

# KundaliniYoga<sup>nº11</sup>



**AEKY**

Asociación Española de Kundalini Yoga  
[www.aeky.es](http://www.aeky.es)



**Cuarto chakra:  
ANAHATA**

"Todos los filamentos de este  
universo -cada molécula-  
están vivos gracias al amor"

Yogi Bhanjan



# Conferencia de Yogi Bhajan: Amor invertido

(Resumen de conferencia dirigida a la mujer)

Dios ha creado a la mujer sin nada de deficiencia, completa, perfecta y positiva, capaz de crear a otro ser humano salido de ella. Por eso es llamada 'Adi Shakti' Adi Shakti namo namo. Eso es lo que es. El poder primario primordial. Hace nacer a Dios de la tierra, hace nacer a un santo y te acerca el paraíso; y puede construir una casa con una aguja, la misma que un hombre no podría construir ni con millones de dólares ni con toda su atención. No hablo de algo fuera de la realidad. Estos son hechos. Cuando te corrompes, eres terriblemente corrupta. Cuando no, eres la más poderosa psique individual en el planeta. Tu debilidad no eres tú. La mujer es proporcionalmente no tolerable por los cielos, por su proporción de corrupción. El hombre sí es corrupto. Aún incluso el santo de los santos de los santos de los santos es corrupto, punto! Aunque sea un yogi, un swami, tal o cual espiritual, todos los son.

¿Sabes por qué es corrupto? Él es un Purkha. Un Purkha impotente en la tierra. Ellos no saben hacer nada. Detrás de cada gran hombre hay una gran mujer. Si no lo está en su cuerpo físico, entonces lo está en forma de imagen. Hay pocos afortunados hombres a quienes sus madres han dejado una imagen de divinidad, coraje y gracia. Estos son los hombres que cambian el mundo.

Los hombres no son corruptos porque ya son corruptos. Lo son porque no conectan esa imagen a ninguna mujer. Están buscando. Así como a las mujeres les gusta irritar a los hombres, a los hombres les gusta buscar a las mujeres. Cada hombre está persiguiendo a la mujer que tiene por imagen y cada mujer quiere irritar a un hombre y lo quiere encontrar en un amor invertido. De esta psicología les quiero hablar. El amor invertido.

La psicología invertida es la naturaleza básica idéntica de la mujer que a partir de su inseguridad básica innata desea poner a prueba al hombre a través de tragedias o calamidades por medio de su propio comportamiento. Has dicho – no has dicho. Se le llama 'prueba de confrontación'. La mujer quiere saber si el hombre que ella ama... puede convivir, la llena, quiere hacer familia, quiere hac-

erlo... es para siempre. Y mientras averigua si él es para siempre o no, ella va rasgándolo y haciéndole trizas y luego quiere que él se ponga en pie y confíe. Cada mujer.

Puedes mentirme y lo puedo aceptar, pero todas queréis un hombre que pueda levantarse de su tumba y que diga 'te bendigo, oh mujer mía, he visto el cielo, y en la tierra tendrás todo lo que necesites incluyendo a tu novio'. Es por esto que digo que no es la vida lo que importa; sino el coraje que le pones. No hay sustituto para el coraje. Sin coraje, no podrías siquiera levantarte por las mañanas. Dios te ha dado 16% más de capacidad para el coraje que al hombre. Al pasártelo bien brillas, resplandeces, te llenas de gracia. Pasártelo bien es no tolerar la maldad y muerte para ti misma y aquellos a quienes amas. Eso no es pasártelo bien.

Te lo pasas bien cuando transformas la adversidad y calamidad en gloria y cambias. Por medio de un pensamiento mental puedes cambiar cualquier calamidad en una realidad próspera. La mujer tiene el poder de Dios sin pedirlo. El hombre debe venerarlo para tenerlo. Esta es la diferencia fundamental de por qué los hombres son santos y las mujeres no, porque el hombre tiene que trabajar y ser reconocido y todo eso. La mujer ha nacido santa... pero tiene que darse cuenta de ello.

¿Entiendes la integridad que hay en ser mujer? Mujer: aquello que contiene todo el crecimiento, toda la armonía, y toda la calma. Es lo que hace la luna. Ninguna relación permanecerá si no agregas estas tres cosas: crecimiento, armonía y calma en la vida. Si lo aplicas a cada situación serás bendecida. Serás considerada sabia. Serás amada. La gente te reconocerá. No importa QUE pase, se humilde. No seas grosera en tu lenguaje, áspera en tu comportamiento y con reacciones de rabia. Hay tres cosas fundamentales que debes aprender. Yo no puedo ayudarte. Sólo puedo recordarte. Enseña esta tecnología a tus hijos. Si no das a tus hijos el entendimiento de cómo enfrentar la vida con coraje, serán cobardes en sus vidas. Si



no das a tu hijo el coraje, y a las mujeres la gracia en el comportamiento, estarás creando las bases para el divorcio.

