



Editorial ~ Pag 2

:: El valor del aquí y ahora

Indra Devi ~ Pag 3

:: La fuerza del amor lo hace todo posible

Yoga Terapia ~ Pag 6

:: Dormir bien para Sentirse y verse mejor



“Yoga, embarazo y plenitud”

Este libro de David Lifar es diferente a todo lo escrito sobre el tema. ¿Por qué? Porque sus páginas le transmitirán, no sólo los conocimientos y la dedicación que largamente demuestra en sus clases de Yoga Total, sino el afecto, la comprensión y la tranquilidad que tanto necesita una futura mamá.

Él mismo cuenta: “La experiencia adquirida durante todos estos años de enseñanza de Yoga, el desarrollo y aplicación terapéutica que hemos aplicado con Iana, mi mujer, en nuestras clases (siempre respetando la esencia de las enseñanzas de Indra Devi) y la fuerte vivencia del embarazo de nuestra hija Paula, fueron los “ingredientes” apropiados para que la semilla del curso “Yoga, embarazo y plenitud” se fuera desarrollando hasta llegar a la bella realidad en que se convirtió hoy en día.” Un compañero para leer y releer en todo momento.
(Ediciones B)

EL VALOR DEL AQUI Y AHORA

Un principio fundamental para vivir mejor

Yogui Urbano no es sólo un nombre, un juego de palabras o una dirección de Internet; es, por sobre todas las cosas, una actitud frente a la vida que nos estimula a fijar todos nuestros sentidos en el momento que estamos viviendo de una manera nueva y constructiva.

Mataji Indra Devi, en una oportunidad, me comentó: “David estoy por cumplir 100 años. A juzgar por mi edad, en principio, la gente piensa que mi vida ha sido larga. Pero, sabe una cosa, tengo la sensación de que todo ha pasado demasiado rápido. Hay tantas cosas por hacer y sé que me queda muy poco tiempo para llevarlas a cabo”.

Prácticamente lo único vívido que conservamos en nuestra mente y nuestro corazón es el recuerdo de los momentos recientes, el resto son apenas pinceladas que lentamente se van desdibujando para terminar en el olvido.

A través de la práctica de un Yoga Total, se comienza a desarrollar una mayor capacidad de disfrute de la vida, se es más consciente del valor de cada momento.

Entonces aprendemos a vivir en el “eterno presente”; el aquí y el ahora toman otro peso, cobrando esa importancia que antes no le supimos dar. Y que la Luz, el Amor y la Paz, estén siempre presentes en nuestros caminos.



Iana y David Lifar
Directores de Fundación
Indra Devi



“LA FUERZA DEL AMOR LO HACE TODO POSIBLE”

El que da Luz y Amor a todos los seres vivientes recibe infinitas veces más de lo que entrega. Su riqueza no tiene límites.



Vivimos una época de grandes cambios, todos lo sabemos. Y cada uno de nosotros tenemos que hacer lo mejor para dar Luz y Amor, sin dejar a nadie de lado. Quien se niega a recibir Amor sufre, no es feliz. Cuando una persona duerme, es un buen momento para enviarle toda la Luz y todo el Amor, ya que el ser mientras descansa, no ofrece resistencia.

Existen muchos males provocados por aquellos que tienen su Chispa Divina muy tapada con sentimientos negativos; tanto pero tanto que no ven lo bueno que existe a su alrededor, ni se fían de nuestros ojos, ni de nuestras palabras. Fundamentalmente con Amor, eso se puede cambiar, hasta convertir a estas personas en nuevos seres plenos de Luz en el corazón. La Luz y el Amor son más fuertes que la oscuridad y el odio.

Al respecto les sugiero adoptar, al final del día, la costumbre de hacer un balance y pensar: “¿Qué hice hoy para que la Luz brille más y la oscuridad disminuya?”

Recuerden que no existe ninguna fuerza que pueda con el Amor; si todos damos Amor, el mundo se irá transformando poco a poco.

