

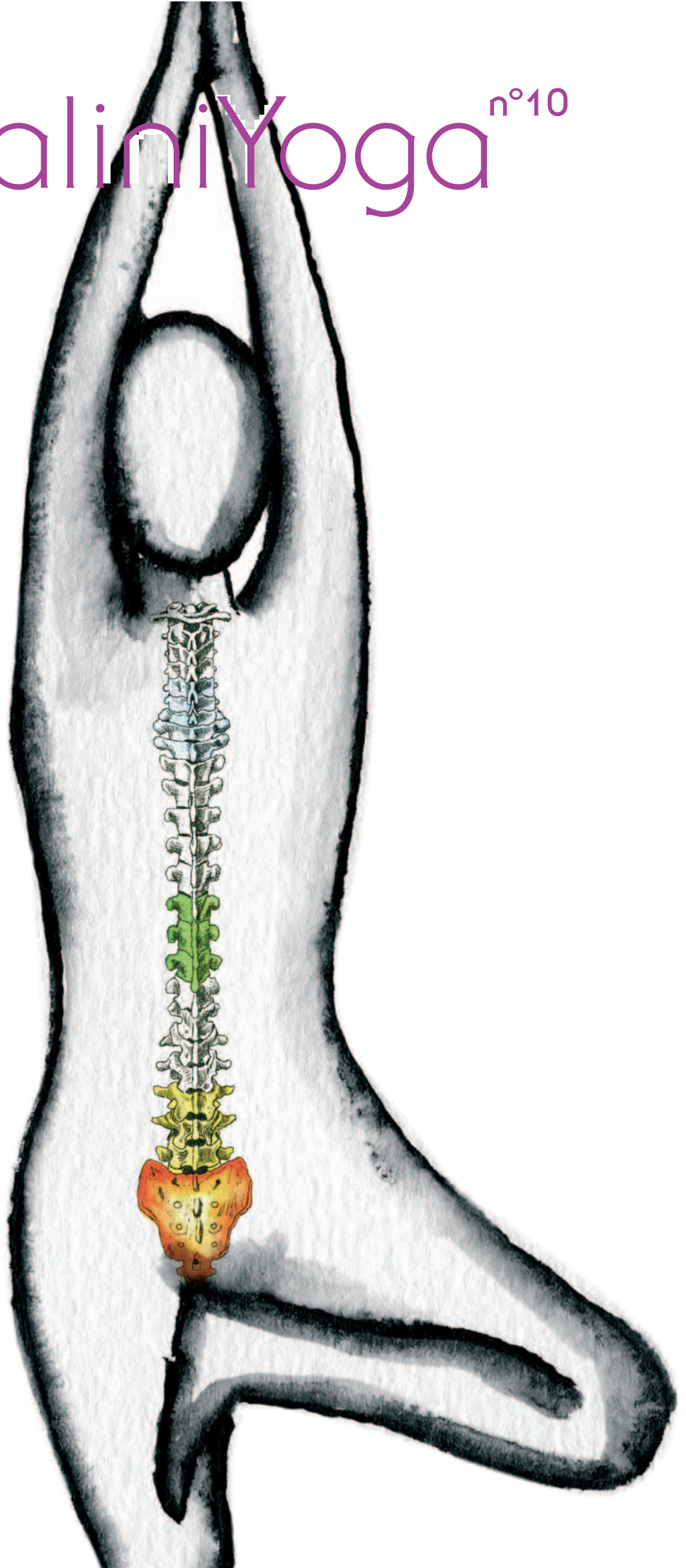
KundaliniYoga^{nº10}

 **AEKY**
Asociación Española de Kundalini Yoga

Columna vertebral

“morirás pero no envejecerás.”

Yogui Bhajan



Tributo a Yogui Bhajan: Un hombre de Dios

Cuando Yogi Bhajan empezaba a dar clases en Los Ángeles, en el año 1969, me pidió que me sentara delante y le corrigiera su pronunciación. Enseñaba con gran sentido del humor e irresistiblemente despertó en todos nosotros el anhelo de vivir con nobleza, dignidad y gracia.

Simpatizó con una generación de jóvenes, hablándoles en su mismo lenguaje, trayéndoles fe allí donde había miedo y amor donde sólo existía rechazo.

Su premisa básica era que Dios respira en todo el mundo y que todos, por nacimiento, tenemos el derecho de estar Sanos, ser Felices y Santos. No se limitó a enseñar filosofía, tampoco predicó una religión, sino que nos dio las herramientas para luchar por estos derechos.

Probablemente, la mayoría de la gente vio a Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji como un líder carismático y dinámico. Vieron su grandeza, su potente proyección, sus ojos penetrantes y su voz que hacía vibrar la profundidad del alma. Yo vi todo esto, pero también vi su humildad, la fuerza de su entrega a la Voluntad de Dios, y su aceptación y amor hacia la gente, incluso hacia aquellos que trataron de calumniarlo. No era un santo de pacotilla, sino un verdadero soldado, santo en la mejor de las tradiciones de su padre Guru Gobind Singh. Fue un valiente abogado de la Verdad que nunca dejó de responder a la llamada del deber, a pesar del coste que ello supusiera para la vida personal o salud.

Animaba a todo el mundo, dándoles fuerzas para seguir adelante. Quería que la gente sobresaliera y triunfara. No competía con nadie. Más de una vez, le vi aguantar sentado pacientemente durante horas amenazas e insultos de todo tipo. ¿Su respuesta? Simplemente decía "Que Dios te bendiga". Nunca reaccionaba. Era un hombre de acción. "No reacciones, resucita" es una de sus citas más memorables. Pero también podía rugir como un león cuando hacía falta. Sin embargo, si en aquel momento, un niño pequeño, un alma inocente, entraba en la sala, se transformaba en un ser bueno y dócil como un cordero. Siempre dijo e hizo lo que era mejor, no lo más conveniente o popular.

En el GURUARJUN'S SUKHMANI SAHIB se describe al hombre de Dios. El Siri Singh Sahib dice:

No hace distinción entre hombre y hombre:
Sus ojos vierten néctar sobre quién se posan.
El Único es su soporte,
este hombre consciente de Dios;
Es imperecedero.
Con su mente busca humildad
Su único placer es hacer el bien
El hombre de Dios no se sostiene por las relaciones
pero tiene el control sobre su mente errante sea lo
que sea lo que proceda para él está bien. Todos los
que se acercan a él se salvan.
El hombre de Dios es el sustento del mundo
(Ashtapadi VIII)
Sus enseñanzas salvarán la humanidad
(Ashtapadi V)

"No reacciones, resucita."



El legado de Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji vivirá para siempre. Sin embargo, dudo que la verdadera historia de su servicio al Khalsa Panth y la contribución sin precedentes que hizo la conciencia de la humanidad podrán ser nunca documentadas con el rigor y la adecuación que requieren. Sólo así, todos aquellos que no lo vieron con sus ojos, podrán creer la transformación que está ocurriendo en miles de vidas, en gentes de todo tipo que han recibido la llamada del Gurú gracias al impacto de este único hombre solo. Incluso yo misma, que fui testigo directo de esta historia, me restiego los ojos sorprendida al darme cuenta del milagro que se ha producido en estos 35 años. Música, poesía, arte, escuelas, Gurdwaras, incluso negocios que han surgido reflejando la conciencia Khalsa inspirada por él. Aunque él siempre decía que no había hecho nada y que todo era obra de su Gurú.

Desde los inicios de su misión en 1969, Yogi Bhajan dejó bien claro que todo lo que conseguía, cualquier bien que obtenía, no era gracias a él sino que todo el crédito pertenecía a su Gurú. Vio el futuro y sabía lo que el destino le tenía preparado. En esos primeros días de sufrimiento y lucha constante, vislumbró la fama que le llegaría y escribió una canción que habla sobre ello:

"Llegará el día,
en el que toda la Gloria será Tuya
La gente dirá "es tuya"
Y yo lo negaré "No. No es mía"

Particularmente, me fascinaba como siempre se refería a "mi" Dios y "mi" Gurú, haciendo parente esa relación tan íntima y amorosa basada en la experiencia personal.

He conocido muchos profesores pero nunca he encontrado un hombre tan Bendito y de tan alto calibre que, a su vez, siempre estuviera en contacto con el pulso de la gente y fuera capaz de darle a cada uno la orientación exacta que necesitaba en su vida.

