

YOGA

YOGHISMO
YOGA

LOS CAMINOS A LA SALUD Y LA CONCIENCIA

Num.27

Reconnective Yoga

*energía, luz e información
fluyendo por tus manos*

Manejando el dolor con
AYURVEDA

Bhakti Yoga:
El yoga del Amor Divino

Ciencia y religión:
Reconciliando paradojas

Zen y cultura Zen

YOGA YOGHISMO



39.00
PESOS



La Revista de colección para el practicante de yoga

Revista YYY: Ablemos primero un poco de lo que es la Reconexión y Reconnective Yoga.

Doug Devito: Reconnective Yoga es una práctica diferente en la que se unen la *Sanación Reconnectiva* y el yoga para ayudarnos a potencializar nuestras *asanas*. Al estar unidas estas dos fuerzas, nos ayudan para integrarnos en una nueva práctica siendo el observador y el observado, llevando nuestra atención a estas nuevas frecuencias, sintiendo la unidad de nuestro cuerpo, mente y espíritu con la vastedad del universo. *Reconnective Yoga* utiliza **energía, luz e información** en un poderoso nuevo espectro de frecuencias para llevar a un estado de equilibrio a todo tu ser. Te permite ampliar tu práctica de Yoga a medida que exploras nuevas habilidades físicas y una conexión espiritual más profunda. Es un vehículo único que te transforma y ayuda para la concentración, la meditación, la creatividad y el bienestar. Estas nuevas frecuencias se mueven de manera enfocada y directa para expandir las habilidades a la vez que fluyen en las asanas.

YYY: ¿Cómo se relacionan los diferentes estilos de yoga y el método de Reconnective Yoga?

Douglas Stewart: Como sabes, la palabra YOGA, por sí sola, es unión; es juntar la mente, el cuerpo y el espíritu. Así que no existe ninguna diferencia entre los tipos de yoga; son como la misma agua de los ríos, que llegan a un mismo mar. No hay limitación en el yoga; todos vamos para el mismo lugar. Cada disciplina sigue un camino diferente; algunos toman un camino físico, otros se basan en el estudio, otros en la devoción, otros en la energía y otros en la filosofía, pero todo está dirigido hacia la misma dirección. El Yoga y la Reconexión también van en la misma dirección: hacia la conexión, hacia la unión.

Así que, yo diría que la reconexión empata con cualquiera de los sistemas o estilos. Yo me acerqué a la reconexión por el Hatha yoga; ésa es mi base como yogui. Entré a esta disciplina partiendo del cuerpo físico, y de entender que el cuerpo físico busca una descarga; trae consigo una energía que los yoghis llaman *buti*, una inteligencia más profunda y sutil, más allá de lo físico. Otro yogui puede acercarse por la ciencia o la filosofía, pero así es como se filtra a través de mí.

Doug Devito: Yo añadiría que el acceso que tengo a mi mente, mi cuerpo y mi espíritu es expandido por las frecuencias reconectivas. Llevo practicando yoga seis años aproximadamente; como practicante de sanación reconectiva, me costó trabajo el inicio de mi práctica de yoga, me sentía pesado para moverme. Hasta que las frecuencias llegaron a mi vida, logré hacer algunas posturas que no podía sentir o no lograba hacer antes. De pronto, pude sentir mi cuerpo sutil; algo que no podía hacer, incluso con la práctica que ya tenía. De pronto, mi conexión con mi cuerpo espiritual se abrió como una ventana, y permitió la conexión hacia ello.

Fernanda Delgado: Yo también pienso que hay posturas que puedes hacer mejor, estiramientos con menor esfuerzo, porque la frecuencia trabaja en tus células, tus músculos, en todo tu cuerpo, cada vez más profundamente, permitiendo que tu cuerpo se mueva de un modo suave y con menor esfuerzo. Es más fluido realizar las posturas, e incluso, las posturas pueden entenderse más claramente.

