

Dharma Yoga

new york center

Perfil del Profesor Sri Dharma Mittra

Yoga International Magazine 1999

Un largo y angosto tramo de escaleras de la muy ocupada Tercera Avenida de la ciudad de Nueva York, Dharma Mittra, con 59 años de edad, se prepara para una clase de Hatha Yoga a medio día. Prende un ventilador, acomoda una toalla muy delgada en la alfombra, se sienta en un cojín rectangular y entona notas en un armonio.

Oscuro, delgado y musculoso, Mittra habla muy suave y dice poco. Comienza sus clases dirigiendo a 12 estudiantes a cantar “Om” y “Hare Krishna, Hare Rama.” Mejor enfocados después de cantar, el grupo procede a hacer ejercicios de respiración y de aquí pasan a las posturas. Mittra gentilmente hace señas a sus estudiantes para que se alineen mejor en triángulos, el árbol, la parada de cabeza y otras posturas; que sientan los centros energéticos apropiadamente durante las posturas; y que sientan su relación con la energía alrededor de ellos.

“Cada postura,” les dice, “está diseñada para cambiar el estado de conciencia. Debes observar.” Durante cerca de 30 años, este silencioso nativo de Brazil ha estado animando a sus estudiantes a “sentir mejor, actuar mejor y ver mejor”.

Mittra llegó a los Estados Unidos en 1964, después de servir siete años en la Fuerza Aérea Brasileira, y de dirigir un gimnasio de físico culturismo mientras competía en lucha libre en Sur América.

“Pero mi interés siempre estaba en las cosas espirituales.” dice durante una entrevista poco común. “Cuando encontré y leí los libros de yoga de mi hermano, yo supe que eso era lo que quería hacer.”

Siguiendo los pasos de su hermano, Dharma se trasladó a los Estados Unidos y se volvió alumno de Yogi Gupta, de Rishikesh, India.

“Mi primer día en Nueva York fui donde Yogi Gupta y comencé a asistir a todas las clases que él tenía”, dice Mittra. “Mientras tanto, trabajaba inicialmente en un hospital, y luego en un restaurante Indio que pertenecía al hermano de Yogi Gupta. En 1969, Yogi Gupta me dijo que comenzara a enseñar y lo hice.”

Durante más de 20 años Mittra ha enseñado tiempo completo en su propia escuela – el Dharma Yoga Center. Durante los últimos seis años ha estado en su locación actual, al sur de la calle 23. Aquí encuentras clases de hatha yoga para principiantes y para estudiantes avanzados, clases de meditación y respiración, y un programa llamado “desarrollo psíquico”. El centro también realiza retiros de fin de semana en las Montañas Catskill. Todas las clases involucran la dimensión espiritual – este tipo de yoga no es enseñada meramente para realzar la belleza física y la salud.

“El verdadero éxito en hatha se adquiere con concentración y meditación en las posturas,” dice Mittra. “Hatha yoga es meramente la preparación.”

Mittra enseña con una mano suave pero dice, “Yo aliento a las personas a que sigan los yamas: no-violencia, no mentir, no robar, controlar las pasiones y no-poseción.”



Dharma Yoga

n e w y o r k c e n t e r

“El punto es la pureza. Sin la purificación del corazón, así como del cuerpo, una persona no puede lograrlo. Y le digo a las personas que no se preocupen por los frutos de sus acciones. Ofrece todo lo que hagas a Dios.”

Mittra no sabe cuántos estudiantes tiene. “Miles a través de todos los años, no sé con certeza, pero solo hay alrededor de 20 que han sido constantes.”

Mittra esquiva la mayoría de la publicidad. Si es reconocido afuera de su propio centro es debido al asombroso trabajo que produjo en 1984 cuando se fotografió a sí mismo en 908 posturas de yoga separadamente.

“No me gusta mucho la publicidad. No tengo una misión” dice. “No tengo ningún deseo de ser un gran Guru, ni de tener a grandes estrellas de cine en mis clases. Un estudiante es suficiente. Yo solo quiero estudiantes que se sienten y aprendan. Yo sólo enseño.”

297 Third Ave New York, NY 10010 | Phone 212.889.8160 | Fax 212.889.1047
www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com | Since 1974