Es solamente con mucha fortuna que uno puede relacionarse con un hombre de tal calibre, del que aprende la práctica del Nombre. (Ashtapadi II)

Así, la primera cosa que Yogi Bhajan me enseñó fue como cantar EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU, antes del alba, durante cuarenta días. "No hay nada más potente en este mundo que la plegaria de una madre por su hijo". Así que canté y recé y por la Gracia de Dios y del Gurú, mis plegarias fueron atendidas y mi hijo de 19 años se salvó de una situación muy peligrosa. Ese canto cambió el curso de mi vida. Desde entonces no he parado. La fe de Yogi Bhajan era contagiosa, su paciencia, infinita, y su compasión no tenía límites. Abrió su corazón a todos aquellos a quienes conoció y compartió sus enseñanzas públicamente, sin discriminación, con todos los que acudieron a él. Por primera vez en la historia, la tecnología del Kundalini Yoga se propagaba de forma abierta y despertaba, transformando, la conciencia de miles.

Los estudiantes se enamoraron de la cultura Sikh, gracias a las fascinantes historias que contaba sobre la valentía y el sacrificio de los Gurus. Nuestras almas recordaron a quién pertenecían cuando describió como los Panj Piare nacieron en ese día histórico de 1699. Explicó el poder del Naad y nos inspiró a aprender Gurbani Kirtan. Nos las tuvimos que arreglar para leer Gurumukhi y ser capaces de recitarlo leyendo el Shabd Guru, el Siri Guru Granth Sahib. Nadie fue "convertido" al Sikhismo. Simplemente, llegamos a casa. Eternamente agradeceremos a Siri Singh Sahib habernos mostrado el camino, habernos abierto la puerta y dado la bienvenida. Que Dios le bendiga.

Yoga y lesiones musculoesqueléticas

Hola profe. Muchos de tus alumnos te preguntarán si el yoga les puede ayudar a mejorar sus problemas de espalda. "El médico me lo ha recomendado". "Tengo hernia de disco". "Padezco escoliosis". "Acabo de tener un accidente de tráfico y me molesta el cuello"... ¿Qué podemos decir? Antes, un aviso: éste no es un artículo médico que nos faculte para diagnosticar nada. Simplemente, se trata de una orientación.

Ya no nos creemos eso de que "el yoga cura todas las lesiones de espalda". Algunas sí, otras no tanto... Las kriyas y asanas de Kundalini yoga, correcta y sabiamente practicados, contribuyen decisivamente a mejorar la salud de la espalda. Pero cuando la técnica del practicante es mala o el profesor se descuida y no tiene en cuenta las posibilidades de su alumno, o la respiración y el ritmo se alteran... el yoga podría ser fuente de lesiones. Muchos asanas son suaves, pero otros –como la postura de estiramiento, la vela, el camello, la pinza...- podrían fastidiar una espalda delicada si no se tienen en cuenta ciertas condiciones.

El profesor debe cuidar a sus alumnos mayores o con lesiones, ofreciéndoles tiempos cortos y variantes. Y, atención, porque también los jóvenes "que de todo son capaces" si practican sin técnica, pueden acabar haciéndose daño.

Normas Generales

¿Qué podría decirte de la técnica que no hayas aprendido en tu formación? Tan sólo recordarte las normas generales básicas: el alumno que respira correctamente y que mantiene un ritmo constante en los asanas dinámicos tiene menos posibilidades de lesionarse. La respiración alterada y el ritmo irregular pueden indicar cansancio, mala técnica o ausencia de concentración, y todo ello favorece las sobredistensiones ligamentosas, las contracturas musculares y los típicos "enganchones" de la espalda. Los ejercicios de abdominales se hacen con la columna lumbar bien pegada al suelo. Para ello, o se tienen bien tonificados los músculos abdominales y las nalgas, o habrá que ayudarse de las manos o puños colocados bajo la raíz de los muslos. A veces incluso esto es insuficiente. En tales casos es mejor mantener las piernas algo flexionadas. Porque los abdominales hechos con la espalda despegada del suelo pueden provocar bloqueos lumbares y sacros o la remida hernia de disco.

En general, tenemos que cuidar el cuello. Las posturas donde la cabeza cuelga hacia atrás –hay bastantes en Kundalini Yoga- pueden ser peligrosas para quienes padecen de cervicales. Igualmente, no deberían girar el cuello bruscamente, o echarlo exageradamente hacia delante (como en la vela o el arado). Y, por último, si tu alumno tiene cualquier dolor franco, si está mareado, si tiene fiebre, dile que pare. Con atención y cuidado, nuestros alumnos no se lesionarán practicando yoga... Porque esto es lo primero. ¿Y las agujetas? Las agujetas suelen ser el peaje que pagamos al ejercitar una musculatura sin tonificar. Molestan, pero se pasan...

El yoga y las enfermedades de espalda

¿Qué les dices a las personas que acuden a tu clase con enfermedades de la espalda y con la esperanza de que el yoga las ayude? Pues bien: en algunos casos, el yoga estará contraindicado, y en otros, afortunadamente la gran mayoría, se beneficiarán mucho con él. De hecho, el Kundalini Yoga es de lo mejor que existe para la espalda. Empecemos con las enfermedades que mejoran con el Yoga y dejemos para el final las contraindicaciones.

- Las contracturas musculares de la espalda son nuestro primer cliente agradecido. Se dan sobre todo en la zona del cuello y entre las palerillas. Los músculos están acortados, duros y fatigados. Suceden en personas sedentarias (técnicos, administrativos, dependientes, conductores, estudiantes), máxime si trabajan con ordenadores. Igual suerte corren las per-

sonas estresadas, que somatizan su tensión en la espalda. Todos ellos se beneficiarán –y mucho- del Kundalini Yoga. Los músculos se estiran, flexibilizan, tonifican y oxigenan. ¿Hay algo mejor? El Kundalini tiene para con la musculatura algo único entre los yogas. Gracias a su dinamismo, su ritmo y a la sucesión de posturas, se comporta como una mezcla de ejercicios de potencia y de resistencia que lo hacen muy completo. Ponle un poco de meditación y algún mantra. Combina sabiamente sus variadas respiraciones y ya tienes la receta.

- Las personas que tienen la espalda torcida (escoliosis) o cargada de hombros (cifosis) notarán gran alivio, aunque no esperes –si dichas deformidades son "de verdad"- que el yoga les corrija la curvatura. Nos conformamos con que la espalda no duela y se flexibilice algo, que ya es mucho.

- Otras lesiones muy frecuentes en la población general son los "bloqueos" vertebrales y del sacro. El Kundalini Yoga bien practicado, en general, y las posturas dinámicas en particular, como "spinal flexes" o "spinal rotations", son ideales para desbloquear las vértebras. Pero atención, el Kundalini practicado bruscamente, con mala respiración o sin precalentamiento, las produce. Vaya.

- Las malas posturas, el exceso de trabajo físico incluso el deporte mal practicado provocan sobredistensiones ligamentosas de la zona lumbar. Se ven igualmente en las embarazadas, en las que tienen demasiado elasticidad, en los obesos, o en quienes padecen de gases. Padecen un dolor sordo, mal localizado, que les impide estar quietos mucho tiempo. Se mueven en los asientos y no aguantan muchas horas en la cama. Empeoran con los abdominales mal hechos y con los ejercicios que echan el peso hacia delante, como la pinza. Mejoran con aquellos que trabajan nalgas y abdominales. No quiere decir que la pinza deba prohibirse, sino procurar que las kriyas estén bien equilibradas y tengan también posturas en extensión y de nalgas.

- Otro buen cliente del Kundalini Yoga es la osteoporosis, o falta de calcio en los huesos. Sucede en las mujeres tras la menopausia, y hay otro segundo pico a partir de los setenta años. Las sentadillas, el cuervo, la silla, y en general las posturas que trabajen los cuádriceps son excelentes... pero ¡joj!, procura que tu alumno no caiga accidentalmente al suelo. Podría romperse una muñeca, el hombro o la cadera. No le permitas hacer ejercicios de botar en el suelo, ya que podría igualmente fracturarse una vértebra.

- Ahora, veamos un mito: la artrosis de la espalda. Consiste en un desgaste o envejecimiento de las articulaciones vertebrales y del disco intervertebral. Afecta al cuello y a la columna lumbar. Es prácticamente universal a partir de los cincuenta años. Respecto a la artrosis lumbar, en realidad, no hay que preocuparse demasiado por ella. Ni siquiera tiene por qué doler. La mayoría de las veces, lo que duele es la contractura muscular o el bloqueo vertebral. Hay miles de personas con artrosis de columna lumbar que no tienen dolor. Procura, eso sí, que hagan correctamente los abdominales. Con la artrosis cervical sucede algo diferente. El cuello es muy delicado. Quienes la padecen muestran molestias, aunque pueden practicar yoga; se les duermen las manos o los pies, notan chasquidos al girar la columna, o tienen episodios ocasionales de mareo. Limitate a seguir las precauciones generales, evitando la extensión o giros bruscos del cuello. Por lo demás, el yoga les va de maravilla. Eso sí: los días en que estén francamente mareados, pídeles que no hagan la clase. Podrían empeorar. Ojo: si hicieran posturas de pie, correrían el riesgo de caerse al suelo y, créeme, te llevarás por lo menos un susto inolvidable.