Indra Devi



“Con alma y vida”

Se trata de un interesante DVD, en el cual se puede apreciar a Indra Devi, en todo su esplendor. Aparecen en él, entrevistas que le hicieron distintos medios, en donde Mataji supo como desplegar toda su fresca sabiduría, en temas relacionados con la vida, la espiritualidad y el Yoga. La cámara, convertida en testigo directo, muestra a una mujer joven a pesar de los años vividos, porque sus pensamientos y su espíritu siempre lo fueron.

Maestra de alma, poseía el don inapreciable de hacer simples aun los temas más complejos y trascendentes.

Para que todos compartan este importante material, la Fundación optó por abrir sus archivos; gracias a ello, hoy también usted puede disfrutarlo. Sin lugar a dudas este es un DVD, que ningún seguidor del Yoga en general y de Indra Devi en particular, puede dejar de ver.



Mahatma Gandhi

Karma

Yoga de la acción desinteresada



Krishnamurti

Jñana

Yoga del conocimiento



Om

Mantra

Yoga de los sonidos



Indra Devi

Hatha

Yoga del bienestar físico



Sai Baba

Bhakti

Yoga de la devoción

Ramas del Yoga

🕉️ Bhakti Yoga

El Bhakti es un Yoga devocional que constituye el camino más fácil y natural para alcanzar el gran fin divino que nos proponemos; su gran desventaja está en que, en sus formas inferiores, algunas veces puede degenerar en un peligroso fanatismo. Cuando el Bhakti ha pasado a una etapa superior llamada suprema, el alma está tan cerca de Dios y plena de amor, que ya no puede convertirse en un instrumento para la difusión del odio. Este tipo de Yoga está muy difundido en la India y en todo Oriente pero, su práctica no es muy frecuente en Occidente.

🕉️ Jñana Yoga

Esta rama del Yoga es la del conocimiento discursivo (vijñana) que avanza paso a paso hacia la aprehensión total de la verdadera realidad, es decir, del Ser absoluto. El sendero del conocimiento le exige al practicante un discernimiento continuo y un renunciamiento progresivo a todo lo considerado como apariencia o relatividad. Como ejemplo de Jñana Yoga tenemos el ejemplo del internacionalmente reconocido filósofo hindú Krishnamurti, quien dedicó su vida a alcanzar la realidad última a través del conocimiento intelectual.

🕉️ Karma Yoga

Karma es acción y el Karma Yoga es el Yoga de la acción desinteresada, de la acción consciente que se realiza sin esperar nada a cambio, la acción que se desarrolla como un instrumento de la autorrealización. El yogui la realiza tan atenta y perfectamente como le es posible y se despreocupa por los resultados pues, si estos han de llegar, vendrán por añadidura. La acción en sí misma adquiere todo su valor. Mataji Indra Devi le gustaba dar como ejemplos de Karma Yoguis a la Madre Teresa de Calcuta, Mahatma Gandhi y el Dr. Albert Schweitzer.

🕉️ Mantra Yoga

Mantras son silabas, palabras o frases sánscritas que, cuando se repiten en la meditación, llevan al individuo a un cierto estado de conciencia. Los yoguis se preocuparon también por los efectos mentales y espirituales del sonido, a tal punto que elaboraron un Yoga especial de los sonidos, llamado Mantra Yoga. Los mantras se basan en combinaciones de vocales que se cantan de una manera especial, con el objeto de producir un efecto vibratorio en distintas partes de nuestro organismo.

🕉️ Hatha Yoga

Es el Yoga del bienestar físico. "Hatha" es la unión de *Ha* que significa sol y *tha* que quiere decir luna, se refiere a las cualidades solares y lunares de la respiración y del Prana. Es la preparación del cuerpo para que pueda soportar posteriores pruebas espirituales. El Hatha Yoga es como el primer peldaño de la escalera hacia el Raja Yoga, la forma más elevada de todas las ramas de esta antiquísima disciplina de la India. Y si bien no constituye su objetivo principal, le brinda a quien lo practica salud, juventud y longevidad.



