundos.

Además de las posturas el YOGA DINÁMICO aplica la utilización de Namaskares de Yoga o Saludos clásicos de yoga: Sol, Luna y Buda, Yoga Vyayamas o ejercicios de Yoga, Yoga Chikitsa Vyayamas o ejercicios de Yogaterapia caso del ejercicio del Gato y Ayurveda Vyayamas o ejercicios de Ayurveda, tales como Pavana Muktasana y otros. Estas series de yoga llamadas kramajis permiten hacer ejercicios dinámicos con posturas de yoga, los cuales están establecidos previamente.

El Yogacharya Dr. Estevéz Griego (Swami Maitreyananda), ha creado un sistema de Yoga Integral Dinámico basado de 40 ejercicios dinámicos y saludos básicos de yoga, yogaterapia y ayurveda que poseen diferentes objetivos.

Cada ejercicio dinámico de yoga tiene distintas variantes y puede ser aplicado a diversos estilos de yoga:

Los estilos de yoga que enseña el Maestro son cuatro: 1) Estilo estático, 2) Estilo dinámico, 3) Estilo rítmico, y 4) Estilo ecléctico.

Los diversos ejercicios tienen posturas que obran a un mismo tiempo sobre el plano físico, el plano mental y el plano espiritual de cada individuo. El maestro Swami Maitreyananda generó una síntesis única de todas las formas (ejercicios) y saludos de yoga y yogaterapia. Diseñando así un sistema de vyayamas basados en los movimientos de los siete referentes corporales que componen el cuerpo humano: el tronco, las piernas, los brazos, el cuello, las manos, la cara y los pies.

Para permitir un verdadero trabajo integral. El maestro diseñó y clasificó unos 40 saludos o ejercicios dinámicos de yoga básicos que cada uno tiene su kramaji o serie con variantes para principiantes, nivel medio y avanzados. En la Escuela Internacional de Yoga Integral® sus clases se caracterizan en la enseñanza de los 40 saludos o ejercicios secuenciados.

El Yoga Dinámico (Gatizila Hatha Yoga) en la tradición de Yogacharya Dr. Estevéz Griego (Swami Maitreyananda) es uno de los más divulgados actualmente pues tiene series (kramajis) precisas desarrolladas por él que se han hecho famosas mundialmente siendo utilizadas por diferentes escuelas y maestros. El Maestro ha creado las series del Gato, Perro, Niño, León, Pinza, Abeja, Lombriz, Barco, Tigre, Ratón, Perezoso, Guerrero, Jinete, Mangosta, Cigueña, Caracol, Mono, Pato, Cisne, Sapo, Araña, Delfín, Asanga, Liebre, Hormiga, Triángulo, Erizo, Cocodrilo, Penitente entre otros.

Su metodología de trabajo se basa en Posturas lineales, torsiones o rotaciones y lateralidad. A las que se agregan 20 posturas de piernas, brazos, manos y cara con 5 posturas de tronco, cuellos y pies. Cada postura o asana tiene pancha padavis o cinco posiciones de tronco, brazos, piernas, cuello y pies así como lo que genera un número de miles de variantes matemáticamente calculadas.

La introducción de la lateralidad en las posturas diferenció su escuela y método de las escuelas de alineación o lineales así como de aquellas exclusivamente de alineación y torsiones. El maestro aportó al yoga el concepto terapéutico de lateralidad y asimetría al antiguo concepto de alineación perfecta.

En el método Yoga Integral® en la tradición Swami Maitreyananda, se enseña los 108 saludos, en los que se pueden aplicar las 7 variantes de posturas tronco, las 20 variantes de postura de piernas, las 20 de brazos, las 20 de manos, las 20 de cara, además de las posturas de cuello y pies. Estas variantes prolijamente ordenadas y clasificadas son utilizadas por los practicantes de Ashtanga Yoga, Power Yoga, Yoga Flow, Yoga Artístico, Hatha Yoga, Yoga Integral, Swastha Yoga y Yogaterapia en la actualidad.