¿Cuándo no funciona el yoga?

-En las ciáticas o hernias de disco dolorosas. Ten en cuenta que las personas llaman "hernia de disco" y "ciática" a casi cualquier cosa. Las de

“verdad” presentan un dolor fino y penetrante que se extiende desde el cuello hacia las manos (las hernias cervicales), o desde la cintura hacia los pies (las hernias lumbares). En ese caso, tienen que reposar. Una vez haya pasado el dolor, pueden hacer yoga, con las precauciones generales de siempre.

-Los esguinces de la espalda y cuello, que se producen después de accidentes de tráfico u otros traumatismos, necesitan reposar hasta que desaparezca el dolor.

-Las operaciones de la espalda tienen que estar dadas de alta por su cirujano.
-Las artritis “de verdad” duelen mucho por la noche y también mientras descansan. Ésas también necesitan reposo y tratamiento médico contundente.

En general, desconfía de los dolores de espalda que suceden en reposo

o durante la noche. Ese tipo de dolores con frecuencia traduce enfermedades graves como tumores malignos, infecciones o artritis inflamatorias. Que las vea un médico. Igual pasa con el dolor de espalda que se combina con fiebre, pérdida de peso o pérdida significativa de fuerza.

-Y por último, ojito a los dolores de espalda o de pecho en personas mayores de cincuenta años, cuando se acompañan de sudoración y sensación de falta de aire en reposo. Podrías estar ante un infarto.

Este repaso no pretende asustar a nadie, sino hacer hincapié en lo importante que es tener una buena técnica para proteger el único cuerpo del que disponemos. En ese sentido, espero que te haya sido útil. Con un poco de atención, la formación que has recibido en tus cursos de y tu buen hacer, no tendrás problemas y ayudarás a mucha gente, que es de lo que se trata. Un abrazo a todos.

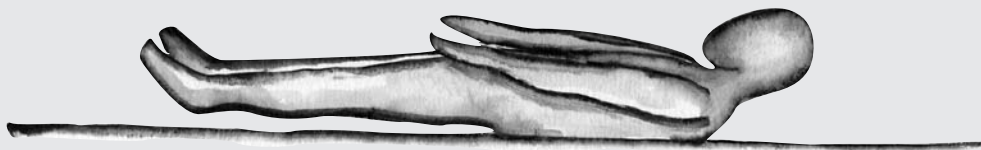
Ambrosio Espinosa. Traumatólogo y osteópata
Formador de profesores de Kundalini yoga y Sat Nam Rasayan.

Ficha técnica: Postura de Estiramiento

Postura: De estiramiento (en inglés: stretch pose)

Chakra: tercero

Beneficios: Al trabajar el punto del ombligo, la postura de estiramiento restablece totalmente el sistema nervioso y refuerza el área abdominal. Sumada a la Respiración de Fuego, purifica la sangre, calma y rejuvenece. Trabaja el tercer chakra por lo que estimula la determinación y la autoestima.



Alárgate con la postura de estiramiento.

La postura de estiramiento es única en Kundalini Yoga y se usa muy frecuentemente. Aunque resulta desafiante, cuando se hace de forma correcta tiene un tremendo efecto en todo el cuerpo.

Instrucciones:

- Estírate en el suelo sobre la espalda
- Junta los pies, levanta la cabeza y los talones unos 5cm del suelo.
- Estira los dedos de los pies apuntando hacia fuera y concentra tu mirada en ellos.
- Coloca tus brazos encima de los muslos con las palmas hacia abajo o al costado de las piernas con las palmas hacia el cuerpo. En ambos casos, los brazos no tocan el cuerpo.
- Comienza la Respiración de Fuego.

En muchas sesiones, esta postura se mantiene por 1-3 minutos.

La mayoría de las personas hacen fuerza durante los primeros 30 segundos, luego el cuerpo comienza a agitarse y uno puede empezar a remblar y a tener espasmos. No es necesario que los principiantes realicen la postura durante todo el tiempo indicado. A continuación describimos algunas técnicas

para mejorar la postura sin necesidad de mucho esfuerzo. Aunque se requiere una cierta fuerza física, no es ésta la que sostiene la postura, sino la conexión entre el centro del ombligo y la respiración. Si adquieres una técnica adecuada requerirás menos esfuerzo para llegar lejos.

La baja espalda y las piernas

Para crear mejor estabilidad en la postura, presiona la baja espalda hacia el suelo a medida que levantas las piernas y aplicas una suave cerradura de raíz (mulhabandha). Esta acción activa el centro del ombligo y mantiene la baja espalda en constante contacto con el suelo. También dirige la atención del ejercicio al centro del ombligo y proporciona la base necesaria para aguantar en el estiramiento. Mantén tus pies en punta y siente como te estiras desde el centro del ombligo, en un recorrido que va hacia abajo, hasta punta de los dedos de los pies.

El pecho y la cabeza

Para ayudarte a levantar el pecho y la cabeza, primero alarga la zona de la nuca y sube el pecho y la cabeza al mismo tiempo, luego lleva la barbilla hacia la garganta

en la Cerradura de Cuello (jalandharabandha). Esto despega el centro del corazón del suelo y crea un estiramiento contrario al anterior, que va desde el centro del ombligo a la punta de la cabeza. Si subes tu cabeza demasiado de prisa, estás provocando presión en el corazón y se te hará más difícil mantener la zona lumbar en el suelo.

Alargando el cuello conscientemente contrarrestas esta tendencia. Estás estirando la parte superior del cuerpo hacia la cabeza y la parte inferior hacia la punta de tus pies. El centro del ombligo se convierte en el punto de equilibrio y apoyo del cuerpo.

La respiración

No es necesario que la respiración sea demasiado rápida; debe mantenerse a un ritmo constante todo el ejercicio. Ya habrás notado que respirar más deprisa no hace pasar el tiempo más rápido.

Mantén un ritmo de 2 a 3 respiraciones por segundo y mentalmente canta el mantra Sat Nam. Si puedes concentrarte en la respiración y el mantra, y relajar los músculos que no se necesitan, el tiempo pasará volando!

karam kriya numerología: **Los números danzan en tu columna.**

No por casualidad tenemos una espina dorsal, dos manos con cinco dedos, cuatro extremidades o nueve orificios en el cuerpo. Si tuviésemos cinco ojos, dos narices o tres columnas vertebrales, la experiencia que tendríamos del mundo sería totalmente distinta. Existe, por tanto, "algo" intrínseco al número que determina la cualidad sobre cómo vivimos o percibimos nuestra existencia.

Tenemos una espina dorsal. Uno es Ek, el primer cuerpo espiritual, el alma. Nuestra columna es el camino que nuestra alma recorre. Es el eje vertical que conecta nuestro misterioso origen (1) con nuestro desconocido destino al otro lado de la orilla (9).

Aunque el camino de nuestra alma es vertical, nuestro cuerpo se enreda en un mundo horizontal sujeto a las leyes de espacio (3) y tiempo (2). Yogui Bhajan dijo "No podemos cambiar el tiempo pero sí podemos cambiar la forma". Nuestra forma es el vehículo con el que viajamos en este mundo horizontal. Nos sorprendería hasta qué punto la forma que nuestro cuerpo adquiere en el tiempo es influenciada por cómo afrontamos la vida. Es una lucha en un mundo de dualidad donde nadamos en un infinito océano de tensiones físicas mentales y emocionales a las que llamamos "problemas".

"El cuerpo es el templo del alma"

...y todo él es sostenido por un pilar central que da soporte a toda su estructura. Cuando esta columna se eleva bien recta conecta cielo y tierra. Nuestra individualidad (1) queda perfectamente alineada con el universo en su dimensión más sutil (9).

Sin embargo no todo queda ahí, una columna recta no es sinónimo de rígida. La columna que se mantiene erguida sólo por la fortaleza de los músculos también está dando soporte a nuestro "fantasma". Es la forma kármica en la que nos hemos convertido por nuestras acciones en la vida.

Estas formas kármicas, deseos y deudas, se fosilizan en cada una de nuestras vértebras. Podemos incluso leer en ellas cada una de las cargas que arrastramos según la forma y la rigidez con la que nuestra espalda se mueve, al andar, en hábitos posturales o en cualquier actividad que realicemos.. Aquí es cuando kundalini yoga y karam kriya numerología ofrecen una aportación incalculable en su tecnología y enseñanzas. Nos advierte que a través de la lucha "en contra de" en realidad reforzamos exactamente aquello contra lo que luchamos. Nuestro desconocido enemigo sólo existe a través de la batalla que hemos preparado en su contra.