Prakirti contiene el Purkha. La mujer contiene al hombre, no hay estatus mayor que este. Te dejo esta enseñanza mujer: Sé Pura. Recuerda una cosa – ante la pureza, incluso Dios se entrega. La Pureza es la Realidad, es el Infinito. Estos son los tres aspectos en la vida: Pureza, Realidad e Infinito. Un hombre que te ame no te escuchará y nunca estará de acuerdo contigo. Siento decirte esto. Puede que hayas conocido a un hombre. Él es como este mundo loco. Un hombre enamorado nunca escucha, ni está de acuerdo contigo, ni tolera tus conversaciones. Lo único que escuchas de un hombre enamorado es, "calla, no me hagas perder el tiempo. Tengo cosas que hacer. Por favor no te metas. No te pongas en mi camino. Sal de mi vida."

¿Sabes porqué? El hombre en la vida, cuando está enamorado está muy ocupado tratando de crear algo positivo, PORQUE él está enamorado! No tiene tiempo para tonterías. Y si tuviera tiempo para tonterías, entonces tú no tendrías sentido. Esa es la relación. Si quieres cualquier otra relación, ve al cine. Solo existe en las películas, en los cuentos o en las novelas. El hombre enamorado nunca estará de acuerdo, y el hombre que no te ame te dará la razón en todo. Y esta es la facultad básica del hombre enamorado. Porque el sol brilla y la luna refleja, y porque no hay otra relación en el cielo. Por esto mismo, lo que no está en el cielo no puede ser creado en la tierra. ¿Acaso el sol brilla sin permiso de la luna? ¿Le pregunta a la luna si reflejará o no? ¿Acaso es sólo eso? ¿Y cuando el sol sale, acaso le permite a la luna aparecer en algún otro punto del horizonte en pocos días?

¿Quién ama a quién? Te diré quién está enamorado. Si el amor ve, oye, huele, siente, entiende y aconseja, guía y consuela, no es amor, sino un comportamiento proyectado para utilizar al otro por conveniencia. En lenguaje llano, lo llamamos 'negocio'... para mantenernos ocupados. Si tienes alguna otra definición de amor... te diré qué es amor! Amor es una experiencia de uno hacia uno mismo en donde la otra persona es totalmente tragada... no existe! Mientras existas como polaridad, no hay amor. Pones cobre y níquel juntos y enciendes fuego. Le das calor, los

enciendes bien, los quemas, y ya no serán cobre y níquel. El amor no tiene dudas. No se duda del amor. Punto.

Desde el primer día estamos intentando averiguar qué es el amor hasta el último día, cuando la tierra se deshaga en pedazos, estaremos aún intentando saber qué es el amor. Pero aquellos que han experimentado el amor, no dicen nada. Lo primero en el amor es: no hay sufrimiento.

Cuando haya una confrontación, tu intuición te dará siempre la respuesta correcta. En Occidente le llaman 'la pequeña voz de la conciencia'. Es el núcleo, la raíz del ser humano. Es la conciencia y está siempre contigo. Las cosas salen de ti de tres maneras: con rabia, con amor, y con cansancio. La mayoría de las cosas se te hacen un lío cuando estás cansada. Tu energía está débil, no tienes defensas y decaes. Se supone que hay 21% de oxígeno en tu respiración y normalmente vives sólo con el 15-16%, y si no haces pranayama o respiración de fuego, deberías hacerla cada tres o cuatro horas, durante un minuto o dos, para oxigenar tu equilibrio. Así no tendrás que hacer esto de: "Oh, Dios mío!", pues tanto la vitamina A, D, la vitamina C y las multi-mega-vitaminas no ayudarán mujer. La respiración de fuego sí. La respiración de fuego mantiene el fuego vivo. Y no te sentirás fría ni agónica contigo.