El profesor de yoga integral® puede elegir entre los diversos ejercicios dinámicos de yoga sin repetir tediosamente siempre el mismo saludo. Como por ejemplo sucede con el surya namaskar o saludo al Sol.

En su escuela el maestro trabaja a nivel corporal con todos los referente del cuerpo humano. Su método de trabajo es considerado uno de los mejores en el mundo por su síntesis y por su exactitud en la práctica. Ya que permite que se trabajen las manos, los brazos, la cara y el cuello y no solo las piernas y el tronco como se ejecuta en otras metodologías de yoga .

Al aplicar los diferentes ejercicios o vyayamas, enseñados por Swami Maitreyananda se logra movilizar la energía que contienen los músculos, las articulaciones y los órganos permitiendo que la energía fluya en diferentes formas. Y de esta manera se consigue gradualmente, clase a clase, desbloquear las corazas somáticas y armonizar los tres planos existenciales del ser humano.

Este libro está dedicado a conservar la precisión de las Enseñanzas de Swami Maitreyananda en su enseñanza de Namaskar Yoga, Yoga Chikitsa Vyayama, Yoga Vyayama, Ayurveda Vyayama dentro el Purna Yoga o Yoga Integral.

Terminología enseñada por el Maestro:

YOGA ASANAS: Postura de Yoga

YOGA VYAYAMA: Ejercicios de Yoga

YOGA CHIKITSA VYAYAMA: Ejercicios de Yoga

AYURVEDA VYAYAMA: Ejercicios de Ayurveda.

PADAVIS: Las 5 posiciones de cada Posturas de Yoga

YOGA KRAMAJI: Serie de Yoga.

YOGA DINAMICO: Estilo de hatha Yoga con ejercicios y posturas.

POSTURA: figura estática del ser humano.

EJERCICIOS: Conjunto de movimientos dinámicos y posturas.

GATIZILA YOGA: Yoga Dinámico

PURNA YOGA.: Yoga Integral



Derechos de Autor: Fernando Estévez Griego Ph.D.©
(Dharmachari Swami Maitreyananda)

ISBN: 978-987-05-5164-5

Editado por Revista Yoga Integral®,
En Buenos Aires, Argentina, septiembre 2008

Yoga Journal® y Yoga Integral®
son marcas registradas.

Libro de texto de la Federación Internacional de Yoga
<http://www.internationalyogafederation.net>
Escuela Internacional de Yoga Integral®
<http://www.escuelainternacionaldeyoga.com>