Estamos luchando contra fantasmas del pasado o proyecciones mentales de un futuro imaginario y la rigidez de nuestra espina sigue solidificándose aún más. Nos mantiene en la batalla pero no es capaz de llevarnos más allá de sus límites. Quedamos atrapados en sus estrechas fronteras entre los aspectos duales femenino y masculino de nuestro ser, la mente y el corazón, lo racional y lo emocional... En definitiva, ida y pingala no pueden encontrar el camino de ascenso a los centros elevados de conciencia y el templo se empieza a quejar.

Trascender la batalla significa que nuestra columna esté no sólo recta sino que también sea flexible. Flexible para adaptarse a cualquier situación de cambio, para poder doblarnos sin rompernos. Para postrarnos con humildad hasta el suelo de forma que al levantarnos lo hagamos "sin cabeza", habiendo dejado ego y todo pensamiento limitador atrás.

El quinto cuerpo espiritual


La baralla de los opuestos ocurre a cada segundo, en cada respiración, y sucede en el centro de tu propio cuerpo físico: el quinto cuerpo espiritual. 5 es el número del cambio y transformación. Se halla siempre en el centro, en medio de las polaridades, entre los números altos y bajos: 1234 (5) 6789; en medio de cada eje de conciencia: 159, 258, 357, 456.

Si pudiésemos sostener ese espacio en el centro mismo de los opuestos, estables como en el epicentro del huracán, inmóviles como roca en la tempestad, entonces la transformación sucedería.

¿Cómo puede entonces haber lucha? Llegue lo que llegue a nuestro encuentro es transformado con tan sólo nuestra presencia. Transformado a nivel molecular, subatómico, manifestando su verdadera esencia: Sat Nam.

Ahora nuestra espina dorsal sí nos conecta con el yo más elevado. Al igual que la serpiente sinuosa y flexible se eleva perfectamente erguida al son de la flauta, la serpiente kundalini se alza en su despertar a través de las 26 flexibles y firmes vértebras. Seguimos en medio de la batalla, pero ya no hay queja. El único sonido que se escucha es la vibración radiante del universo entero en un estallido constante de luz y conciencia, en un mismo latir en pleno centro de tu ser.





espacio para
publicidad.
pídenos tamaños
y tarifas a:

aekyrevista@hotmail.com

espacio para
publicidad.
pídenos tamaños
y tarifas a:

aekeyrevista@hotmail.com

Yoga para aliviar el dolor de espalda

Durante los últimos cuatro años, el dolor de espalda ha alcanzado proporciones epidémicas en Estados Unidos. ¿Porqué, luego de millones de años de evolución, la espalda se vuelve tan débil y susceptible de dolor? Las teorías proliferan, pero una de las causas principales es que la sociedad tiende a vivir desequilibrados, fuera de sí mismos y de su entorno natural. Nuestra espalda y pelvis física y emocionalmente representan nuestro apoyo y cimientos. Cuando los cimientos son débiles podemos ser sacudidos y nos volvemos susceptibles a las heridas y el dolor. Cuando podamos encontrar y mantener nuestro propio centro y equilibrio, entonces alcanzaremos la estabilidad y cimientos que nos apoyen durante los procesos y tribulaciones de la vida.

Meditación para liberarse de enfermedades: Respiración 10

Este pranayama es una terapia de energía magnética. La energía que conecta a través de las manos no debe cortarse. Puede abrirte a la liberación de enfermedades en tu cuerpo a la vez que te da una clara mente meditativa, y puedes desarrollar tu intuición, pero requiere práctica. Siéntate en Postura Fácil con la espalda recta. Tus codos están doblados y tus antebrazos y manos están relajadas abiertas, en la postura de aplauso, a la altura del plexo solar. Tus manos se mueven hacia dentro y fuera como si fueras a aplaudir, pero sin que se toquen entre ellas. Para el movimiento hacia dentro cuando las manos estén separadas unos 5 cm. Muévelas lentamente y de forma rítmica. Concéntrate en la energía que sientes entre las palmas de tus manos. La respiración va al tiempo de los movimientos de las manos. Cada golpe de la respiración es un golpe completo en el movimiento para aplaudir (las manos se mueven hacia dentro, las manos se mueven hacia fuera). Inhala en cinco golpes por la nariz al tiempo que completas cinco movimientos de aplauso completos. Luego exhala en cinco golpes por la boca mientras completas los siguientes cinco movimientos de aplauso. Continúa durante 11 minutos y no rompas el ritmo del movimiento y la respiración.

Para acabar, inhala y retén la respiración durante 20 Segundos mientras presionas las manos sobre tu rostro, lo más fuerte que puedas. Exhala. Inhala nuevamente, retén la respiración 20 segundos y presiona tus manos cruzadas fuertemente sobre el centro de tu corazón. Exhala. Inhala una última vez y retén la respiración 20 segundos mientras presionas tus manos sobre el punto de tu ombligo. Exhala y relaja. También, para colocar todos los chakras en ritmo, haz esta meditación cada día durante 11 minutos. Puedes ir gradualmente incrementando el tiempo hasta los 16 1/2 minutos.

Comentarios sobre pranayama-meditación y Kriya por: **Sada Sar Singh Khalsa**. Sada Sar Singh Khalsa enseña Kundalini Yoga en el Golden Bridge de Los Angeles y es miembro de la junta de consejo de la Asociación Internacional de Profesores de Kundalini Yoga. Es co-fundador de la Yogi Tea Company y un herboristero yoguico. Traducido por: **Dea Pompa Frizza** Extraído de: **Aquarian Times / Spring 2004**



Kriya: Auto-Adaptación de la Columna Vertebral

En esta kriya, al entrar en la Postura del Árbol, acomodamos la pelvis de manera que establecemos una base sólida y equilibrada que estabiliza la cadera. Así podemos aguantar el peso de nuestro cuerpo con más facilidad. De nuevo, en la Postura de Cuervo, equilibramos la cadera y reforzamos los muslos, para construir el cimiento de nuestra pelvis. A la vez, ajustamos las vértebras de la columna inferior para evitar una presión extraordinaria en los discos y nervios lumbares.

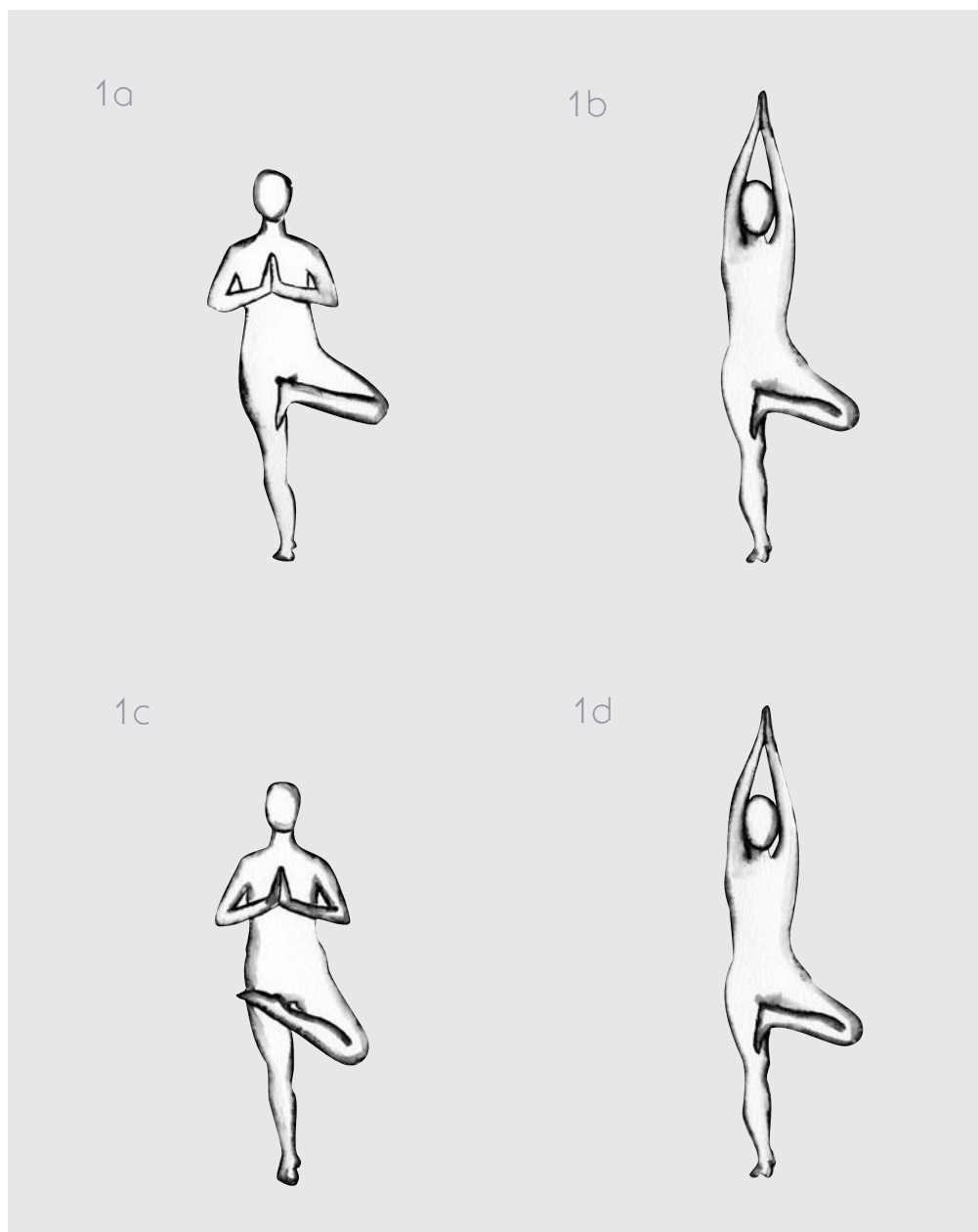
La tercera postura trabaja poderosamente estirando, corrigiendo y ajustando el nervio ciático. Cuando ajustamos la ciática, eliminamos tensión a través de la parte posterior de los muslos y la baja espalda. En el último ejercicio, mientras nos estiramos lateralmente, la columna se alarga en toda su extensión desde la cadera, a través del cuello para eliminar estrés y compresión.

