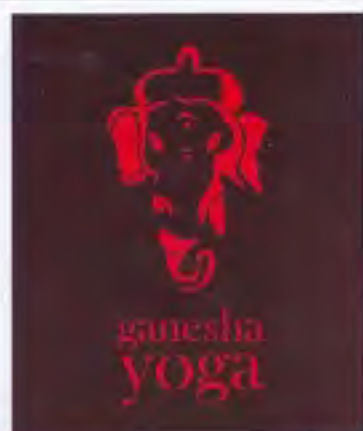


# ¿QUÉ ES VINYASA PRANA FLOW??

Por Ana Cecilia Vargas, Maestra certificada en Vinyasa Prana Flow por Shiva Rea.

**¡¡¡YOGA ES YOGA!!!** Pero hay diferentes tipos de Yoga, *Vinyasa Prana Flow* es uno de ellos, creado por mi maestra **Shiva Rea**, una de las más importantes figuras del vinyasa yoga a nivel mundial y parte de la nueva generación de profesores formados por los maestros del yoga en India. Shiva fluye por la vida con gran fuerza y vitalidad, a pesar de su juventud, su nombre es uno de los grandes en el yoga en Occidente; Sus prácticas proceden del linaje de Krishnamacharya, integrando el Tantra, Ayurveda, Bhakti, Kakaripayattu, danzas del mundo, arte yóguico y una novedosa técnica creada también por ella, conocida como Trance Dance Yoga, con la cual a través de la música puedes liberar la inteligencia creativa, tu cuerpo, mente y experimentar estos movimientos únicos como yoga; así mismo, preocupada por la paz crea el proyecto Global Mala, que se realiza hoy en día por todos los continentes por la comunidad yogui formando una mala alrededor del mundo, con secuencias de 108; saludos al sol, cantos y minutos en meditación.



Ganesha Yoga.  
41 Poniente 2120. La Noria.  
Puebla, Puebla.  
Tel. 044.22.23.62.35.07  
[www.ganeshayoga.com.mx](http://www.ganeshayoga.com.mx)  
[vivajiva@mac.com](mailto:vivajiva@mac.com)



En *Vinyasa Prana Flow* se une la respiración con el movimiento, es fluir a través del prana o respiración; en esta práctica no solamente hacemos el saludo al sol A y B, cada clase es realmente diferente. Aprendes otras 20 series de saludos al sol. Algunas son circulares y nos movemos en una mandala. Esta práctica es muy penetrante, conecta a la tierra, transforma el cuerpo, y cuando digo esto no se trata sólo de ser más fuerte y flexible, sino de descubrir que tu cuerpo es en una inteligencia viva; se trata de ayudarte a sentir lo que eres. Shiva ofrece toda una serie de prácticas diferentes y la más simple consiste en estar muy conscientes de nuestra respiración y, entonces, sentimos la pausa constante, la ola de respiración constante. Shiva quiere que la gente se mueva como prana, por eso nos lleva en cada clase a movernos libremente y a conectar esos movimientos con nuestra respiración, a no quedarnos quietos, no sólo en nuestra práctica sino en la vida diaria. Shiva nos dice que no debemos de hacer yoga, sino ¡¡¡SER yoga!!!

El yoga es la conciencia unificada. Esto significa tanto estar presente en cada experiencia que tenemos en la vida como también ver lo divino en todas las cosas, incluyendo aquello que no queremos ver: el sufrimiento, los hábitos destructivos, lo que sucede en el planeta... El yoga nos ayuda a convivir con estas cosas para que podamos transformarnos, cambiar y elevarnos, y actuar como necesitamos hacerlo. Y esto nos lleva directamente a la esencia de la filosofía del yoga. Una de las definiciones del yoga es: "**Yoga es sabiduría en acción**".