GORAKSHA NAMASKAR



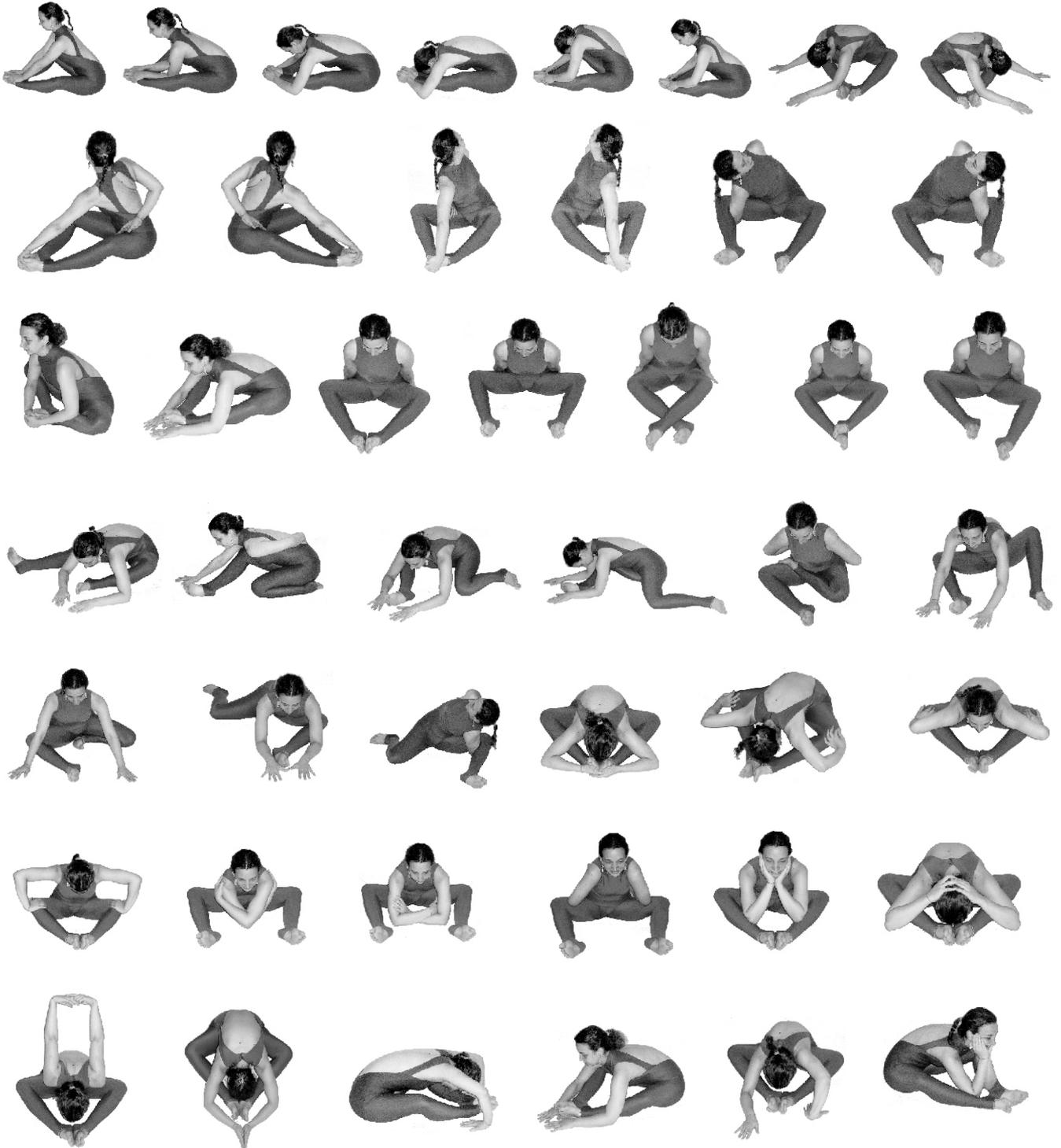
FORMA del RATON

Musika Namaskar



FORMA de la ABEJA

Brahmara Vyayama



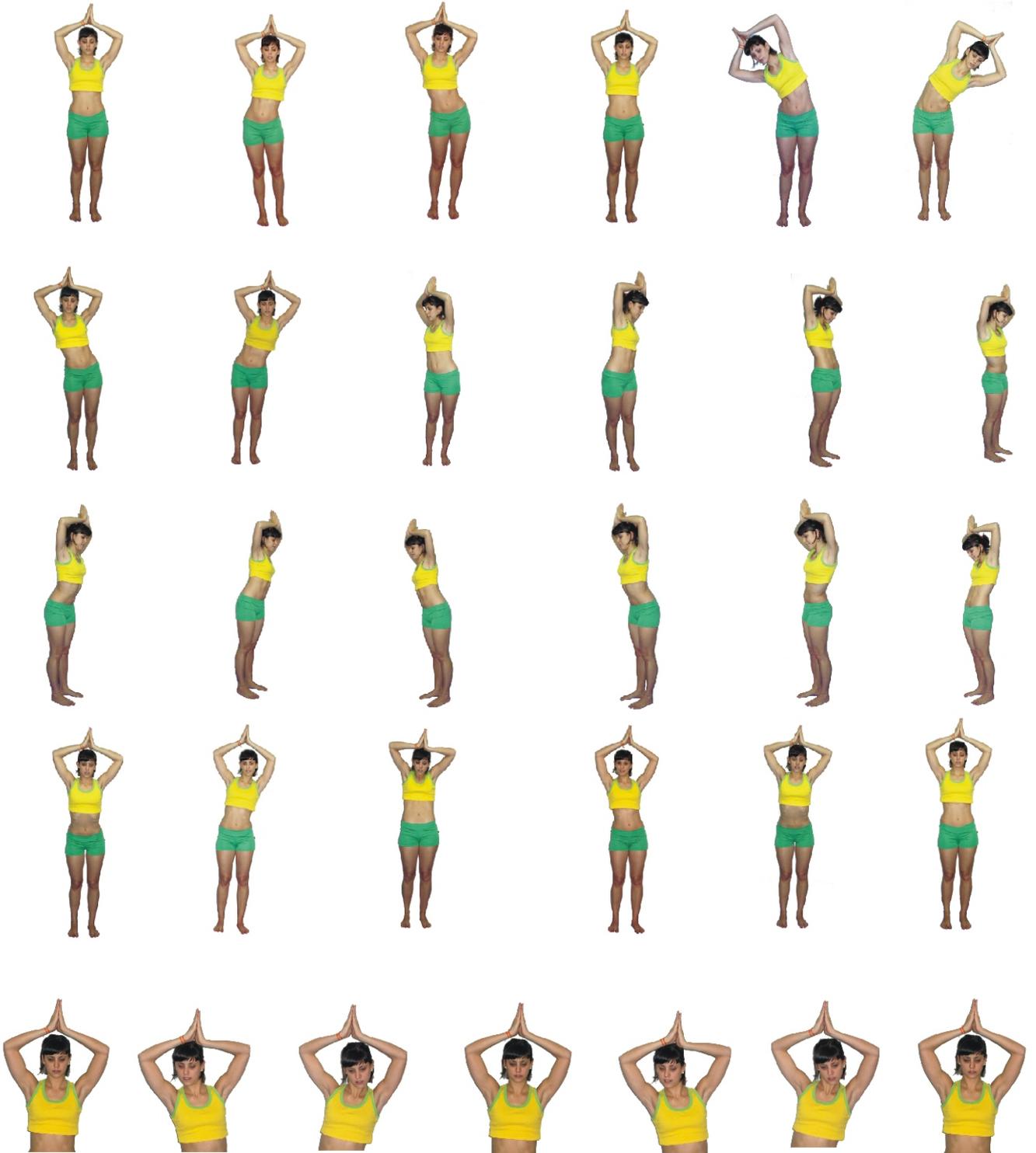