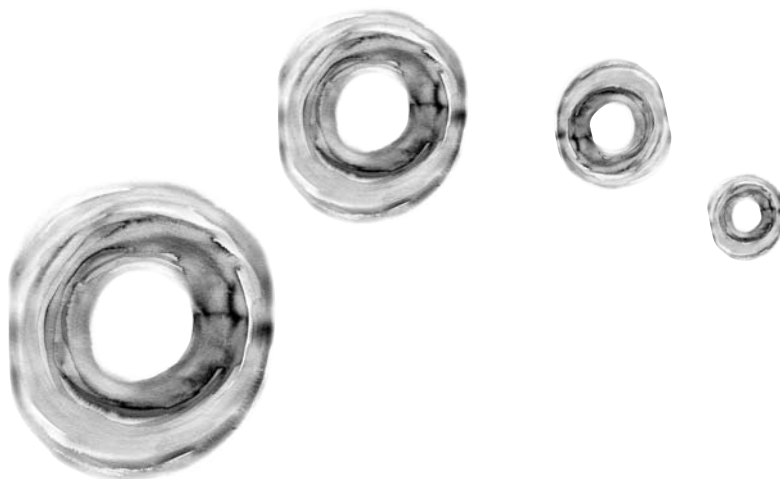
Tres ejercicios: Sar Kriya, Swan Kriya y Bundle Kriya, son necesarias te gusten o no. El día que no hagas estos tres ejercicios, no te llares 'mujer'. Y los necesitas 16 veces más que el hombre. Sar Kriya estimulará tus chakras. Equilibrará tu sistema nervioso. Mantendrá tus órganos con un buen suministro de sangre y salud. Swan Kriya se ocupará de tu espalda por completo y de tu propia estructura y mantendrá la materia gris y el fluido vertebral equilibrados. Bundle Kriya lo necesitas para el tercer pulmón, la piel. Envejecerás, llevarás arrugas, y estarás horrible con todas las cremas del mundo si no haces Bundle Kriya.

Mañana serás una gran mujer. No construyas alrededor tuyo la gran muralla China. Construye mejor un gran aura y no quieras ser rica en el mundo material. La mujer que no tiene su cuerpo radiante reflejado es una mujer muerta para todo propósito.

---

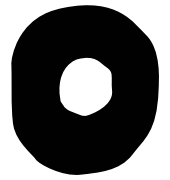
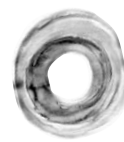
Por **Yogi Bhajan**  
Traducido por **Dea Pompa**

---



# Chakra Anahata

## Guru Ram Das y la Mente Neutral



### Compasión, servicio, humildad y ecuanimidad

"La vida es un flujo de amor. No hay poder en la cabeza, todo está en el corazón. Dios nos dio una cabeza para entregársela y un corazón para vivir" Yogi Bhajan.

Muchas personas no saben diferenciar entre emociones y sentimientos, dos cualidades humanas muy diferentes y que emanan de zonas bien diferenciadas unas de otras. Vamos a iniciar este artículo dando algunas pistas para aprender a distinguir lo verdadero de lo que "parece ser".

Las emociones corresponden al elemento agua, ubicado en el segundo chakra svadhisthana (centros inferiores, instintivos), y se caracterizan por generar doble vínculo, es decir, producen dualidad en su expresión y corresponden a las demandas del ego o de la personalidad, ya que se relacionan con el apego y el deseo de recompensa, por lo tanto producen dolor y sufrimiento, recompensa y placer, se manifiestan en la dualidad de los contrarios y por lo tanto, en origen, son generadoras de desequilibrios. "Si doy y no recibo a cambio, sufro".

Sin embargo, los sentimientos emanan del chakra anahata, situado en el corazón, y se completan en sí mismos en el sentido de que lo que uno siente se expresa en una dirección única. El que siente desde la compasión o el corazón recibe de la propia satisfacción o gozo de dar, de entregarse al otro en un acto de comprensión y de servicio que emana de la amplitud del corazón. Este sentimiento no espera recompensa, pues la recompensa emana del mismo acto de dar, por lo tanto es una expresión elevado del humano que no genera dualidad. Podemos pues, a conciencia, elevar nuestras emociones desde el 2º chakra a la octava del sentimiento 4º chakra, pues la cualidad que diferencia la de ser humano es su capacidad de "darse cuenta de las cosas" y así transformarlas.



Anahata chakra

Según el mapa yóguico del cuerpo humano energético, Anahata chakra es el cuarto vórtice de energía, situado en el plexo solar y su sonido es Yang. Su función es lograr el equilibrio entre los chakras inferiores y los superiores. Su elemento es el aire, enriquecido de iones negativos vitalizadores, su color el verde y su forma el hexagrama. Se expresa a través de las manos, la piel y el sentido del tacto. El planeta dominante en Anahata es Venus, lunar, femenino.

El hexagrama verde del chakra está rodeado de 12 pétalos bermellones y la estrella de seis puntas simboliza el elemento aire, que es el prana, el aliento vitalizador que ayuda a las funciones de pulmones y corazón, proporcionando oxígeno, fuerza vital y energía pránica. Este chakra tiene movimiento en todas las direcciones. Los dos triángulos superpuestos y en intersección, uno dirigido hacia arriba y el otro, hacia abajo, simbolizan lo masculino y lo femenino. Unidas ambas fuerzas armónicamente en el chakra cardíaco, se alcanza el equilibrio.

