

Seminario de Yoga y Cultura Védica en Madrid

Durante los días 14 y 15 de febrero de 2009, el profesor de yoga y sacerdote hindú J. Carlos Ramchandani impartió un seminario intensivo de yoga y cultura védica en Collado Villalba (Madrid). Las jornadas se desarrollaron en la prestigiosa escuela de baile Duende, dirigida por las hermanas Valle y Candelaria Ortiz. En Duende se enseñan diferentes estilos de danza y de allí han salido, numerosas figuras de este arte.



Al intensivo asistieron un grupo de 12 personas (entre ellas dos profesoras de yoga), todos practicantes habituales de esta disciplina milenaria.

Durante las dos jornadas, el profesor Ramchandani enseñó diferentes tipos de posturas: sentadas, supinas, de pie e invertidas. Ejercicios respiratorios, técnicas de concentración, visualización y relajación, así como la meditación con mantras (fonemas sagrados) en sánscrito. Todas estas técnicas enfocadas a crear el equilibrio físico, mental y espiritual. Ramchandani dedicó un tiempo a la narración de su libro Historias y Leyendas de la Sabiduría Hindú.



La tarde del sábado el sacerdote hindú realizó la ceremonia de fuego (Homa) uno de los principales rituales de la tradición védica. Todos los asistentes al seminario participaron en la ceremonia, realizando ofrendas al fuego sagrado. Para todos era la primera vez que presenciaban este antiquísimo ritual.

El domingo a mediodía, el seminario terminó con la entrega por parte de Ramchandani de obsequios (uno de sus libros y un CD) a todos los participantes. Todos quedaron muy

contentos por las enseñanzas recibidas, y pidieron a J. Carlos Ramchandani que vuelva pronto a dar otro seminario en Madrid.



Ramchandani nos comentó: “Estos seminarios es una forma de acercar el yoga y la cultura hindú original, a personas interesadas en esta forma de vida. El yoga no es una gimnasia, sino una disciplina y filosofía de vida. Que aunque tiene seis mil años de antigüedad, sigue teniendo la misma validez para afrontar los problemas del ser humano en este siglo: el estrés, la ansiedad, la depresión y la falta de valores espirituales. En estos seminarios participan personas de diferentes edades y credos, demostrando la universalidad del yoga.”