Este grupo de ejercicios, practicados regularmente, te ayudarán a mantener la espalda cómoda, fuerte y sana. Si tienes dolor de espalda o malestar, haz los ejercicios muy lentamente y con cuidado. Si es necesario, modifica el ejercicio hasta sentir que no estás creando ningún dolor en el cuerpo. Los ejercicios de esta kriya están diseñados para ajustar la pelvis, las vértebras inferiores, el nervio ciático y el cuello, lo que proporciona un equilibrio correcto de la zona, a la vez que refuerza y estabiliza las caderas y la columna.

1

Colócate de pie, con las palmas juntas en el centro del corazón (Postura de Rezo). Levanta la pierna izquierda y coloca la planta del pie en el lado interior del muslo derecho de manera que el talón toque la ingle (1a). Esta es la Postura de Árbol. Mantente durante 2 minutos con respiración normal. Luego, lleva las palmas juntas hacia arriba, por encima de la cabeza. Estira los brazos hacia arriba manteniendo los codos rectos. (1b). Mantén durante 2 minutos. Cambia de pierna y repite (1a) y (1b) durante 2 minutos más en cada posición.

Puedes hacer una versión más avanzada descansando el talón de la pierna levantada en el hueso pélvico (1c), (1d). El cuerpo debe estar equilibrado con la columna vertebral estirada. Habrá presión en la base de la columna y, cuando se realiza correctamente, todas las vértebras se ajustarán automáticamente.



2



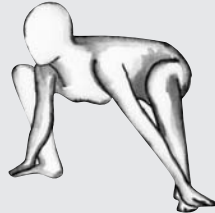
2a



2b

Ponte de pie con los talones juntos y los dedos de los pies apuntando hacia fuera en un ángulo de 60°, hacia la línea de centro de tu cuerpo. Entrelaza los dedos y coloca las palmas en el tope de la cabeza (2a). En esta postura, dobla las rodillas y baja el torso hasta abajo manteniendo los talones en el suelo (2b). Las nalgas estarán como unos 5 cms del suelo (idealmente). La columna debe estar recta, aunque la zona lumbar se doblará ligeramente hacia delante para equilibrar el cuerpo. La mirada al frente ayuda a no perder el equilibrio. Inhala cuando estés agachado por 5 segundos y exhala poniéndote de pie por 5 segundos. Continúa hasta completar 21 ciclos. En este ejercicio, el ángulo de la espalda ajustará y equilibrará los discos de la columna inferior baja.

3



4



De pie, separa bien las piernas. Inclínate hacia delante desde la cintura y coge los dedos de los pies. Dobra las rodillas por afuera de los brazos y coloca la espalda paralela al suelo, manteniendo la cabeza hacia arriba. Haz rebotes con tus caderas y nalgas hacia arriba y abajo, 11 veces, inhalando al subir, exhalando al bajar. La posición de la cabeza no cambia. Luego, ponte de pie y respira normalmente por 5 segundos. Repite el ejercicio rebotando otras 11 veces. Cada 11 rebotes deberían durar 7-8 segundos. Continúa durante 3 minutos. Este ejercicio corrige el nervio ciático de los muslos.

Ponte de pie y separa bien las piernas. Esfrárate lateralmente hacia la derecha, llevando el brazo izquierdo hacia arriba y por encima de la cabeza sin dejar que se incline y estirando el brazo derecho hacia abajo, apuntando al pie. Cambia de lado y el brazo izquierdo baja hacia el pie izquierdo y el brazo derecho se encuentra ahora por encima de la cabeza. Mantén el estiramiento por 10 segundos en cada brazo, cambiando de lado lentamente sin detenerse en el proceso. Continúa por 2-3 minutos.

Este ejercicio es muy útil para corregir el equilibrio en el sistema músculoesquelético del cuello.

Pranayama: Trabajo respiratorio

El poder de la respiración, cuando es practicada correctamente, activa el ombligo. El ombligo no solo es el centro de energía transformándose en tu cuerpo; ombligo y fuerza abdominal proveen un soporte firme para los músculos de la espalda. Cuando el ombligo está débil, la espalda tiene que trabajar más. En su nuevo libro, *Divine Alignment*, Guru Prem Singh da un excelente programa de técnicas para la correcta respiración y para utilizar el poder de la respiración y el punto del ombligo para la auto-sanación y auto-regeneración. Como la correcta respiración continuamente ajusta el diafragma, la pelvis, y las bajas vértebras, es especialmente efectivo para tratar los dolores de la baja espalda.

Cuando respiramos correctamente, hay una onda –como oscilación– desde la respiración que es reflejada en el cuerpo. Mientras vamos respirando y el cuerpo se relaja, esa onda –como energía– desde la respiración hace que los huesos, músculos, y piel se muevan en respuesta. Esto ayuda al cuerpo a ajustarse y centrarse a sí mismo con cada respiración. Cuando respiramos correctamente, reforzamos el punto del ombligo y los músculos abdominales para que así las caderas, la baja espalda, y los órganos internos estén completamente apoyados. Al centrarnos somos capaces de mantener la posición de la pelvis estable y mantenerla en una postura saludable.

El Pranayama que yo recomiendo para el desarrollo del punto del ombligo, equilibrar la pelvis, aliviar el dolor, y auto-sanarse es la Respiración de Perro (Pawnee Pranayam) y la Meditación de las diez Respiraciones.

La práctica regular de estas dos respiraciones nos ayuda a alcanzar un mayor alineamiento y equilibrio estructural que al mismo tiempo nos permite estar sanos y libres de dolor.



Pawnee Pranayama (Respiración de Perro)

Se dice que el pranayama puede corregir nuestros cinco *ratnas* (los elementos de tierra, agua, fuego, aire y éter), desbloquear el diafragma, eliminar la ira, y devolvernos a la inocencia de la niñez.

Mientras haces la respiración, imagina que tu Respiración está creando el sonido *Har*, el sonido sanador del universo.

Siéntate en Postura Fácil, con las manos en tus rodillas. Lleva la barbilla hacia dentro, abre el pecho y mantén la barbilla paralela al suelo. Saca tu lengua hacia fuera todo lo más que puedas hacia abajo y mantenla así mientras vas respirando rápidamente por la boca. Cuando exhalas, contrae el punto del ombligo hacia atrás y hacia la espina dorsal y cuando inhalas, relaja el punto del ombligo hacia delante. Mantén la respiración poderosa y continua con la respiración durante 3-5 minutos.

Para terminar, vuelve tu lengua hacia el interior de tu boca, inhala, retén tu respiración por 15 segundos, presionando la lengua fuertemente hacia el paladar superior. Pasados 15 segundos, exhala y repite la secuencia final dos veces más y relaja.

Comentarios sobre pranayama-meditación y Kriya por: **Sada Sar Singh Khalsa.**

La Columna Vertebral Somos Nosotros

Desde hace miles de años el linaje de Kundalini Yoga se ha ido forjando con la experiencia de miles de personas que han dedicado sus vidas a esta disciplina, esta ciencia ha llegado hasta nuestros días por medio de Maestros que han mantenido puras e intactas estas enseñanzas.

Los tiempos que nos ha tocado vivir son tiempos de grandes dificultades y las previsiones para el futuro inmediato son alarmantes: cambio climático, escasez de petróleo... y las sociedades se verán obligadas a reestructurar sus métodos de comunicación, reparto de excedentes, y crear nuevas maneras de vida.

