

## Clases de yoga genuino

Dirección: 28027 Madrid. Calle Carlota O'Neill 1, bajo D. Frente al centro de salud y esquina a calle Torrelaguna.

Teléfono: 679271517. Si no estamos deje el mensaje y le llamamos.

Correo: [yoga@eldespertar.info](mailto:yoga@eldespertar.info)

Horarios: Martes y Jueves de 19 a 20h. y de 20 a 21h. Sábados de 10,30h. A 11,30.

Precios: Ocho clases al mes 55€. Cuatro clases al mes 35€.

Técnicas de concentración relajación de 30 minutos, cuatro clases al mes, 16€. Horarios a concertar.

En estos momentos son los horarios que tengo disponibles al tener que compaginarlos con mi otra profesión.



Tal y como indica su nombre, **yoga genuino**, es el yoga, tal y como fue desde un principio, un

camino iniciático o si prefieren, otro término para definir el desarrollo físico mental y espiritual. Su profesor, o sea yo, aunque no me gusta mucho lo del yo, lleva treinta años enseñando esta disciplina, a parte de ser psicopedagogo. La unión de estas dos facetas profesionales me ha permitido crear un programa de aprendizaje para hacer más fácil lo que es difícil. A parte de lo descrito estuve colaborando durante ocho años en la revista Dojo, desarrollando temas de filosofía oriental, entre otros.

Ya en este punto usted podría pensar a qué viene eso de yoga genuino, yoga tal o yoga cual, que se puede ver a montones en Internet o en otros medios publicitarios. Se debe a que desde hace tiempo el yoga que usted cree conocer, no es yoga. El yoga como vía de desarrollo interno tiene tres partes, una física, las ashanas o ejercicios adecuados a esta disciplina, la parte mental, o sea, la concentración y la espiritual, o si prefieren, psicológica. Pues bien, si quitamos lo mental y espiritual, dejaría de ser yoga. Hoy día han degradado tanto esta disciplina, que ya solo tocan lo material, hacer contorsiones y una orientación para reforzar la vanidad, el culto al cuerpo. Se van dando cuenta, sería como quitar lo espiritual de la religión, de hacerlo, lo único que quedaría sería pura falacia.

### **Lo que se hace en mis clases.**

Favorecer la salud de nuestro organismo con las ashanas oportunas a la idiosincrasia de cada uno, para ello, cada cual tiene un programa específico de actuación. Se aprende a controlar la mente y al final se tocan temas de salud natural y adecuación psicológica. Esto último es una manera de encauzar la filosofía del yoga al ámbito de pensamiento occidental.

### **Lo que no se hace en mis clases.**

Para esto, lo primero que debemos hacer es echar una ojeada a lo que más predomina, el pseudo yoga.

Un monitor que se pone el título de profesor porque ha hecho tal o cual cursillo de tres meses, con unos conocimientos pobres sobre anatomía y fisiología, les mostrará y hasta les dirá que con el yoga que ahí van a aprender su vida cambiará. La clase no ahondará en técnicas de concentración ni mucho menos en el aspecto psicológico de superación personal, porque tales “profesores” no están a la altura. A los alumnos se les indicará de manera directa o virtual, que para superar cualquier estado anímico lo mejor es amarse mucho a sí mismo, con lo cual, si usted tenía el defecto de la vanidad o el orgullo a partir de entonces tendrá más. Si bien cualquier persona medianamente inteligente sabe que los problemas existenciales no se quitan contorsionando el cuerpo, no por ello dejarán de tener las clases llenas, formándose un círculo vicioso entre el que engaña y el que se deja hacer. Como para crecer interiormente no hay otro remedio que aceptar la verdad, el monitor nunca le dirá, (en el caso muy hipotético de tocar temas de interés) lo que éticamente es correcto y lo que no. Como por desgracia a la gente no les gusta ver sus propios defectos, nunca les faltaran discentes.

Pues bien, nada de esto sucede en mis clases, donde siempre apuesto por la verdad.

Adolfo Cabañero. Si desean tener más referencias mías, les propongo ver mi web [www.eldespertar.info](http://www.eldespertar.info)