

## Clases de «Yoga suave» y «Estudio de las escrituras»

Todos los miércoles de octubre 2022 a mayo 2023 por Zoom

### 1) Clase de yoga suave (19 a 20 h)

55 minutos de posturas (*āsanas*), movimientos (*vinyāsas*), estiramientos, respiración consciente, relajación y atención en los que el trabajo con el cuerpo (*haṭha yoga*) no solo contribuye a mejorar el estado físico y el bienestar personal sino, sobre todo, a aquietar la mente y, en consecuencia, a volvernos más ecuanímes y más libres.

**Profesora:** Elvira Sanabria (Lakṣmī), profesora de yoga titulada por la Asociación de Yoga Tradicional ([véase](#)) desde 2009, con más de veinte años de estudio y práctica de *yoga*.

### 2) Clase de estudio de las escrituras del *yoga* y el *vedānta*: los *Brahma Sūtras* (20 a 21 h)

55 minutos de clase: 45 mins de exposición teórica sobre textos y enseñanzas de las tradiciones del *yoga* y el *vedānta* seguida por diez minutos de meditación basada en lo expuesto en la parte teórica. Se facilitarán apuntes por escrito y otros materiales. El curso 2022-23 empezaremos a estudiar los *Brahma Sūtras*.

**Los *Brahma Sūtras*** («Aforismos sobre lo Absoluto») son uno de los textos fundamentales de todas las escuelas del *vedānta*. Consta de 555 breves aforismos que sistematizan las desordenadas enseñanzas de las *upaniṣad* y la *Bhagavadgītā* y tratan sobre el *brahman* (lo Absoluto), la creación del universo, la reencarnación, la práctica espiritual, la liberación, la crítica de las otras filosofías, etc. Los estudiaremos teniendo en cuenta los comentarios tradicionales, en especial el no dualista de Śaṅkarācārya y el teísta de Rāmānujācārya.

**Profesor:** Javier Ruiz Calderón (Śaṅkara). Doctor en filosofía, profesor de Filosofías no occidentales y Filosofía de la religión en la Universidad Pontificia Comillas (Madrid). Practica y estudia *yoga* y *vedānta* desde hace más de cuarenta años ([www.jruizcalderon.com](http://www.jruizcalderon.com)).

### **3) Clase de *yoga* y estudio de las escrituras (de 19 a 21 h)**

Son las dos clases anteriores realizadas consecutivamente. Se recomienda esta opción, ya que el *yoga* «físico» prepara el cuerpo y la mente para el estudio y la meditación de la segunda hora. Se intentará que el contenido de ambas clases sea lo más coherente posible para potenciar la eficacia de su efecto combinado.

Ambos profesores fueron discípulos de Svāmī Kṛṣṇānanda (Śivānanda Āśram, Rṣikeś) hasta el fallecimiento de este en 2001 y desde 2003 lo son de Mātā Amṛtānandamayī Devī (Ammā).

Los alumnos tendrán acceso a los vídeos de las clases para poder asistir a ellas en diferido o repasarlas. Deberán firmar un compromiso previo de que no van a compartir los materiales escritos o grabados que se les faciliten.

#### **Precio:**

*Pagando el curso completo (8 meses):* Yoga: 160€. Escrituras: 320€. Ambas clases: 400€

*Por cuatrimestres (octubre-enero y febrero-mayo):* Yoga: 100€. Escrituras: 200€. Ambos: 250€

*Por meses:* Yoga: 30€. Escrituras: 60€. Ambos: 75€.

*Clases sueltas:* Yoga: 10€. Escrituras: 20€. Ambos: 25€

**Información e inscripción:** [elvira\\_lakshmi@yahoo.es](mailto:elvira_lakshmi@yahoo.es), 635346088.