Hasta este momento la cultura que nos ha educado nos ha enseñado patrones donde todo nos es dado desde fuera y son otros los que tienen que construir la estructura que nos rodea reduciendo nuestra aportación a meros hechos puntuales de participación en la sociedad. Pero los tiempos están cambiando, nos es urgente asumir riesgos, compromisos y tomar nuevas iniciativas que pongan los pilares para una nueva forma de vida. Kundalini Yoga no solo es una mera práctica de técnicas para encontrarse mejor, sino más bien es una forma de vida que toca todos los aspectos fun-

damentales: cuidar el cuerpo, cuidar la mente y cuidar el espíritu. Para ello debemos entender que nuestro destino nos ha dado la oportunidad de participar en estos días y de conocer esta excelente técnica que se ha mantenido guardada hasta hoy y como Kundalini Yoguis debemos estructurar una nueva forma de participación en la sociedad; en breve la gente sufrirá trastornos que ni la ciencia, ni la medicina, ni las religiones podrán dar soluciones y la gente buscará lugares donde se respire un ambiente más constructivo, más esperanzador y más espiritual, para ello el Kundalini Yoga ofrece un nuevo tratamiento de la vida y para ello ser un Kundalini Yogui no significa dar unas cuantas clases aquí o allá, significa pertenecer a una estructura que nos una y nos defina como un grupo de seres que viven de una forma diferente.

Desde hace algunos años hemos visto la necesidad de crear esa estructura donde se puedan articular todas las ideas, proyectos e iniciativas que aúnen las técnicas de Kundalini Yoga para ofrecer nuestros servicios en la sociedad, para ello se empezó a crear la Asociación Española de Kundalini Yoga. Como miembro de la Junta Directiva de AEKY y como Formador de Profesores

me he encontrado con una situación en donde se nos pide hacer esto y lo otro y muchos vuelcan sus deseos de cómo les gustaría que fuese esa Asociación en los pocos que forman la Junta directiva, pero la Asociación la formamos todos y en la Era de Acuario en la que estamos entrando, las cosas deben funcionar de otra manera, debemos funcionar con la iniciativa de formar parte de un todo pero asumiendo responsabilidades para llevar a cabo nuestros objetivos y así poder formar una Columna Vertebral donde haya distintos elementos que realicen distintas funciones con un grupo que permita consumir ese objetivo.

Una Columna Vertebral sana se caracteriza por Fortaleza y Flexibilidad. Fortaleza que haga que sus miembros permanezcan unidos y Flexibilidad para que la estructura tenga la capacidad de amoldarse a distintas circunstancias de nuestros días. Cada vértebra de la columna no es más importante que otra pues todas hacen que exista.

Esto no nos debe dar miedo, nos debe dar ánimo pues los tiempos corren rápido y debemos acostumbrarnos a participar y encontrar nuestro lugar en esta estructura que Somos Todos: La Columna Vertebral de Kundalini Yoga.

Jaidev Singh - Formador de Profesores - Delegado de Madrid de AEKY
Centro Dorado - Alarcón - Madrid

espacio para
publicidad.
pídenos tamaños
y tarifas a:

aekyrevista@hotmail.com

espacio para
publicidad.
pídenos tamaños
y tarifas a:

aekeyrevista@hotmail.com

Actividades 2005 - 2006

Diciembre

2
Kirtan y Languer, música en directo y cena Hindú. 19h. (gratuito)
+info: NECTAR KUNDALINI YOGA
T. 93 2658926
hargobindkaur@nectarkundaliniyoga.com

3 al 5
Encuentro Nacional AEKY con la asistencia de Gurubachan Singh
Lugar: Salesianos Don Bosco (Valencia)
+ info: PREM T. 91803 64 63

7 al 11
Retiro de Meditación en el Monasterio Budista del Garraf (Barcelona)
+ info: GOLDEN TEMPLE
T. 93 426 38 14.
www.kundalini.net

6 al 8
Curso intensivo de Kundalini Yoga en el Hotel AC del Recinto del Forum de las Culturas (Barcelona)
Impartido por S.S. Hargobind Singh Khalsa y Hargobind Kaur Khalsa.
+info: NECTAR KUNDALINI YOGA
T. 93 2658926
hargobindkaur@nectarkundaliniyoga.com

10
Taller sobre Pranayama
+info: EQUILIBRIUM. Centro de Terapias Naturales.
Las Palmas.
Leonor Chiva T. 61965001
leonorchiva@hotmail.com

17
Curso de SAT NAM RASAYAN con Guru Dev Singh Khalsa
+info: NECTAR KUNDALINI YOGA
T. 93 2658926.
hargobindkaur@nectarkundaliniyoga.com

17
Conferencia sobre Sat Nam Rasayan
+ info: SALA DEL SOL (Gijón)
T. 985 89 30 03 www.saladelsol.net

27-12 al 1-01
Navidad yóguica en la naturaleza
+ info: ESCUELA DE YOGA EKONGKAR (Málaga)
T. 952 21 86 87 – 670 42 92 51

Enero

Inicio del curso de Formación de monitores de Kundalini Yoga en Albacete
+ info: Sarabjit T. 91 528 13 75
centro@yogakundalini.com
Inicio del taller técnicas anti estrés y relajación. Todos los martes a las 14.30h.
+ info:
premkaur@kundaliniyogarescantos.com
www.kundaliniyogarescantos.com

13
Kirtan y Languer, música en directo y cena Hindú. 19h. (gratuito)
+info: NECTAR KUNDALINI YOGA T. 93 2658926
hargobindkaur@nectarkundaliniyoga.com

28
Taller La Postura y la Respiración.
Zaragoza
+info: satmandir@wanadoo.es
T. 669 63 64 02 \ 976 73 28 09 y 93 302 39 49

Febrero

Viaje y yoga en Marruecos
+ info: HAPPYYOGA T. 93 318 11 07
hola@happyyoga.com
www.happyyoga.com

10
Kirtan y Languer, música en directo y cena Hindú. 19h. (gratuito)
+info: NECTAR KUNDALINI YOGA
T. 93 2658926
hargobindkaur@nectarkundaliniyoga.com

11
Curso de Formación y Profundización de profesores. Inicio programa mensual
+info: premkaur@kundaliniyogarescantos.com
www.kundaliniyogarescantos.com

18-19
Intensivo de Kundalini Yoga en Barcelona
+ info: HAPPYYOGA T. 93 318 11 07
hola@happyyoga.com
www.happyyoga.com

24 al 26
MUJER DE LUZ. El arte de SER Mujer con Nam Nidhan Kaur Khalsa de Chile.
+info: NECTAR KUNDALINI YOGA
T. 93 2658926.
hargobindkaur@nectarkundaliniyoga.com

25-26
Intensivo de Kundalini Yoga en la naturaleza. Zaragoza
Imparte Sat Mandir
+info: satmandir@wanadoo.es
T. 669 63 64 02 \ 976 73 28 09 y 93 302 39 49

Marzo

10
Kirtan y Languer, música en directo y cena Hindú. 19h. (gratuito)
+info: NECTAR KUNDALINI YOGA T. 93 2658926
hargobindkaur@nectarkundaliniyoga.com

12
Tantra Yoga Blanco en Madrid
+ info: Sarabjit T. 91 528 1375
centro@yogakundalini.com

24 al 26
Curso de Numerología Tántrica
Imparte Sat Mandir y María Lapuente
+info: satmandir@wanadoo.es
T. 669 63 64 02 \ 976 73 28 09 y 93 302 39 49

Abril

14 al 17
Fiesta yóguica de la primavera para la paz y la concordia (Montseny)
+ info: HAPPYYOGA T. 93 318 11 07
hola@happyyoga.com
www.happyyoga.com

Junio

9 al 11
Intensivo de Kundalini Yoga en Mallorca
+ info: HAPPYYOGA
T. 971 701 224 hola@happyyoga.com
www.happyyoga.com

SADHANAS

Barcelona

ANANDPUR
+ info: 93 302 39 49
Sábados a las 7h.

GOLDEN TEMPLE
+ info: 93 426 38 14
Martes y Jueves a las 6h. y
Sábados a las 7h.

HAPPYYOGA PL.UNIVERSITAT
+ info: 93 318 11 07
Lunes a viernes a las 6h.
Sábados y domingos a las 7h.
(Confirma horarios de invierno)

NECTAR KUNDALINI YOGA
+ info: 93 265 89 26
De lunes a viernes a las 6.30h.
Sábados y domingos a las 7h.

Madrid

PREM
+ info: 91 803 64 63
Todos los sábados a partir de enero.

Las Palmas

EQUILIBRIUM. Centro de Terapias Naturales.
Las Palmas.
+ info: 61965001
Cada Sábado de 10 a 11,30h.

