

yoga

JOURNAL

Testimonios:
"EL YOGA
ME VOLVIÓ
A LA VIDA"

AYURVEDA
BENDICIÓN CORPORAL

PRACTICA EN CASA
Y GANA SALUD

HACER
KARMA YOGA
ES HACER EL BIEN

MANTRAS
EL PODER
DEL SONIDO



Encuentra el

EQUILIBRIO

DE TU CUERPO Y TU MENTE

NÚMERO 9, ESPAÑA: 3,50€
PORTUGAL CONT.: 3,60€



“Es la misma mente la que te lleva al sufrimiento o a la felicidad”

Santiago Pazhín lleva más de 20 años difundiendo el yoga en España. Formador de profesores, terapeuta, director del centro el CEYSI, especialista en impartir y crear cursos sobre yoga y el poder de la mente.



Santiago Pazhín se interesó desde joven por los misterios del pasado y por la búsqueda de la verdad, lo que le llevó a adentrarme en diferentes escuelas filosófica y espirituales. A los 22 años comenzó a practicar yoga de forma autodidacta con un libro de Salvarajan Yesudián, y enseguida se identificó con el autor pues, como él, Santiago había pasado por una infancia enfermiza. En 1984 viajó a Canadá para graduarse como profesor con Swami Vishnu Devananda, en su ashram de aquel país. A su vuelta, ese mismo año fundó el CEYSI: Centro-Escuela de de Yoga y Salud Integral, en Vigo, en el que ofrecen clases de yoga y formación de profesores. Desde entonces su vida está consagrada a la difusión de todos estos temas.

¿QUÉ DESTACA DE LAS ENSEÑANZAS DE SU MAESTRO, SUAMI VISHNU DEVANANDA, DEL TIEMPO QUE COMPARTIÓ CON ÉL?

Su forma clara y amena de enseñar. Durante mi graduación, comentó una frase que a su vez le había dicho un día su maestro: “Debes ir a enseñar yoga a Occidente: muchas personas te están esperando”. Aquello despertó algo profundo en mi interior, y sentí con claridad que desde ese momento mi vida estaría consagrada a la enseñanza del yoga.

ES CURIOSO QUE UN PROFESOR ESTÉ EN CONTINUO RECICLAJE. ¿CÓMO LO HACE?

Por supuesto que sí. Sigo profundizando en el estudio,



los textos clásicos y las enseñanzas de los maestros consagrados, especialmente los de Swami Sivananda, a quien considero mi maestro y mi guía en el camino. Soy psicoterapeuta y tengo un especial interés en el raya yoga (yoga mental). Es lo que más me interesa divulgar dentro del yoga, y me he formado en múltiples campos relacionados con la mente: hipnosis, estudio del cerebro y del subconsciente, terapia regresiva, relajación, etc. Creo que lo más urgente es enseñar al ser humano el poder e influencia que el pensamiento ejerce sobre nuestra vida y la de toda la humanidad.

ADEMÁS DE ENSEÑAR, SE DEDICA A DIVULGAR TODO LO RELACIONADO CON EL YOGA. ¿QUÉ ES LO QUE LE INTERESA APORTAR?

Cada profesor es libre de enseñar yoga como desee, y cada persona de acudir al profesor que quiera. Pero debo decir que veo mucho intrusismo y mucho ego dentro del yoga, lo cual provoca confusión a los principiantes. En 1985 dirigí una sesión de asanas y relajación de 20 minutos en directo en la televisión gallega que tuvo muy buena acogida. Comprendí que los medios de comunicación podían ser idóneos para la enseñanza del yoga y continué haciéndolo en radio, en prensa y televisión. Lo que pretendo es llevar el yoga a la mayor cantidad de personas posible.

OFRECE CLASES DE YOGA TERAPÉUTICO Y

DE YOGA INTEGRAL, ENTRE OTRAS. ¿QUÉ ELEMENTOS INCLUYE CADA UNA?

Nuestro objetivo principal es adaptar todos los ejercicios a la edad, capacidad y necesidad de cada alumno. El yoga debe enseñarse de forma personalizada. El yoga terapéutico está enfocado a la salud. Es sencillo y práctico, basado en el hatha yoga. Incluye asanas, pranayama, meditación y relajación, y también orientaciones de psicología práctica y alimentación equilibrada. El yoga integral va dirigido a alumnos más interesados en profundizar en la práctica y en la esencia del yoga, incluyendo lo más importante de las sendas clásicas, adaptadas a las necesidades de la sociedad actual: raja yoga (mental), bhakti yoga (devocional), karma yoga (amor universal y servicio desinteresado) y jnana yoga (sabiduría o conocimiento).

