

Clases de «Yoga suave» e «Introducción al *vedānta*»

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.

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 ecuanimes 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 introducción al *vedānta* (20 a 21 h)

55 minutos de clase: exposición teórica seguida por una breve meditación basada en lo expuesto. Se facilitarán apuntes por escrito.

El *advaita vedānta* (*vedānta* no dualista) es una de las escuelas filosóficas y espirituales más importantes e influyentes de la India. Afirma que el sufrimiento humano se debe al desconocimiento de nuestra identidad con el *brahman* (lo Absoluto), y enseña el método para superar esa ignorancia: el yoga del conocimiento (*jñāna yoga*). El *advaita vedānta* es la filosofía de muchos de los maestros indios contemporáneos más importantes, desde Rámana Maharshi y Swami Sivananda hasta Pattabhi Jois y Amma.

En las clases estudiaremos el *Tattva bodha* («El conocimiento de la realidad»), un texto atribuido a Śāṅkarācārya que expone muy clara y sintéticamente las enseñanzas básicas del *advaita vedānta*.

Profesor: Javier Ruiz Calderón (Śāṅkara). 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).

3) Clase de yoga y *vedānta* (de 19 a 21 h)

Son las dos clases anteriores realizadas consecutivamente. Se recomienda esta opción, ya que el yoga «físico» de la primera hora prepara el cuerpo y la mente para el estudio de la segunda. El efecto combinado de ambas prácticas es mucho más poderoso.

Ambos profesores fueron discípulos de Svāmī Kṛṣṇānanda (Śivānanda Āśram, Rishikesh) 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:

Curso completo (8 meses): Yoga: 160€. Vedānta: 320€. Ambas clases: 400€

Un cuatrimestre (octubre-enero / febrero-mayo): Yoga: 100€. Vedānta: 200€. Ambas clases: 250€

Un mes: Yoga: 30€. Vedānta: 60€. Ambas clases: 75€.

Clase suelta: Yoga: 10€. Vedānta: 20€. Ambas clases: 25€

Estos precios son para España. Podrán adaptarse a Latinoamérica.

Información e inscripción: elvira_lakshmi@yahoo.es, 635346088.