Reconnective yoga te permite que el cuerpo sea más elástico; es más fácil y más rápido acceder a las posturas. Por ejemplo, en mis clases, cargo la habitación con las frecuencias, y las voy sintiendo; con ello, mis alumnos también sienten y perciben, logrando tener una mejor práctica.

Doug Devito: Pienso que lo que Douglas dijo sobre la conexión entre el cuerpo físico y el cuerpo sutil, se facilita por las frecuencias. Yo no podía sentirlo o percibirlo, y ahora siento la conexión, e incluso, a otros seres cerca de mí.

Fernanda Delgado: Yo también siento a mis estudiantes u otras personas; es como magia. Lo que tengo que decirle a uno u otro es una generación de luz e información; incluso los alumnos me preguntan cómo sé cierta información con respecto a ellos, y les respondo: ¡no lo sé!. Y no es que dirija mi atención a un solo alumno, sino que esto está pasando por alguna razón. Estoy hablando y sintiendo. Ese contacto con las frecuencias me permite saber espontáneamente qué tienen, sin que la mente analítica intervenga.

YYY: En este caso entonces, lo más importante es que los instructores de Yoga tengan el conocimiento y la habilidad de guiar al grupo

Douglas Stewart: Los instructores desarrollamos una mayor sensibilidad, mayor conocimiento; nos damos cuenta.



Reconnective Yoga

*energía,
luz e información
fluyendo
por tus manos*

Una conversación con los creadores de la Reconexión y Reconnective Yoga.

“Hasta que las frecuencias llegaron a mi vida, logré hacer algunas posturas que no podía sentir o no lograba hacer antes.”

Doug Devito



Douglas Stewart

Doug Devito: También los instructores son capaces de producir frecuencias reconectivas, y cuando están haciendo ajustes en las posturas físicamente, o no físicamente, pueden usar las frecuencias para hacer los ajustes.

Fernanda Delgado: Cuando haces los ajustes, la gente siente tus manos, siente las frecuencias, y tú la sientes aunque no hagas nada; sientes como si se estuvieran moviendo las manos. No debes intentar controlar algo; tienes que dejarte llevar, y fluir en esa sensación.

Doug Devito: ¿Recuerdas cuando hablamos de lo que pasa cuando la gente hace *savasana*?

Douglas Stewart: ¡Claro!, *savasana* es la postura que te permite ser completamente receptivo, y cuando eres receptivo, nosotros, es decir el instructor, caminamos en la habitación y activamos las frecuencias mientras nos movemos de un lugar a otro; de la misma manera en que has visto que los instructores hacen un ajuste físico, moviendo la almohada o los hombros, estirando el cuello o dándole espacio a la espalda. Ahí está el ajuste físico, pero también hay ajustes en un nivel sutil o en un nivel que no tiene nada que ver con la fisicalidad. Así que nos estamos moviendo por la habitación, y estamos asistiendo o facilitando ese momento.



YYY: pero en la mayoría de los casos, savasana es la última postura, ¿cual sería el orden para llevar a cabo la clase?

Fernanda Delgado: No la tenemos; el maestro puede hacerlo a su modo, siguiendo su intuición, sensibilizándose con su grupo, y esta sensibilidad le "dice" qué hacer.

YYY: En tus clases, ¿cuales son las cosas que haces a nivel físico para activar las frecuencias?

