

ENTREVISTA A LA YOGI ANGÉLICA GRANADO CUBERO EN LA PLAYA DE ZAHARA DE LOS ATUNES EN CÁDIZ

- **Angélica, ¿ cómo fueron tus inicios en el Yoga?**

Era algo que estaba buscando, para quererme a mi misma y gracias a mi hermana y amistades entré a formar parte de este mundo. Comencé en primer lugar con la meditación, filosofía y contemplación. Posteriormente debido a mis antiguos trabajos tuve dos lesiones bastante graves, de modo que decidí comenzar a trabajar con el yoga físico o el hatha yoga, dando así, los pasitos oportunos y poquito a poco llevando mi cuerpo a ser más ágil y fuerte.

- **¿Cual es la principal característica de este estilo?**

El nombre significa "FLUIR CON EL CORAZÓN" o fluir con la Gracia, es un estilo que proporciona las herramientas necesarias para que cada alumno descubra su propia grandeza y sabiduría interior y así recuerde que él mismo colabora como co-creador junto con este Universo. En cada clase se incluyen el estudio de la sabiduría del Shaivismo de Cachemira y esto hace que sus clases sean únicas.

- **¿Para qué tipo de personas estaría indicado este estilo de yoga?**

Está indicado para todo tipo de personas y normalmente los casos que suelo encontrarme más frecuentemente son alumnos y profesores que vienen lesionados de otros estilos. La técnica y la biomecánica en este estilo son muy buenas, de modo que ayuda mucho a escuchar dónde están tus límites y eso ayuda a armonizar el cuerpo, la mente y el corazón.



- **Si tuvieras que cambiar algo en este estilo, ¿qué cambiarías?**

Nada. Voy probando de vez en cuando otros estilos que me ayudan a ver como otros profesores expresan y sienten el yoga; pero la verdad es que la biomecánica es tan buena que prefiero seguir practicando este estilo y la manera en la que te ayuda a conectar con tu mente y tu corazón es tan maravillosa que me llena por completo, cuando me siento triste, de hecho, es mi terapia para mejorar todos los aspectos que se derivan de ella.

- **¿Qué tipo de posturas son las más dificultosas que encuentran tus alumnos.**

Depende mucho de la persona, porque cada uno es un mundo. Tal vez lo que más suele costar al principio es el mantener la columna alineada, la respiración y todo lo que comprende la ATM (articulación temporo-mandibular). Ten en cuenta que hay personas que empiezan a hacer yoga desde cero y esto es una forma de vida que requiere un trabajo y una dedicación periódica, por ello se necesita de entrenamiento y tiempo para poder realizar ciertas posturas que encierran ciertas dificultades.



- **¿Qué tipo de ayuda te piden tus alumnos?**

Principalmente a mis clases acuden por estrés, suelen ser ejecutivos y directivos de empresas, aunque también acuden trabajadores y amas de casa con este problema de estrés. El yoga les ayuda. También asisten alumnos que están apoyando su tratamiento contra el cáncer tras una operación e incluso antes de la misma, colaborando así a tener una disposición mental más relajada y positiva; y gracias a las posturas restaurativas y terapéuticas proporcionan al cuerpo más fuerza, activando el sistema inmunológico. Otras de las molestias con las que suelen venir son; estreñimiento, tensión cervical, alteraciones gastrointestinales, deportistas (lesionados en la mayor parte de los casos), etc... Como puedes ver, acuden todo tipo de personas solicitando que se les ayude y desde la más humilde de las terapias como puede ser esta, se les brinda esa posibilidad, mejorándoles en la medida de lo posible, claro.

- Tu experiencia más bonita...

Son dos. Una de ellas con mis clases de yoga para niños; en aquella clase aprendimos qué significaba ser Valiente, expliqué que no era demostrar que eras más fuerte que los demás, sino afrontar tus propios miedos. Les pregunté cuál era la postura que más miedo les causaba y todos dijeron que el pino, así que les pedí que cuando yo fuera a apoyarles para hacer el pino que pensarán en qué otra cosa les daba mucho miedo (en su casa o en el colegio) y que cuando lo supieran lo plantaran en la tierra tal y como plantaban sus manos preparándose para dar el salto al pino y se repitieran que ellos eran libres como los pájaros. Cuando acabaron compartieron su miedo y todos coincidían, tenían miedo cuando sus padres se enfadaban y discutían. Al ver que no les pasaba a ellos solos se sintieron muy bien y esto creó un lazo de unión en ellos muy fuerte. Los niños son maravillosos.

La otra es con mis primeras clases con los ancianos, ellos siempre se sienten muy agradecidos, enseguida pueden sentir los beneficios ya que su calidad de vida mejora a pasos gigantescos. Aquella primera vez se sentían tan felices de ser capaces simplemente de mantenerse en equilibrio sobre una sola pierna y tener menos dolores en los huesos por las mañanas, fue muy bonito.



- ¿Qué te gustaría añadir?

Recomiendo a todo el mundo que asista a alguna clase o curso de Anusara. Uno de los trabajos que nos inculcan es el ver siempre lo más bueno en nosotros y en los alumnos, aprender a potenciarlo aun más es una tarea que no resulta difícil si uno se entrega y lo llega a sentir.

Quiero agradecer a John Friend su gran trabajo y dedicación durante tantos años y cómo nos ha ayudado a encarnar lo que él quería inspirar en cada curso y formación. Mil gracias a todos mis profesores, compañeros y alumnos por su apoyo y la confianza que depositan en mí.

Curso 2011 - 2012
Clases de Yoga



Crecimiento Personal

YOGA Adultos

HORARIOS:
Martes y Jueves
De 9:30h. a 11h. Profesora: Carolina Drake
De 15:45h. a 17:15h. Profesora: Cristina Parga
De 18:30h. a 20h. Profesora: Angélica Granado



YOGA PARA NIÑOS
Desde 3 años hasta la adolescencia

HORARIOS:
Martes y Jueves de 17:30h. a 18:15h.
Profesora: Angélica Granado.



C/Toledo, 142. (Local HOLOGRAMA). 28005 Madrid
Tels. 91 435 02 90 / 91 435 02 99
www.holograma.com // thuban@holograma.com

Síguenos en:  <http://www.facebook.com/hologramacursos>