FORMA de HOMBROS

Asanga Namaskar



SALUDO a LAKSHMI

Lakshmi Namaskar



FORMA del DRAGON

Ananta Namaskar



FORMA del PERRO

Svan Namaskar



FORMA del LEON

Simha Vyayama



FORMA de la HOJA

Pattra Namaskar



SALUDO al SOL

Surya Namaskar

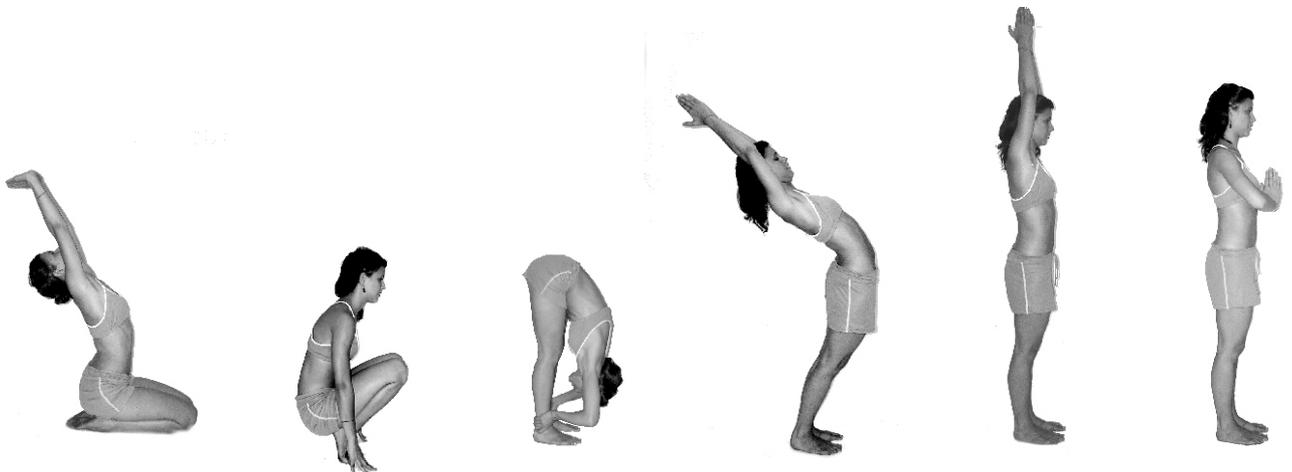
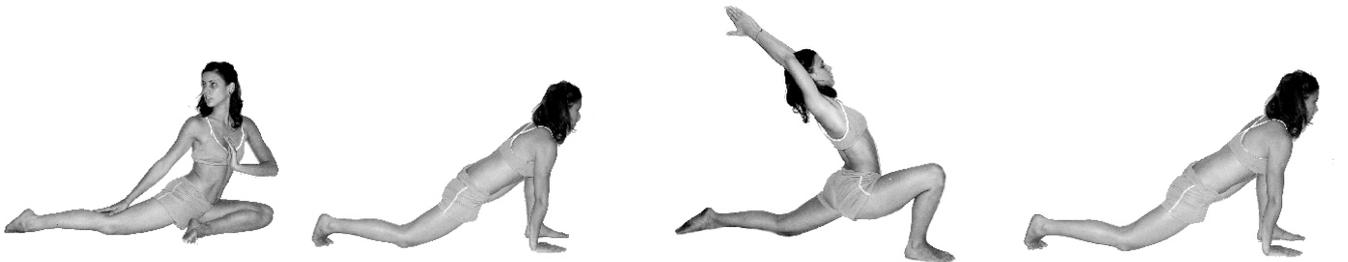
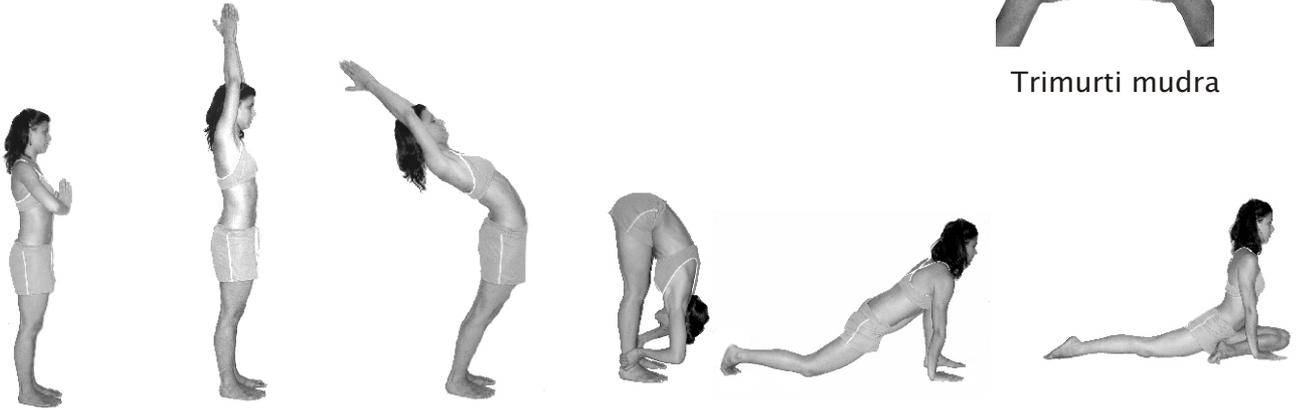