Fernanda Delgado: Una de ellas, por ejemplo, es comenzar la clase sentados, mientras la gente aterriza, porque hay personas que vienen del tráfico de la calle, etcétera. Así que, por así decirlo, tengo que tranquilizarlas; traer su atención a este espacio. Empezamos a movernos desde el piso; hacemos algunas posturas. Es como si hicieras una construcción empezando por el suelo, y poco a poco, vamos fluyendo pasando de una postura a otra hasta que nos vamos levantando y nos ponemos de pie. Después de hacer posturas de pie, intentamos "abrir" nuestros chacras; abrir todo para que tu cuerpo empiece a hablar. El flujo de la energía y el prana hace que todas las cosas que están estancadas las pongas afuera, mientras trabajan junto con las frecuencias. Así que, cuando todo tu cuerpo está abierto, y el prana está fluyendo por todos los conductos, volvemos a bajar, y terminamos en *savasana*, en la que el cuerpo ya está abierto y listo para recibir. Cuando haces la construcción de una clase con esa secuencia, estás más listo. He probado varias formas de llevar a cabo la clase, pero la mejor es ésta, porque tu cuerpo está listo, tus chacras se han abierto, hay más flujo de energía en tus *nadis*, y puedes hacer todo tipo de posturas invertidas, de pie, etcétera. Además, algo está pasando entre tu corazón, tu abdomen, e incluso tu tercer ojo. Cuando estás en *savasana*, todo está activado; de modo que las frecuencias fluyen más fácilmente en el cuerpo, y entras en un estado de mayor receptividad para recibir y percibir esta luz e información.

YYY: Entonces, ¿estás diciendo que las frecuencias ayudan al flujo del prana?

Fernanda Delgado: De hecho, sí estamos hablando de *prana*, pero existe un mejor flujo de ella por alguna razón. Te haces más perceptivo en las sensaciones físicas; puedes sentir con claridad el paso de este flujo en tus manos. Por ejemplo, cuando hago el saludo al sol, y llevo mis manos hacia arriba, puedo sentir como si saliera fuego de ellas. En mis clases, abro los brazos y siento como fuego que sale de mis manos, y mis alumnos lo sienten como un láser que los atraviesa.

Como en la actividad que hicimos hoy temprano, cuando empezaron a activar físicamente el corazón, o cuando hicimos la meditación con *cacharamudra*.

Douglas Stewart: Yo sé que mis alumnos vienen físicamente enfocados, y están conectados realmente a su cuerpo físico así que, cuando digo chacra o energía o frecuencia, ellos entenderán si han estado practicando por algún tiempo. Yo también comienzo en el piso para darles primero mayor conexión física, y este *mudra* es maravilloso, porque primero sientes como si te arrancaran la piel, y ahí está el sentido del tacto abriéndose a través de tus manos o tu cuerpo físico; luego, bloqueando tus oídos, estás escuchando el sonido, que es más sutil que el tacto, y luego abres tus brazos, separas las manos, y empiezas a buscar, a encontrar, a sentir, a abrirte hasta que uno está completamente saturado en luz de *agna*. Lo sutil, lo físico, las frecuencias, todo nos permite hacernos más disponibles para lograr asanas más difíciles porque, en ese momento, estamos realmente involucrados en ellas en un sentido diferente; primero el físico, el terrenal, luego el sutil, y juego con eso durante todas mis clases. Empiezo con la asana, entramos a lo físico, a lo que es la arquitectura de la postura en cualquiera de los estilos (Iyengar, Ashtanga, el estilo Ishta, cualquier estilo), nos alineamos en el nivel físico; y luego, ¿qué sientes?. Ahora que tu mente está fuera del camino, ¿qué es lo que está disponible?. Algo más sutil, más sutil que el calor, que la luz, algo que va más allá...

YYY: Si estás hablando de empezar con la arquitectura y el soporte en el nivel físico, luego serán las frecuencias las que darán otro soporte...

Douglas Stewart: Para mí, las frecuencias están por debajo, como la base; son el soporte, a lo que estamos conectados. Así que cualquier movimiento, cualquier pensamiento que tenemos, cualquier ajuste, es también una frecuencia, pero poniendo atención a la frecuencia es que usaré esta palabra. La frecuencia permite reconocimiento de la luz, la exaltación o el engrandecimiento, porque la mente ciertamente se ha movido, ha cambiado del contexto físico a algo más, algo que ni él ni ella pueden tocar, pero sí pueden expresar.