Actividades internacionales

19-25 diciembre
Solsticio de Invierno en Lake Wales, Filadelfia. (USA)
+info: www.3ho.org

6-8 enero
Campamento de Mujeres en Piercy, California. (USA)
+ info: www.3ho.org

Febrero
Yatra a la India con Gurudas Singh. Viaje espiritual a los lugares sagrados para conectar con el viaje interior. Visitas a RISHIKESH, AMRITSAR, DHARAMSALA, AGRA (Taj Mahal) and DELHI.
+ info: gurudas@khalsa.com

30 Mayo al 4 junio
Festival de Yoga en Gran Bretaña (Dorset)
+ info:
www.greatbritishyogafestival.com

3 al 16 junio
Festival de Verano en Suecia (Öland)
+ info: www.hamnam.nu

Tantra Yoga Blanco
Calendario:
www.whitetantricyoga.com/schedule

Actividades periódicas

Gurdwara Ceremonia Sij
con música devocional
Último sábado del mes a las 18h.
+ info: GOLDEN TEMPLE (Bcn)
T. 93 426 38 14
golden@yogakundalini.net

Curso de Meditación
Cada viernes a las 20h.
+ info: ESTUDI DE IOGA (Mollerussa)
T. 973 712 252 Guru Karm Kor
www.estudi-ioga.com

Curso de Sat Nam Rasayan
Un domingo al mes
(inicio 20 noviembre)
+ info: CENTRO DE YOGA Y SALUT (Madrid)
T. 91 5797282 - Ambrosio Espinosa

Cursos de Sat Nam Rasayan
Un sábado al mes (inicio 5 noviembre)
+ info: CENTRO DE YOGA ADI SHAKTI (El Escorial)
T. 91 890 24 85
www.centro-yoga.com

Cursos de Sat Nam Rasayan
Un sábado al mes (inicio 12 diciembre)
+ info: SALA DEL SOL (Gijón)
T. 985 89 30 03
www.saladelsol.net

Curso de Yoga Terapéutico
Fechas y temas:
2.11 El sistema inmunológico 17.12 La desintoxicación
21.01 La belleza profunda
11.02 El cuarto chakra y la respiración
11.03 El estrés.
+ info: CENTRO AVAGAR (Madrid)
T. 91 572 08 73

Kirtan mantras devocionales
con música en directo
Dos viernes al mes, a las 20.30h.
+ info: HAPPYYOGA PL.UNIVERSITAT (Bcn) T. 93 318 11 07
universitat@happyyoga.com

Meditación y canto
Último viernes de cada mes a las 20h.
+ info: ANANDPUR (Bcn) T. 93 3023949

¡Sat Nam!
Manda tus actividades y Sadhanas a:
aekyrevista@hotmail.com
y las publicaremos en el próximo número.

Cocina yóguica y meditación: El arte de Cuidar tus Riñones en invierno.

AZUKIS CON ARROZ Y ALGA KOMBU
(4 platos yóguicos)

Ingredientes

1/2 taza de legumbres azukis
1 trozo de alga kombu de 7-8 cm.
(cortado en pedazos de 2 cm.)
1/2 taza de arroz basmati integral
Sal marina sin refinar
3 tazas de agua mineral
1 cebolla mediana
3 dientes de ajo
1 trocito de jengibre
1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de Garamasala
(mezcla de especias)

[Dejar en remojo los azukis durante la noche]

Poner a hervir el agua con el alga kombu y los azukis en una olla rapada. Cocinar a fuego lento durante una hora.

Añadir el arroz lavado y cocinar otros 30 minutos hasta que la legumbre esté tierna y el arroz cocido. Sazonar con un poco de sal marina.

Poner en una sartén un poco de aceite de oliva y freír la cebolla, el ajo y el jengibre finamente troceados. Dorar y añadir la cúrcuma y la mezcla de especias garamasala. Mezclar con los azukis y el arroz y hervir a fuego muy lento durante 10 minutos cuidando que no se pegue en el fondo de la cazuela y...Wahe Guru.

Información:

Esta es una buena dieta purificadora que te nutre y da energías si tienes que efectuar trabajos pesados.

Es un buen ayuno para el invierno. Es buena para los riñones, el colon, los órganos digestivos. Es también beneficiosa en caso de resfriados. Los azukis combinados con el alga kombu ayuda a regular el nivel de azúcar en sangre. Es recomendable consumirlos cuando se está sufriendo de falta de vitalidad.

Durante 40 días come azukis con arroz y algas kombu a las horas de las comidas, con muchos vegetales frescos cocinados al vapor en el mismo

plato. Come fruta fuera de las comidas y consume yogui tea.

Nota: en caso de padecer de cándidas cambiar el arroz por Quínoa.

Meditación utilizada en este plato

Sat Nam Wahe Guru de Singh y Kim Robertson. Se ha elegido esta vibración por la alegría que transmite y la capacidad de elevar el espíritu.

Si necesitas algún consejo estoy para servirte.



Fotos y texto por: **Hargobind Kaur Khalsa** HargobindKaur@nectarkundaliniyoga.com Centro Néctar Barcelona

Gran Congreso Nacional de Profesores de Kundalini Yoga (AEKY)

3, 4 y 5 de diciembre - Godellera, Valencia.

El Encuentro de Profesores de este año 2005 consta de dos eventos principales:

La Asamblea

Se realizará la Asamblea General Anual donde todos los miembros de la AEKY se podrán informar y participar de los proyectos que se están realizando, así como, canalizar sus iniciativas, ideas o dudas. Este año es importante la asistencia de todos para votar la nueva Junta Directiva tras finalizar la anterior legislatura.

El Congreso Nacional

- Consta de un programa muy atractivo:
- Este año contaremos con la visita especial de Gurubachan Singh que llega de EEUU para contarnos su experiencia viajando muchos años con Yogui Bhajan y ofrecer su conferencia "El Milagro de Guru Ram Das".
 - Talleres especiales que formadores y profesores impartirán con mucho amor.

Estos días son para compartir y tener un encuentro yóguico, apoyarnos e inspirarnos para comenzar el año próximo con mas fuerza que nunca.

El Congreso esta organizado por la AEKY exclusivamente para sus socios profesores o socios simpatizantes.

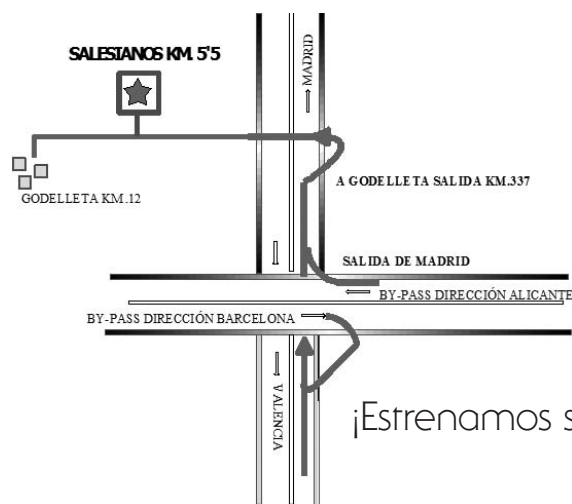
- Tu aportación para el encuentro será de: 150 todo incluido y comienza el sábado 3 de diciembre con la comida a las 14hs.

Tienes que traer :

- Ropa cómoda, esterilla, cojín para poder hacer yoga en el suelo de terrazo, manta, toalla y enseres personales.
 - Tienes que confirmar tu asistencia antes del 18 de noviembre de 2005, ingresar en la cuenta: La Caixa Nº 2100-0941-29-0200161167 Asociación Española de Kundalini yoga, el importe de 50 €; poner en el resguardo Cuota Especial Congreso y claramente tu nombre y apellidos. Recuerda de traer el resguardo al encuentro para facilitar la inscripción.
 - Confirmar a Prem al telf. 918036463 que has hecho el ingreso para incluirte en la lista de asistentes.
- El encuentro finalizara el día 5 de diciembre después de comer.

Como llegar

Autovía A3 Madrid - Valencia salida 337 (a 15 Km de Valencia) Godellera al lado de la urbanización El Bosque -Salesianos de Don Bosco



Programa 3, 4 y 5 de diciembre

Sábado 3/12

12:00 Llegada
14:00 Comida
17:00 Bienvenido con Gurubachan Singh
20:00 Cena
22:00 Meditación

Domingo 4/12

5:30 Despertar
6:00 Sadhana
9:00 Desayuno
11:00 Los milagros de Guru Ramdas (Gurubachan Singh)
14:00 Comida
16:30 Asamble 1ª convocatoria
15:00 Asamble 2ª convocatoria
Yoga para niños
20:00 Cena
21:00 Bangara

Lunes 5/12

5:00 Despertar
6:00 Sadhana
9:00 Desayuno
11:00 Conferencia Gurubachan Singh Despedida
14:00 Comida
Gurubachan realizará consultas personales si deseara

El programa puede sufrir modificaciones

Crónica del 28º Festival internacional de Kundalini Yoga y Tantra Blanco

Tu cuerpo es un templo

El 28º Festival Internacional de Yoga de Francia fue el primero celebrado desde que Yogi Bhajan abandonó su cuerpo físico el 6 de octubre del año pasado. Veintiocho Festivales desde que estableciera en 1977 estos encuentros anuales alrededor de la práctica y el conocimiento del Kundalini Yoga y el Tantra Blanco.