SALUDO a la LUNA

Chandra Namaskar

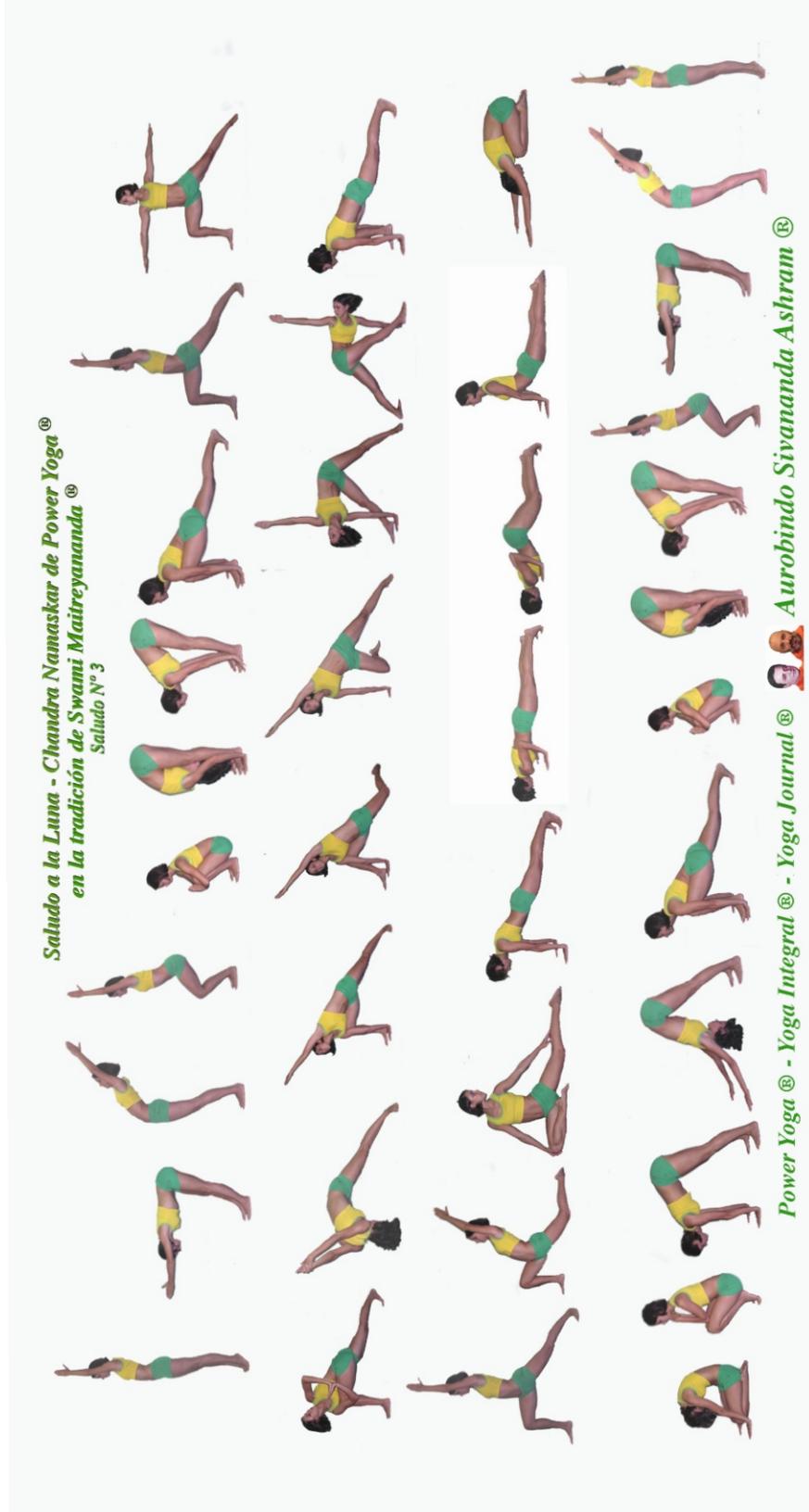


Trimurti mudra



CHANDRA NAMASKAR N°3

Saludo a la Luna de Power Yoga®



SALUDO al GATO

Vidala Namaskar