### Shiva, esencia masculina y Shakti, esencia femenina

Shiva representa la naturaleza de la persona del 4º chakra que siente felicidad perpetua, su naturaleza es pacífica y benefactora. Fluye de sus trenzas el santo Ganges en corriente purificadora y refrescante de auto conocimiento de que "yo soy eso". La serpiente enroscada alrededor de su cuello son las pasiones que ha domesticado, ha desaparecido el aspecto envejecido del 3er chakra. Y los deseos, trascendidos, han dejado de ser un problema, equilibrada la energía en las 6 direcciones, se produce la armonía entre los mundos interior y exterior.

Shakti representa el aumento de la energía de este chakra, inspira la música, la poesía y el arte. Energía auto regeneradora que emana de sí misma y sostiene en sus manos las herramientas necesarias para alcanzar el equilibrio, a saber, la espada para eliminar los obstáculos que impiden el ascenso ascendente de la energía. El escudo, protector de las condiciones del mundo externo, el cráneo que es el distanciamiento con las falsas identificaciones y el tridente que es el equilibrio de las 3 fuerzas de conservación, creación y destrucción.

Su energía penetra en el cuerpo a través de las frecuencias devocionales, es Kundalini Shakti, que eleva la energía de conciencia y amor. Creación de la poesía y las bellas artes en un nivel refinado y visionario, sincronizado con el ritmo del corazón y por lo tanto del cosmos, arte que existe más allá del tiempo. Esta energía permite trascender la falsa energía de conciencia de los chakras inferiores.

Cuando la energía asciende a planos superiores se alcanza la serenidad, es la virgen madre, la devoción espiritual desinteresada, es una diosa con la que se puede comunicar. Es el sonido blanco, que comienza en el corazón con AUM, la semilla de todos los sonidos. Se produce el equilibrio entre la psique y el cuerpo y el plano de la santidad en este chakra trae la percepción de la gracia divina en toda la existencia.

Evolucionando a través de este chakra, uno domina el lenguaje, la poesía y todos los esfuerzos verbales, la persona se vuelve dueña de su propio ser, ganando sabiduría y fuerza interior. Las relaciones se vuelven puras y el desequilibrio entre lo masculino y femenino se aquietan. La persona que ha evolucionado más allá de los límites circunstanciales y del entorno, se vuelve independiente y emana de sí mismo. Quien se asienta en este chakra logra que su vida sea fuente de inspiración para los demás, emanando paz y calma de su presencia. Como el aire carece de forma, la persona de este chakra puede volverse invisible, viajar por el espacio y entrar en los cuerpos de otras personas.

Este chakra abarca las buenas tendencias y los planos de santidad, el equilibrio y la fragancia. La claridad de conciencia es la iluminación del puro, que ha desarrollado buenas tendencias y ha santificado su vida al plano humano.

### Guru Ram Das. Servicio, Número 4 o mente neutral

Nacido el 24 de septiembre de 1534 en la familia de un santo piadoso llamado Haridas, se llamó Jetha. Aún joven, se encontró un grupo de peregrinos sikhs que iban a ver a su Guru. Uniéndose a ellos, obtuvo el primer dharsan de su maestro, al que se entregó completamente, quedándose a hacer servicio en el ashram. Tras un tiempo, el propio Amar Das le dio como esposa a su propia hija Bibi Mohani y Jetha se convirtió en el sirviente personal del Guru. Un día el Guru, le puso en su cuello una joya preciosa y le dijo "más querido para mí que mi propia vida", prefiriéndole a sus propios hijos.

Poco después le encargaron reformar un viejo pozo en el lugar donde Guru Nanak solía acampar, fue llamado el pozo del néctar Amrítar y se convirtió en foco de peregrinación sikh, cuidada y capital religiosa. Al principio se le llamó Ram Das a la nueva ciudad, que con el tiempo sería Amrítar.

Cuando Jetha se convirtió en Guru Ram Das, el hijo de Amar Das no le reconoció y ninguno de los hermanos le ayudó en el servicio del Amrítar, por lo que durante un tiempo trabajó solo o ayudado por pocos devotos.

Tiempo después, un hijo de Nanak le fue a visitar al bosque y vio reflejada en él la misma humildad de su padre y le reconoció como verdadero guru de todos los sikhs. Ram Das hizo una gran labor literaria componiendo numerosos versos, fue arquetipo de humildad y de servicio y realizó numerosos milagros. Pasó sus últimos días pacíficamente entregado al servicio y murió el 3 de marzo de 1581, tras haber nombrado a su hijo Arjuna como sucesor. A partir de Ram Das la sucesión fue hereditaria en la familia, lo que incrementó en gran manera la autoridad del Guru, que para los sikhs era como un soberano.