1

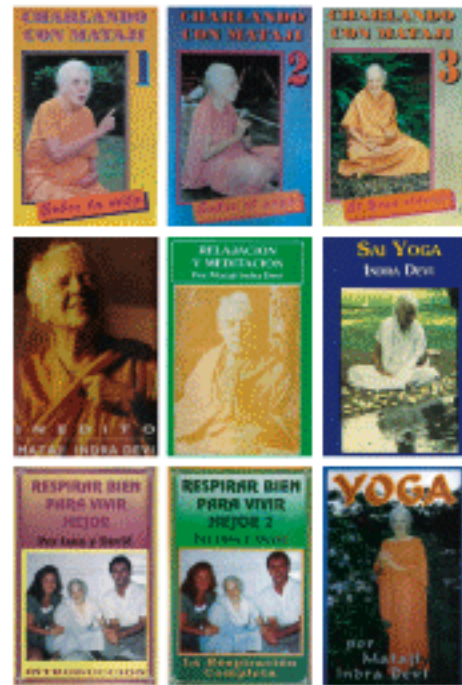
Para sentirse bien cultive la paz

En el momento que se presenta un conflicto; hay que identificar el problema, atacar el punto y no a la persona.

Aprender a:

- Escuchar, escuchar, escuchar...
- Respetar los sentimientos y las opiniones de los demás.
- Ser responsable de los propios actos.
- Dedicar el tiempo necesario para su resolución.
- Ponerse en los zapatos del otro.

2



Reír más y hacer cosas divertidas es una excelente terapia.

San Agustín dijo alguna vez: "Tu alegría depende de tu forma de vivir". Por lo tanto, para mantenerse linda, sana y joven, no hay nada mejor que romper con la rutina de vez en cuando, dejarse llevar por un impulso, darle color a la vida y darse permiso para hacer cosas diferentes y divertidas. Si no se le ocurre algo, déjese llevar por la creatividad de su pareja o, simplemente alquile una película cómica en el video y..., riase con todas las ganas.

1.- Set de remera y buzo, varios modelos 20% descuento. Precio final \$36. Llevando una prenda (remera o buzo) 10% de descuento.

2.- Cassettes 10% de descuento. Precio final \$9 Comprando más de un cassette obtiene 20% de descuento. Precio final \$8 c/u.



Si quiere gozar de una piel hermosa, tome abundante agua

Es necesario beber en forma diaria, al menos un litro y medio, entre las comidas. Lo ideal es hacerlo media hora antes y dos horas después de cada una, para no diluir los jugos digestivos.

Trate de beberla muchas veces al día y en pequeñas cantidades, ya que si ingiere demasiada a la vez, su estómago se inflamará y sus funciones renales se verán perjudicadas.

“DORMIR BIEN PARA VIVIR Y VERSE MEJOR”



Para quienes tienen dificultad a la hora de dormir van estas sugerencias:

1- Relaje su mente. Anote en un papel las conductas que quisiera cambiar y también los proyectos para el día siguiente, así su mente quedará desocupada y libre de preocupaciones. Luego haga unos ejercicios de relajación para hacer desaparecer las tensiones acumuladas durante el día. También la práctica de la respiración completa ayuda a aquietar la actividad mental.

2- Cene temprano y sin excesos. Siempre que transcurran dos horas entre la cena y la hora de dormir, los mecanismos de la digestión no interferirán con los del sueño.

3- Temperatura y oxigenación adecuadas. Para dormir bien la temperatura ideal debe permanecer fija entre los 16 y los 18 grados como máximo. Asimismo, hay que acostumbrarse a ventilar bien el cuarto un buen rato antes de acostarse.

4- Las sábanas y las almohadas. Las sábanas ideales son las de algodón y las almohadas cortas y poco gruesas.