Doug Devito: Quisiera dar un ejemplo: cuando estoy en una postura, que es difícil para mí en lo físico (como el Guerrero II), y la estamos manteniendo por un lapso, siento la fuerza de mi cuerpo, y el trabajo que le cuesta, así que activo conscientemente las frecuencias, y se vuelve más fácil para mí. Es como si mis manos y mis brazos tuvieran un soporte por las frecuencias, como si flotara, me siento más ligero. De hecho, se vuelve físicamente ligero, ayudándote a hacer esas posturas, y mantenerlas por más tiempo.

Douglas Stewart: Y la mente comienza otro viaje.

YYY: ¿Cómo puedo aprender el método?. ¿Existe algo así como un seminario para profesores?.

Doug Devito: Eso lo haremos después.

YYY: Sí, porque los lectores quieren saber qué hacer después de conocer la reconexión.

Doug Devito: Sí, no tienen que ser instructor; la idea es que sientan las frecuencias.

“Ahora que tu mente está fuera del camino, ¿qué es lo que está disponible?.”



Fernanda Delgado: Además, queremos llevarlo a todos lados por lo que sería maravilloso que los profesores de Yoga lo llevaran a cabo con otras personas, compartirlo, ayudar a la gente a sanar y mejorar su práctica de yoga. Que vean la diferencia, porque esto no es una práctica difícil. Tienes que estar realmente presente en ello, ser sutil y gentil, poner atención en tu cuerpo, en tus emociones, en lo que estás sintiendo en tus huesos, músculos, en tus órganos, porque las frecuencias se están moviendo de una manera lenta y, si pones atención en ello, sientes cómo los órganos se mueven por sí solos; incluso los músculos son movidos por las frecuencias y tus huesos adquieren fuerza.

Doug Devito: De hecho, yo crecí una pulgada después de haber comenzado con el Reconnective Yoga.

Fernanda Delgado: Creo que ésta es una manera interesante de integrar y motivar a los instructores de yoga, en México, para que lleven la práctica hacia algo más grande y sutil, más allá de lo físico, porque no muchos están interesados en la filosofía, lo ven como si fuera un deporte. Sin embargo, dado que es, sin duda, una filosofía antigua, las frecuencias le dan ese matiz; ellas hacen la unión, y la reconexión unifica la práctica y la filosofía. Es como si estuviéramos regresando a las raíces, y es lo que te hace sentir; todos sentirán la diferencia.

YYY: Entonces, es importante conocer el concepto de unión de yoga, unión con la reconexión.

Doug Devito: Esa es la clave, la intersección de donde emerge... sin eso, no habría relación.

Fernanda Delgado: Y también es lo que te hace ir un paso hacia delante. Es como poner mucha atención en tus sensaciones, y ver que tus pensamientos y sensaciones no están separados. Cuando lo comprendes, das un paso hacia delante, porque en algún punto deberás comprender qué está pasando entre tu cuerpo sutil, tu mente, tus emociones y pensamientos.

El problema es que la mayoría de los estudiantes tienen la mente en otro lugar o no están concentrados, y no saben dónde encontrar la idea de la energía o ponerla en unión, lo cual es muy importante en este sistema.

Todos: Además, claro que se siente la energía.

Fernanda Delgado: Sí, claro. Por ejemplo, yo llevo practicando muchos años, pero antes de la Sanación Reconnectiva, sentía diferente. Solía sentir energía, porque era muy abierta a ello, pero cuando sentí la reconexión, y empecé a hacer las curaciones, sentí la diferencia entre *energía y frecuencia*. Es sorprendente, porque es algo más fuerte, algo más grande que nosotros, algo que nuestra mente no puede comprender completamente; es algo que rebasa nuestra limitada comprensión en este momento. Te podría decir que la diferencia entre sentir la energía, y sentir esta frecuencia es un paso enorme hacia *la evolución*. YYY

Para los próximos eventos de la Reconexión y Reconnective Yoga, comunicarse con Fernanda Delgado al Tel.55 68 87 37 o al email, mfdelgado70@hotmail.com