A Guru Ram Das se le atribuye el origen del linaje del sistema de sanación hindú Sat Nam Rasayan -transmitido por Yogi Bhajan a Guru Dev Singh, quien creó la Escuela Internacional de Sanación con

base en Italia en 1989. Arquetipo de servicio, devoción y humildad, sostiene la cadena dorada de transmisión a través de la cual hoy en día los sanadores podemos curar.

#### Número 4, La mente neutral. Copa de plegaria

"Se devoto, alaba Dios, olvídate de todo lo demás, así Dios te bendecirá, tu Kundalini se elevará y quedarás iluminado. La clave es la devoción y una actitud desinteresada y de servicio." Y.B.

La plegaria o meditación es el proceso a través del cual podemos limpiar nuestra mente y experimentar nuestra alma, eliminando los pensamientos negativos hasta ver la divinidad en cada momento, en cada situación. La meditación despierta la capacidad de autodeterminación y de éxito, con perseverancia, práctica y disciplina diaria, desde la voluntad y no dejándonos engañar por las excusas del ego. Hemos de lograr una mente meditativa y de plegaria para vivir con neutralidad, canal de la intuición. Es el número que representa a Guru Ram Dass, el guru del servicio. La acción correcta se produce cuando se es tan neutral con uno mismo que no se tiene que decidir, desapegado de la situación que se tiene delante, miramos como si "fuera nuestra bendición". La mente neutral actúa con la intuición y fuera del ego, por eso es importante desarrollar la humildad.

**Mar Lana-Siri Atma Kaur -**

**Bibliografía:** Los Chakras. Harish Johari. Ed. EDAF  
El Evangelio de Guru Nanak, Ed. Visión Libre  
Numerología Tántrica. Ed. Alas

## Crónica de una clase: El camino de Rosa

Aromentada por el desamor Rosa vagaba por las calles de la ciudad, la imagen de Javier abrazando a otra chica no se le borraba de la mente, ella le había abierto su corazón y él sólo vio el envoltorio que era su cuerpo, no supo apreciar el tesoro que le ofrecía.

Ya nada tenía sentido, a sus veinticuatro años se preguntaba - ¿por qué este delirio de tristeza parece eterno? -, había puesto su esperanza en el camino a seguir pero se diluyó en la nada.

Cansada se refugió en la penumbra de su habitación, le pesaban las piernas no le operecía andar, sufría taquicardias, notaba que el corazón se le salía del pecho, el recuerdo de Javier no le dejaba conciliar el sueño, la depresión hacía que su vida se fuese apagando como una vela que lentamente se consume en lágrimas.

Sólo abandonaba su habitación para ir a comprar pan y leche a la tienda de la esquina, cierto día al entrar le llamó la atención un anuncio pegado en el cristal de la puerta que decía en grandes letras de color rosa en fondo verde, - Busca la Paz - Yoga es el camino, prueba una clase gratis.

Al salir, otra vez miró de soslayo aquella publicidad, y se dijo - "No puedo seguir así, quizás me ayuden"- le contó sus sufrimientos a la profesora como quien confiesa sus pecados, ella que había conocido a muchas personas con los mismos síntomas, le escuchó, pacientemente y le dijo - "el camino es largo, Anahata está bloqueado, pero tú lo lograrás."

Así fue como Rosa se inició en el camino del Kundalini Yoga, no sabía de qué le hablaba pero su tono de voz suave y firme a la vez, le inspiraba confianza principalmente cuando le decía, - "la felicidad es un camino, no un destino" -.

En cada clase sentada con las piernas cruzadas, la profesora indicaba, pie derecho sobre tobillo izquierdo, estira la columna, ponla recta, levanta el pecho en señal de apertura, la barbilla retraída, brazos apoyados y relajados sobre las rodillas, las manos abiertas hacia arriba con el índice y pulgar tocándose, - en postura fácil repería - es un trabajo subjetivo, sigue tu instinto, no desesperes todo llega a su tiempo, permite que las vibraciones del gong penetren en tu cuerpo reduciendo las tensiones, deja que avive la circulación y reorganice la energía emocional.

Dicha postura llevaba a Rosa a respirar profundamente, su cuerpo no era la roca de antes, sino que toda su anatomía parecía elevarse en el aire, sentía cómo su corazón liberaba las tensiones y su mente entraba en una calma inusitada, el tiempo no existía.

Rosa fue aprendiendo posturas, a meditar, el sonido de los mantras fueron desatascando los nadis, esos canales de energía que llegan hasta las extremidades, su cuerpo cogía otra vez la flexibilidad perdida, y nuevamente la sonrisa iluminaba su rostro.