Más de 1.000 personas de unos 20 países se dieron cita en el Castillo de Fonjouan (Mur de Sologne) Francia, el día 26 de julio en una convivencia de 8 días alrededor de este regio palacio rodeado de lagos, bosques autóctonos, amplias praderas y tranquila naturaleza. Este año trabajábamos el número 5, el cuerpo físico, el templo de Dios, el maestro y el 5º chakra visuddha, en la garganta. Chakra que equilibrado expresa en el ser humano la ecuanimidad, la no identificación, la Verdad Universal y le convierte en un maestro para los demás. Como insistía Yogi Bhajan, "si quieres alcanzar la maestría en algo, enséñalo".

Olía a fruta madura

Como cada año, el primer día sirvió para ubicarnos. Unos, a pie de tierra, montábamos nuestras tiendas de campaña en las amplias explanadas que circundan el edificio central o escogíamos los bosques para establecer nuestro campamento. Otros preferían las amplias habitaciones del Hotel de Fonjouan y los más cercanos a la organización se albergaron en el Castillo. Ya desde el principio se compartía atmósfera de felicidad y encuentro con caras conocidas de otros años -algunos con turbantes al estilo sij, otros no- íbamos reconociéndonos y saludándonos a golpe de clavija. Por un lado y otro, se veía gente haciendo meditaciones y kriyas, y algunos animaban con sus guitarras en el soleado día de la bienvenida.

La ausencia de Yogi Ji se percibió en el aire a nivel sutil, pues la mayoría de los organizadores, profesores e integrantes de la organización 3HO allí representados – este año más numerosos que otros años- daban más de sí mismos que en otras ocasiones, olía a fruta madura, y de alguna manera se reflejó en la mayor fluidez del trabajo disciplinado que exige la práctica diaria del Festival.

Muchos de los que llegaban por primera vez al Valle de Loire, vivieron durante el Festival una de las experiencias más intensas de acercamiento a la Verdad, a la Unidad y al conocimiento de sí mismos. Para algunos ha marcado un punto y aparte en su vida, un encuentro con el sentido real de la existencia y un espacio de sanación y toma de conciencia. Para los que ya llevamos unos cuantos años de práctica y encuentro en el Festival, este fue un año armónico e intenso; en verdad sentimos que el cuerpo sutil de Yogi Ji está en nosotros, y comprobamos las palabras que constantemente repetía a sus alumnos: "el día que me vaya estaré aún más cerca de vosotros". Hoy le percibimos directamente adentro, siendo su espíritu suma en el nuestro.

Días de intensa práctica

Y ya por la tarde, tras comer juntos, dieron comienzo los primeros trabajos de yoga. Mientras unos hacíamos respiraciones de fuego en medio de la explanada central, otros continuaban llegando y estableciéndose para unirse al grupo con la meditación curativa Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung. Antes del inicio del Tantra Blanco, previsto para el día 31 de julio, cinco días de preparación física, mental, emocional y espiritual, nos iban aligerando el estado que traíamos para situarnos en el presente.

La Sadhana o disciplina espiritual se iniciaba a las 4:00 de la madrugada, cuando un grupo de músicos juglares, nos despertaban con cantos y mantrams de bienvenida al día y al despertar. Una ducha de agua fría despejaba del descanso nocturno para encontrarnos en la explanada central. Rezar los versos sagrados del Jap Ji sacralizaba el encuentro y daba tiempo al grupo a ordenarse bajo la noche estrellada. Luego una buena kriya fortalecía el punto umbilical, abría el corazón y los canales de energía o nadis, y silenciaba nuestra mente.

A las 8:00, en el desayuno el grupo español animaba con palmas y canciones, y el posterior encuentro de cada país en los missals afianzó las relaciones personales y la confianza del grupo. Al mediodía tenían lugar los talleres de aprendizaje de un sin fin de materias a elegir: conocer más sobre el maestro Yogi Bhajan, talleres para profesores, de sanación, corrección de posturas, danzas, baile de bhangara, numerología tántrica, el sonido, el mantra, ser maestro de tus hijos, etc.

Tantra Blanco, tejiendo la unidad

Inmersos en el presente, fueron pasando los días y llegó el sábado 31 de julio, primer día de Tantra Blanco. Nos despertamos un poco antes y tras la sadhana y el desayuno nos araviábamos de blanco, esta vez con nuestros mejores ropajes, y compartimos la colocación de los nacarados turbantes que protegían la cabeza de la poderosa energía que se iba a generar. "El Tantra Blanco es la ciencia de la conciencia que trata de unir las polaridades –escribió Yogi Bhajan- limpia las neurosis del subconsciente para alcanzar la experiencia de la unidad y así percibir la luz de la conciencia. Es una vivencia en la que el hombre y la mujer se sientan cara a cara, y liberan la negatividad interna para acceder a la purificación y percibir la unidad que teje todas las cosas, accediendo a su destino".

Durante tres días el encuentro se produjo bajo la gran carpa blanca, que nos acogió como turbante grupal, y experimentamos entre meditación y meditación, lo imposible para la mente limitada. Ocho horas seguidas en perfecta estaticidad, meditaciones de 62 y 31 minutos, sin tiempo más que el presente, nos llevaron a dar un paso más allá de nuestra personalidad y de las trampas del subconsciente, para encontrar lo sagrado de nosotros y de la existencia. Y comprobar aquello que tanto nos repitió Yogi Ji de que podemos "ser felices, sanos y santos". Y vivir la vida como lo que es, un camino sagrado que nos muestra la posibilidad de conocer la totalidad de Dios y la realidad del Alma".



Formación de profesores

En España hay actualmente varios programas de formación de profesores de Kundalini Yoga, autorizados por KRI- AEKY.

+ información:
www.kundaliniyoga.es

EN BARCELONA:

HARGOBIND SINGH KHALSA
Néctar Kundalini Yoga
93 265 8926
hargobind@nectarkundaliniyoga.com

KARTAR SINGH KHALSA

Golden Temple
93 451 8998
www.yogakundalini.net
kartar@yogakundalini.net

SAT HARI KAUR

Escuela Anandpur
93 302 3949
sathari@reline.es

EN MADRID:

AMBROSIO ESPINOSA & ANDREA MÄRTENS
Centro Avagar
91 579 7282
centroavagar@terra.es

SARABJIT KAUR KHALSA & DEVTA SINGH

91 528 1375
centro@yogakundalini.com

PREM KAUR

91 803 6463
yogaprem@arsyrel.com

JAI DEV SINGH

Centro Dorado
91 642 5952
jaidev@yogakundalini.com

EN ZARAGOZA:

SAT MANDIR KAUR
Centro Sat Mandir
976 732 809
satmandir@wanadoo.es

EN VALENCIA:

Hargobind Singh Khaksa y
Hargobind Kaur Khalsa
96 352 46 75
Hargobind@nectarkundaliniyoga.com

EN MALAGA:

Hargobind Singh Khalsa y
Hargobind Kaur Khalsa.
95 225 13 55.
Hargobind@nectarkundaliniyoga.com

Formador Internacional 1º y 2º nivel

Gurudass Singh Khalsa
gurudass@khalsa.com

Formadora Yoga para niños

Gurudass Kaur Khalsa
gurudasskaur@khalsa.com



Viriam Singh 2005

www.kundaliniyoga.es



sugerencias y aportaciones para el próximo número a:
aekyrevista@hotmail.com

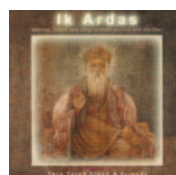
TopMantras y Toplibros



mother's blessing: De Snam Kaur y su madre. Cinco clásicos del kirran cantados por la dulce voz de Snam y su madre.



lightness of being: De Sarikiran Kaur Khalsa. mantras: ad gurei namei, guru ram das guru, ad sach jugar sach, charrara chakara, ek ong kar, Ram das sorra natay, sar nam ji wahe guru ji.



Ik Ardas:
Tarn Taran Singh & Friends
Mantras



kundalini yoga para el embarazo:
De Gurmukhi. Prefacio de Cindy Crawford
Ed. Pearson / Alhambra