

Anusara Teachers Worldwide



Adolfo Sauri
Anusara Inspired™ yoga Teacher
Instagram: @adolfyoga

BEYOND FRONTIERS...

Dear Friend of the Anusara Yoga Community wherever you are in the world, I send you cordial greetings from the East Coast of the United States of America!

My name is Adolfo Sauri. I am originally from Mexico City where I put my feet on the Anusara Yoga path in 2011. I took a leap towards an absolute transformation in my way of life, and a new Adolfo was born. It seems that this year the transformation was not only mine, but of a whole community. Times of evolution were coming for Anusara Yoga.

In Mexico I became an Anusara Inspired™ Yoga Teacher, and I expected to one day take the 300- Hour Anusara Teacher Training. Back then the program was still unavailable in Mexico and within me was the dream of going to study a module to the United States and study little by little.

Two years ago, I had to embrace the change again. I got married and looked for new opportunities for our future. We decided to come and live in the East Coast of the United States of America. If this path invites us to practice detachment and follow our hearts, this was one of those moments when the teachings were embodied, and a new adventure began. I left behind a small yoga studio that I had in Mexico City, packed my bags and unpacked what was concealed.

By the time I arrived in the United States, the fall of 2016 greeted me with his message of "letting go" and opened the way for what was to come. The Anusara School of Hatha Yoga's Board of Directors, of which I was a member, was starting to take shape as a nonprofit Board, thus ushering in a new era for the School.

It really is fascinating to see people from different regions of the world coming together for the same cause--a dream that today is coming true

thanks to all the people who knew how to keep the fire burning in the middle of the storm. No doubt, great teachers who had the vision to generate a new structure for us and then summoned more people who have been touched by this system and who day by day work to sustain our Anusara School of Hatha Yoga as one of the most recognized in the world.

The call remains open for all the members of this community. There is a collaborative network at the local level within your Anusara community which is directly linked to the global Anusara community, its Board of Directors and its Operations Team (staff). If you are a practitioner, teacher or friend of the Anusara Yoga, you want to share your vision and you like to collaborate as a team and innovate, then you already have a mission that is worth recognizing. Get closer to the teachers in your community and to the Anusara Country Coordinators--that is how we build dreams together!

And talking about dreams coming true: By the end of that same fall I was already studying the 300-Hour Anusara Teacher Training in New York City. I remember that in one of the modules each student was from a different region of the world: France, Australia, Middle East, Japan and Me from Mexico. But our Philosophy soaks us with an essence, that magic that does not require words to be communicated. It transmits itself when you recognize Her in the intention of others. Unity Within Diversity!

By taking this training I observed how this method refines itself by being taught from the experience. Although our Anusara Universal Principles of Alignment (UPA) are the basis for our methodology, I see them as the container of my Being. I mean, the UPAs pulse with you. Between one and the other is your proposal to manifest a Human Being, of that in which you want to convert and how you present yourself to the world. Anusara Yoga opens the possibility to navigate the confines of the mind and beyond in a safe way. That place that does not need different languages. Knows no borders!

I have witnessed that the key for this to happen is in the spirit of collaboration that characterizes the members of this Community. I have made new friends who have opened the doors of their yoga studios so that I can continue to share in my classes what I have learned so far.

And we keep learning together that it is worth pursuing blessings in the midst of adversity, we savor "contentment". We are a freer, stronger, more joyful community!

I thank you for reading my story because I give voice to many members of the Anusara Yoga c community around the world who have

crossed the border of their countries like me to be welcomed by new friends in our new communities.

A lot has been going on since moving here. Transformation is a constant practice on and off the yoga mat. Anusara Yoga has been my vehicle to feel more free, stronger, more joyful every day!

Con Amor/With Love:

Adolfo Sauri

Anusara Inspired™ Yoga Teacher

RYT-500

MÁS ALLÁ DE LAS FRONTERAS...

¡Querido amigo de la Comunidad de Anusara Yoga, en cualquier parte del mundo que te encuentres te mando un cordial saludo desde la Costa Este de los Estados Unidos!

Mi nombre es Adolfo Sauri, soy originario de la Ciudad de México en donde puse mis pies en el camino de Anusara Yoga en el año 2011 dando un salto hacia una transformación absoluta en mi forma de vida, un nuevo Adolfo se estaba naciendo. Parece que en ese año esa transformación no solo era mía sino de toda una comunidad entera. Tiempos de evolución se avecinaban para Anusara Yoga.

En México, había alcanzado el título de Maestro Inspirado en Anusara Yoga y esperaba algún día cursar las 300hrs. de los Entrenamientos Avanzados para maestros de Anusara Yoga. Para ese entonces el programa todavía no estaba disponible en México y dentro de mí estaba el sueño de irme a estudiar algún modulo a Estados Unidos y así iría estudiando poco a poco.