La clase de Yoga se convirtió en una cita ineludible.

Pausadamente la profesora le explicaba que Anahata está en el plexo solar como en un santuario, protegido por una fuerte armadura ósea, pero a pesar de ello no es invulnerable, es necesario abrir ese chakra para que llegue Kundalini, la energía cósmica que duerme en forma de serpiente dentro de cada uno de nosotros, despertarla y hacerla ascender es necesario para progresar espiritualmente.

Anahata gobierna el corazón, la glándula timo y los nadis, sin prisa lograrás que vibren los doce pétalos de este chakra.

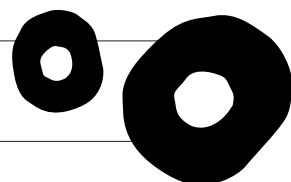
Un día de primavera cansada del bullicio de la ciudad, Rosa decidió pasear por el campo, acarició con sus dedos las hojas verdes que arropan los brotes frescos que se asoman a la vida, aspiró el aroma que le brindaban las flores rosas, aquellos colores le llenaban de paz interior y serenidad, - son los colores de Anahata,- pensó y la luna le sorprendió tumbada en la hierba mirando las estrellas.

Al día siguiente abrió las ventanas de su habitación, - que entre el aire - decía - que es su elemento sutil, efímero -, buscó a Venus al amanecer y en postura fácil meditó.

Los pétalos de Anahata vibraban en su pecho, mientras florecía en todo su esplendor, alegre saludaba a sus vecinos, a pesar de todo no se olvidó de Javier, - a él le queda mucho por aprender - pensó - en el alma está el amor, ahora la meta de Rosa es que Kundalini suba lo más alto posible, ella ha comenzado su camino, ahora es feliz.