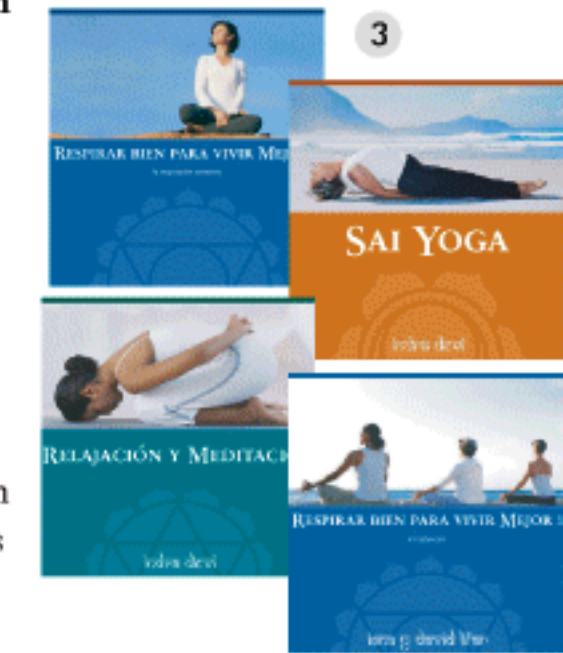
5- Otra ayudita más. Beba una cucharada de miel en una taza de agua caliente o leche tibia, o tómese un té de tilo, manzanilla, hierbabuena, tamarindo o flor de Jamaica y limón.

Por último, cuidado con la luz. Recuerde que la oscuridad es indispensable para un buen descanso. Una lámpara prendida en plena noche puede hacer descender significativamente la producción de melatonina y dificultar el sueño.



3.- ¡NUEVAS EDICIONES! en CD \$15 c/u

4.- Set de remera y buzo, varios modelos 20% descuento. Precio final \$36. Llevando una prenda (remera o buzo) 10% de descuento.



3



4





**Fundación Indra Devi**
YOGA, ARTE Y CIENCIA DE VIDA
CALENDARIO
SEPTIEMBRE | OCTUBRE | NOVIEMBRE

SEPTIEMBRE

:: Viernes 1/9, Curso de Yoga para Principiantes (todos los Viernes) BELGRANO. Dirige David Lifar.

:: Sábado 2/9, Curso Hatha Yoga y los Chakras (todos los sábados) BELGRANO. Dirige Norma Cacurni.

:: Martes 5/9 Curso de Karma y Dharma (todos los Martes) BELGRANO. Dirige Susana García.

:: Sábado 9/9, Curso de introducción Básica a la Respiración. PALERMO. Dirige: David Lifar. Entrada: 3 alimentos no perecederos.

:: Sábado 16/9, Yoga para Embarazadas y sus Parejas. PALERMO. Dirige David Lifar. Entrada: 3 alimentos no perecederos.

:: Sábado 23/9, Meditación y Relajación grupal. BELGRANO. Dirige: Iana Lifar. Entrada: 3 alimentos no perecederos.

:: 28-29-30 de Setiembre y 1° Octubre Retiro Antiestrés en Los Cocos.

:: Sábado 29/9, Shantala, Masaje para el Bebé. BELGRANO.

OCTUBRE

:: Viernes 6/10 Curso de Yoga para Principiantes. (todos los Viernes) BELGRANO Dirige David Lifar.

:: Sábado 14/10 Curso de introducción Básica a la Respiración. CABALLITO. David Lifar. Entrada: 3 alimentos no perecederos.

:: Sábado 21/10 Meditación y Relajación grupal. BELGRANO. Dirige: Iana Lifar. Entrada: 3 alimentos no perecederos.

:: Sábado 28/10 1° Jornada de Actualización Docente, 2° Nivel. AZCUÉNAGA.

:: Sábado 28/10 Shantala, Masaje para el Bebé. BELGRANO.

NOVIEMBRE

Viernes 3/11, Curso de Yoga para Principiantes. (todos los Viernes) BELGRANO. Dirige David Lifar.

Sábado 4/11, 3° Perfeccionamiento Yoga Total. (1° Nivel). AZCUÉNAGA. Dirigen: Iana y David Lifar.

Sábado 11/11 Curso de introducción Básica a la Respiración. CABALLITO. Dirige: David Lifar. Entrada: 3 alimentos no perecederos.

Sábado 18/11 Yoga para Embarazadas y sus Parejas. PALERMO. Dirige David Lifar. Entrada: 3 alimentos no perecederos.

Sábado 25/11 Shantala, Masaje para el Bebé. BELGRANO.

Para más información sobre los cursos consultar en la sede correspondiente