Hace dos años de nuevo me toco abrazar el cambio, me casé y buscando mejores oportunidades para nuestro futuro decidimos venir a vivir a la Costa Este de los Estados Unidos. Si este camino nos invita a practicar el desapego y seguir a nuestro corazón, éste fue de esos momentos de cuando las enseñanzas se encarnan y una nueva aventura comenzó. Traspasé un pequeño estudio de Yoga que tenía en la Ciudad de México, hice mis maletas y desempaqué lo que estaba oculto.

Para cuando llegué a los Estados Unidos, el otoño del 2016 me recibía con su mensaje de soltar para abrir paso a lo que estba por llegar. Las actividades en la Mesa Directiva de ASHY, de la cual era miembro, ya estaban en marcha y justo ese mismo otoño se anunciaba a la Comunidad

Global que la Nueva Era para Anusara Yoga estaba en curso. Es fascinante ver a gente de distintas partes del Mundo unidos por una misma causa. Un sueño que hoy en día se va haciendo realidad gracias a toda la gente que supo mantener el fuego encendido en medio de la tormenta, sin duda grandes Maestros que tuvieron la visión de generar una nueva estructura para nosotros y que convocaron a más personas que han sido tocados por este Sistema y que día a día trabajan para sostener a nuestra Escuela de Hatha Yoga como una de las más reconocidas en el Mundo.

La convocatoria sigue abierta para todos los miembros de la Comunidad. Hay una red de colaboración a nivel Local dentro de tu comunidad que está directamente ligada a la Comunidad Global de Anusara Yoga, a su Mesa Directiva y a su Equipo de Operaciones. Si eres practicante, maestro o amigo de la Comunidad de Anusara Yoga y tienes deseo de compartir tu visión, te gusta colaborar en equipo e innovar, entonces ya tienes una Misión que vale la pena que sea reconocida. Acércate a los maestros de tu comunidad, a los Coordinadores de tu País, pues los sueños los construimos entre todos.

Y hablando de sueños que se hacen realidad: Para finales de ese mismo otoño ya estaba cursando las 300 hrs de los entrenamientos avanzados para maestros en la Ciudad de Nueva York. Recuerdo que en alguno de los módulos éramos cada estudiante de una region distinta del mundo: Francia, Australia, Medio Oriente, Japón y Yo de México. Pero nuestra filosofía nos empapa de una esencia, esa magia que no requiere de palabras para ser comunicada, se transmite a sí misma cuando la reconoces en la intención de los demás. ¡Unidad dentro de la Diversidad!

Al tomar ese entrenamiento observé cómo este método se va refinando a sí mismo al ser enseñado desde la experiencia y que si bien nuestros 5 Principios Universales de Alineamiento (PUA) de Anusara Yoga son la base para nuestra metodología, yo los veo como el contenedor de mi Ser. Los PUA pulsan contigo, entre uno y otro está tu propuesta de manifestar a un Ser Humano, de eso en lo que te quieres convertir y de cómo te presentas al Mundo. Pues Anusara Yoga abre la posibilidad de navegar los confines de la mente y más allá de una manera segura. Ese lugar que no necesita lenguajes diversos. ¡No conoce fronteras!

He sido testigo que la clave para que esto suceda radica en el Espíritu de Colaboración que caracteriza a los miembros de esta comunidad. He coincidido con nuevos amigos que me han abierto las puertas de sus estudios para que pueda seguir compartiendo en mis clases lo que he aprendido hasta ahora.

Y seguimos aprendiendo juntos que vale la pena seguir buscando bendiciones en medio de la adversidad, saboreamos el "Contentamiento". ¡Somos una Comunidad más libre, más fuerte, más alegre!

Agradezco que leas mi historia, pues doy voz a muchos miembros de la Comunidad de Anusara Yoga alrededor del Mundo que como Yo han atravesado la frontera de sus países para ser recibidos por nuevos amigos en sus nuevas comunidades.

Mucho ha pasado desde que vivo acá, la transformación es una práctica constante dentro y fuera del tapete de yoga y Anusara Yoga ha sido el vehículo para cada día sentirme más libre, más fuerte, más alegre.

Con Amor:
Adolfo Sauri.
Anusara Inspired Yoga Teacher, 500RYT.



Peter Goodman
Certified Anusara yoga teacher
www.petergoodman.com

Teaching Anusara Yoga Worldwide

I started teaching Anusara yoga in 2006 and still do today. Let me keep this as simple as possible: Anusara lit up my life. I love the method. It truly opens my heart. I love to show up and teach to whoever desires to explore with me.

The last couple of years traveling has shown me the authentic beauty of the Anusara yoga method. Most of the students that attend the events I teach are new to Anusara yoga. Most have never heard the name and do not know anything about the method or its history. It's like starting new. After I leave, students want more! They want to find more of what I offered to continue learning.