**Jorge Delmonte Vergara -**

CENTRO YOGA PREM  
TRES CANTOS  
www.kundaliniyogatrescantos.com



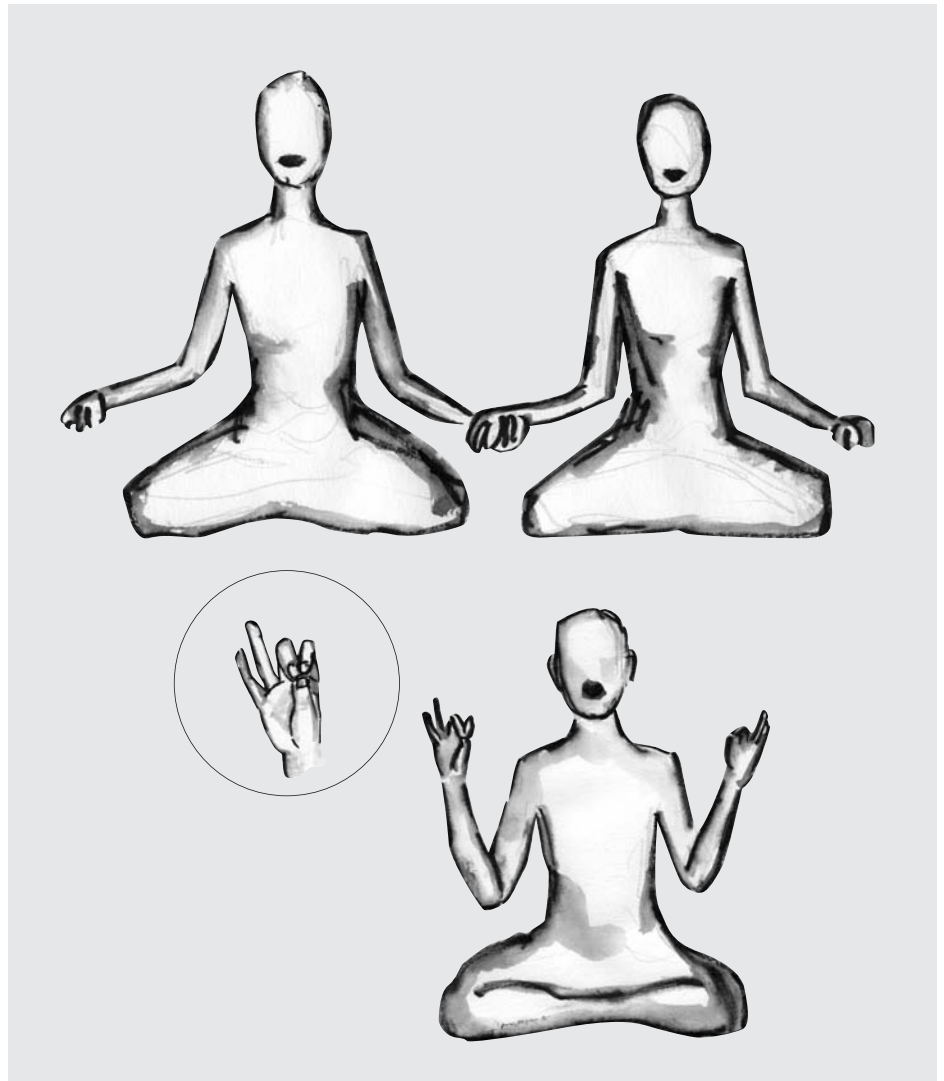
# Meditación en grupo

## Cadena humana para desarrollar el cuerpo sutil

# 1

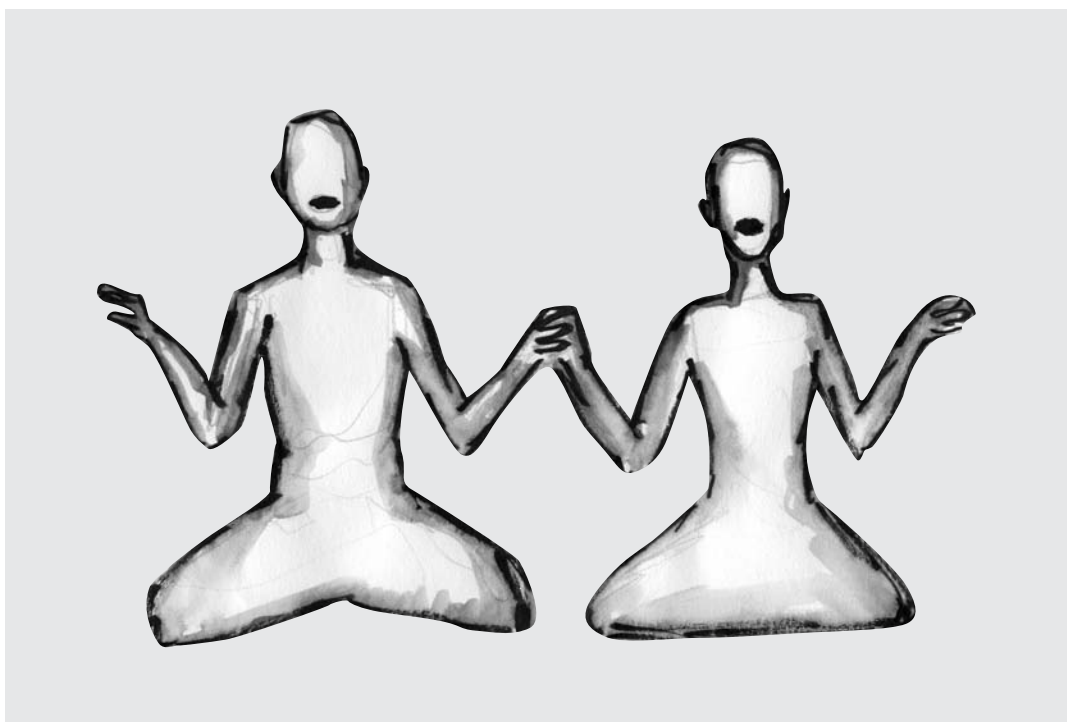
Siéntate con la espalda derecha y las piernas cruzadas. Ojos cerrados. Haz cerradura de cuello. canta "Ek Ong Kaar-a, Sa Ta Naam-a, Si-Ri Wua-a-je-Gu-ruu" a la manera de Laya Yoga. Jala el ombligo poderosamente en "Ek" y en cada "-a". Deja salir la energía desde el tope de la cabeza hacia el infinito en "je Gu-ruu".

Continúa por 11 minutos dividiendo el tiempo en tres partes: en la primera levanta las manos a los lados a la altura del cuello con los codos relajados hacia abajo, presionando las puntas de los dedos índice, medio y pulgar juntos tan fuerte como sea posible.



# 2

En la segunda parte tómate de las manos con tus compañeros. En la tercera parte alcanza las manos de tus vecinos y sostenlas entrelazando apretadamente los dedos y en cada "-A" tira de las manos hacia ti. Para terminar, inhala profundamente, sostén la respiración por 15 segundos, endereza tu espina y poderosamente jala las manos. trae el enfoque hacia tu ser central. Da y recibe, ajústate a ti mismo. Exhala y repite dos veces más. Relaja.



# Meditación en pareja: Kriya de Venus

Las meditaciones en pareja en Kundalini Yoga se llaman Kriyas de Venus.

Al practicarlas en clase hay ciertas reglas a seguir para no ser influenciado por el aura del otro o del grupo.

Las Kriyas de Venus no deben practicarse por más de 3 minutos y sólo debe hacerse una por hora de reloj. Esto significa que si la clase dura una hora y media, sólo se puede hacer una Kriya de Venus en esa clase.