ES USTED AUTOR DE UN CURSO DE PROFESOR DE YOGA Y OTRO DE MONITOR DE RELAJACIÓN Y DESARROLLO PERSONAL A DISTANCIA. ¿QUÉ DIFERENCIAS HAY CON UN CURSO PRESENCIAL? ¿REALMENTE ES POSIBLE APRENDER A DISTANCIA?

La educación a distancia permite estudiar en casa cómodamente, sin horarios establecidos ni desplazamientos, pero es necesario que el curso esté bien estructurado y disponga de un completo material audiovisual y una constante tutoría. Además, el alumno debe acudir a un curso presencial al comienzo de sus estudios y otro



perfecto complemento. El yoga es un estado de conciencia al que se llega por medio de su práctica asidua. Por tanto, mi deber es enseñar al alumno a hacerse responsable de sí mismo y transitar por el camino que más se acerque a sus inquietudes de búsqueda. El verdadero maestro está en nuestro interior.

AUNQUE LOS GRANDES MAESTROS NOS HAN HABLADO SIEMPRE DEL PODER DE LA MENTE, ¿SÓLO AHORA EMPEZAMOS A SER CONSCIENTES DE ESTE PODER EN OCCIDENTE?

La ciencia acepta ya la relación cuerpo-mente, la influencia del pensamiento sobre la salud o los beneficios de la relajación sobre el sistema inmunológico. Todo ello aporta una nueva conciencia sobre la mente humana... Cosas que los yoguis enseñaban hace miles de años, pero aquí nos queda mucho por hacer. Todo esto no se enseña aún en los medios educativos y sanitarios. Ya Hipócrates nos dijo que "la salud es vivir en armonía con uno mismo", y esto sólo es posible mejorando la calidad de nuestros pensamientos, desarrollando una firme autoestima y conquistando la paz interior. Esto se consigue con la práctica disciplinada del yoga y, en especial, con la relajación y meditación diarias.

LA MENTE PUEDE SER UN "CABALLO DESBOCADO"... ¿CUÁL ES SU CONSEJO PARA MANTENERNOS EN EL AQUÍ Y AHORA SIN DEJARNOS LLEVAR POR SUS "TRUCOS"?

Igual que domar un caballo salvaje nos permite aprovechar toda su fuerza, dominar la mente nos haría dueños de lo más importante: nuestra propia vida. La sociedad moderna vive dentro de un exagerado consumismo y nos falta tiempo para nosotros mismos, lo que nos lleva a una desarmonía mental y emocional y a un vacío interior que puede ser desesperanzador. Pero la misma mente que nos conduce al sufrimiento nos puede llevar a la felicidad. Para dominarla, el hatha yoga y el raya yoga nos ofrecen valiosas herramientas de autocontrol. Dedicando unos minutos diarios a practicar pranayama, relajación o meditación podemos frenar la mente y centrarla en nuestro interior. ¿Acaso hay mejor modo de invertir el tiempo que dedicar unos minutos a uno mismo y alcanzar la paz interior?

al final, para ser corregido y asesorado personalmente por el profesor. Tras un minucioso trabajo de dos años fui pionero en introducir estos cursos en 1988. Hoy, miles de alumnos agradecen esta idea, que está ayudando a divulgar una profesión de gran demanda y amplio servicio social.

TAMBIÉN HA REALIZADO VARIOS CD Y DVD DE AUTOAYUDA Y RELAJACIÓN. ¿EN QUÉ CONSISTEN?

Tengo un curso de técnicas de relajación antiestrés que ayuda a superar trastornos psicósomáticos. También suelo desarrollar cursos gratuitos para organismos como la Asociación Española contra el Cáncer. Para ellos he realizado grabaciones con técnicas para reforzar el sistema inmunitario, que se pueden practicar en casa y que han ayudado a miles de personas.

COMO TERAPEUTA, ¿RECOMIENDAS COMBINAR EL YOGA CON OTRAS TÉCNICAS DE DESARROLLO PERSONAL?

Sí, ¿por qué no? En nuestro centro ofrecemos orientación sobre fitoterapia, esencias florales o medicina natural. También tenemos clases de Pilates, que es un