I will keep on traveling everywhere I am invited to. I will keep offering, as I love to feel the students' joy and the accomplishments after teaching an event. The shift in their Attitude, their Alignment and their

Action appears consistently as we move through each workshop class and they open more to the flavour of the yoga.

I am an Anusara yoga teacher and believe in this method. I want more opportunities to attend Anusara yoga classes! My wish is that all existing and new teachers will let the world know that every class they teach is an Anusara yoga class, filled with open hearts and the flow of grace. Let's keep growing our School so more Anusara teachers are available to teach more students!



Aida Ponce Del Castillo
Member Board of Directors ASHY - Belgium

Connecting dots, connecting people, the Benelux Anusara Yoga weekend reached out to the world

"Embracing Kula" - First Anusara Yoga week-end in Benelux

What started as a first event in a relatively small region of Europe-- the Benelux countries-- was suddenly transformed into a global gathering with participants from Austria, Belgium, Finland, Italy, Germany, Switzerland, the Netherlands, the United Kingdom and from as far away as Guatemala, Chile, Colombia, the United States, Mexico and Venezuela, plus various Country Coordinators representing the Anusara School of Hatha Yoga and two members of the School's Board of Directors. All in all, an unexpectedly international "Benelux get together"!

Four Anusara teachers from Belgium and the Netherlands put together a program for a Yoga weekend in November. They chose a venue that used to be a farm, located in the Belgian Ardennes in the province of Namur. Planning started a year in advance. The theme of the event was "**Embracing Kula.**" The first objective was to meet and bring together the *kula* of Belgium, the Netherlands and Luxemburg. However, the final program was much more diverse, with the participation of international teachers such as Tiffany Woods from the United States, an introduction to the practice of Neelakantha Meditation by Jayendra Hanley, morning meditation sessions, a musical program by professional musicians who are

Anusara teachers from the Netherlands, and four asana sessions. In addition, just like in most events organized in Europe, language diversity was present, and parallel yoga classes were offered in English and Dutch by different teachers. Multiculturalism was a key aspect of the weekend, as was embracing cultural diversity and adapting the teachings to it.

Tiffany Woods focused on establishing connections with the community. That theme was certainly carried forward throughout the weekend. Connecting participants together, like stars connect with each other to create constellations, was a key driver in all her classes. She closed the final session of the weekend with a vibrating oral hug sung by the participants in their mother tongues: amor, amour, amore, Liebe, liefde, love, rakkaus...

Participants received information from the Board of Directors and Country Coordinators about how the School works, its current needs and goals. Local teachers learned how *kulas* operate in other European countries, how they organize their local events and how new students are integrated in the different studios. Starting in 2019, Anusara events organized in Europe will be announced on local websites. In addition, teachers will have the opportunity to share their concerns and issues they face in their teaching practice, with examples of how specific situations work for them.

3. Lessons learned and avenues for future action

Future events in Europe, whatever their size, need to find a way to integrate multiculturalism. EU countries may be "geographically" smaller than other countries in the world, but their cultures, languages and customs are diverse, and this diversity is a part of everyday life. Therefore, it is essential for Europe to find better ways to integrate multiculturalism, such as having teachers representing different backgrounds, making a specific reference to multiculturalism at the beginning so that participants are aware of that particular dimension and allowing people to express themselves in different languages. This is one way for our School to evolve and develop.

Anusara Elements license for non-full-time yoga teachers. Many Anusara Elements teachers in Europe do not teach as a main job but mainly as a hobby. They may have a different "roadmap" or vision of their own personal development and priorities. A key conclusion of the weekend was that there should be a way for those teachers to keep their license longer. Having to obtain the next level license is a constraint which limits their own development and pathway as 'hobby' teachers. How to keep these teachers in the School by allowing them to keep their license is a topic that could and should be discussed at Board or regional level.

Helping those who organize future events by sharing practical experience. The Benelux event gave European teachers the opportunity to talk about other events they may organize in the future, possibly Samavesha, Anusara's international festival. Future events should benefit and learn from this experience. When organizing any event, teachers should keep a "logbook" of "practical lessons learned" and share it on their websites with the wider community. This would help teachers better address and manage the administrative, legal, financial, fiscal and cultural aspects involved in organizing an event.

Uniando puntos, uniando personas, el fin de semana de yoga de Benelux Anusara incorpor el mundo

Lo que comenzó como un primer evento en una región relativamente pequeña de Europa, en Bélgica, Luxemburgo y los Países Bajos - los países del Benelux - se transformó inesperadamente en una reunión mundial con participantes de Austria, Bélgica, Finlandia, Italia, Alemania, Suiza, los Países Bajos, el Reino Unido, y también de otros países como Guatemala, Chile, Colombia, Estados Unidos, México y Venezuela. Además asistieron Coordinadores Nacionales de ASHY y dos Directores de ASHY. En definitiva, un inesperado evento internacional "Benelux se reúne".

Cuatro profesoras de Anusara de Bélgica y Holanda organizaron un programa para un fin de semana de yoga en Noviembre. Eligieron un lugar que solía ser una granja, ubicada en las Ardenas belgas, en la provincia de Namur. La preparación comenzó con un año de antelación. El tema del evento fue "Envolver el Kula" y el objetivo principal fue reunir al kula de Bélgica, los Países Bajos y Luxemburgo. Sin embargo, el programa final resultó ser mucho más diverso, hubo la participación de maestros internacionales como Tiffany Woods de los Estados Unidos, Jayendra Hanley dio una introducción a la práctica de la Meditación Neelakantha, y también hubo sesiones de meditación matutinas, un programa musical de músicos profesionales de los Países Bajos y cuatro sesiones de práctica de asanas. Fue interesante ver que, al igual que en la mayoría de los eventos organizados en Europa, la diversidad lingüística estaba presente y diferentes profesores ofrecieron clases paralelas de yoga tanto en inglés y holandés. El multiculturalismo fue un aspecto clave del fin de semana, incorporando la diversidad cultural y adaptaba la práctica.

Tiffany Woods enfocó su tema en el establecimiento de conexiones con la comunidad, que sutilmente se logró durante el fin de semana. Su metáfora fue conectar a los participantes, como las estrellas se conectan

entre sí para a su vez crear constelaciones. Esta estuvo presente en todas sus clases. Tiffany cerró la sesión final del fin de semana con un vibrante abrazo oral cantado por los participantes en cada una de sus lenguas maternas: amor, amour, amore, Liebe, liefde, love, rakkaus ...

Los participantes recibieron información de los directores y coordinadores nacionales de ASHY sobre cómo funciona la escuela, sus necesidades y metas. Los profesores locales aprendieron cómo funcionan las escuelas en otros países europeos, cómo organizan sus eventos locales y las diferentes formas culturales de cómo se integran los nuevos estudiantes en los diferentes estudios. Una nueva es que, a partir de 2019, los eventos Anusara organizados en Europa se anunciarán en sitios web locales. También, los maestros tuvieron la oportunidad de intercambiar las preocupaciones y dificultades a las que se enfrenta su práctica docente en sus propios países y con sus situaciones específicas.

3 Lecciones aprendidas y propuestas para la acción futura.

Los eventos futuros en Europa, sea cual sea su tamaño, necesitan encontrar una manera de integrar el multiculturalismo. Los países de la Union European pueden ser "geográficamente" más pequeños que otros países del mundo, pero sus culturas, idiomas y costumbres son diversos, y esta diversidad es parte de la vida cotidiana. Por lo tanto, es esencial que Europa encuentre mejores formas de integrar el multiculturalismo, por ejemplo al tener maestros que representen diferentes orígenes, haciendo una referencia específica al multiculturalismo al principio del evento para que los participantes conozcan esa dimensión particular y permitan que las personas se expresen en diferentes idiomas. Esta es una manera para que nuestra escuela evolucione y se desarrolle integralmente.

Mejorar la licencia Anusara Elements para profesores de yoga que no son de tiempo completo. Muchos profesores de Anusara Elements en Europa no enseñan yoga como un trabajo principal, sino principalmente como un pasatiempo. Estos profesores normalmente tienen una visión diferente de su desarrollo y prioridades. Una conclusión importante del fin de semana fue que debería haber una manera para que estos maestros mantengan su licencia por más tiempo. Y tener que obtener la licencia del siguiente nivel es una restricción que limita su trayectoria como maestros de hobby o pasatiempo. El cómo mantener a estos maestros en la escuela permitiéndoles conservar su licencia es un tema que debería ser discutido a nivel del "Board" o de la junta o regional.

Ayudar a quienes organizan eventos futuros compartiendo experiencias prácticas. El evento Benelux dio a los maestros europeos la

oportunidad de discutir otros eventos que podrían organizar en el futuro, posiblemente un Samavesha. Los eventos futuros deben beneficiarse y aprender de esta experiencia, en concreto la sugerencia es que al organizar cualquier evento, los maestros deben mantener un "libro de registro" de "lecciones prácticas aprendidas" y compartirlo en sus sitios web con la comunidad Anusara en general. Esto ayudaría a los maestros a abordar y gestionar mejor los aspectos administrativos, legales, financieros, fiscales y culturales involucrados en la organización de un evento.



Benelux group photo. Special thanks to the organizing teachers: Christel Meulebroek (BE), Courtney Willis (BE), Nicole Damen (NL), Silke Wilson (BE).