Al hacer una Kriya de Venus en clase, al poner a la gente en parejas no deben ponerse las parejas en filas como en los tantrás. No se deben usar estas meditaciones en pareja con connota-

ciones sexuales sino con mucho respeto hacia la pareja que se tiene delante.

Se canta Adi Mantra (Ong Namó Guru Dev Namó) antes de empezar la meditación y se da las gracias a tu pareja al terminar. Estas técnicas son muy poderosas y hay que tratarlas con mucho respeto.

Al practicar estas meditaciones individualmente como pareja REAL se consigue armonizar la pareja.

Son unas meditaciones preciosas para llegar a compaginar las energías de las parejas.

Consejo de Sarabjir Kaur

## Contacto con la punta de los dedos

Esta kriya puede mejorar tu vida. Permitirá que el flujo vital circule entre lo masculino y lo femenino. Se busca percibir el flujo a través de las puntas de los dedos.

Sentados de rodillas, sobre los talones, de frente al compañero, en contacto con la punta de los dedos, mirando directamente a los ojos enviando amor divino, permanece en contacto. Mantén la posición durante 2-3 minutos, luego inhala, retén por 10 segundos y exhala. De nuevo, inhala, retén por 10 segundos y exhala.





## Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan

### Mantener la energía y la pureza en las clases

¿Cuáles son los SI y los NO que Yogi Bhajan nos pidió se mantengan al enseñar Kundalini Yoga o presentar yoga y meditación a la vez?

### Presentar la Kriya en su totalidad

Es la secuencia específica de posturas dadas por Yogi Bhajan que crean el fluir de la energía y realzan el efecto de cada una. Yogi Bhajan comentaba a veces los beneficios en ejercicios específicos de las kriyas, pero no las aislamos ni las practicamos separadamente, a no ser que Yogi Bhajan haya hecho un comentario particular sobre hacer el ejercicio solo.

**Usa solamente música de Kundalini Yoga 3HO** para acompañar la kriya y/o meditación. Yogi Bhajan definió la música de Kundalini Yoga 3HO como canciones o mantras a

utilizar en sus clases así como nuevas versiones de mantras de Kundalini Yoga. Yogi Bhajan explicó que esta música tiene el poder de crear energía interior.

### No mezcles Kundalini Yoga con ningún otro tipo de Yoga

En respuesta a esta pregunta Yogi Bhajan dijo: No hay necesidad de mezclar las cosas. Hasta donde el Kundalini Yoga llega, manténgalo puro. Su fuerza está en su pureza. Se debilita al intentar agradar a cada persona. Se fortalece al mantenerse puras las clases agradando a nuestra propia conciencia – habiéndola utilizado para bien.

KRITeachings.orgz



# Setu Bandhasana

(Postura de Puente o Arco Invertido)

La Posición: Desde Savasana (postura de cadáver), dobla las piernas y cógete de los tobillos.

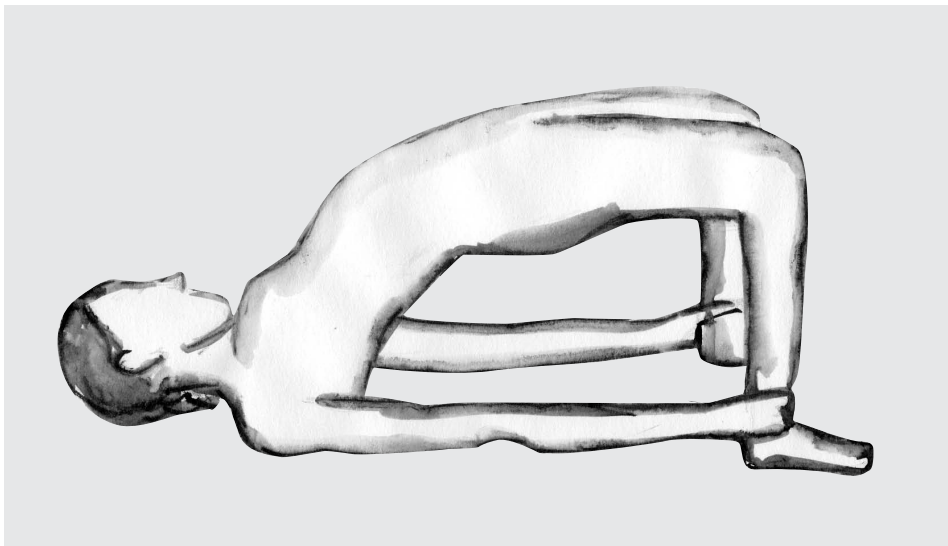
Empieza a elevar la columna, vértebra por vértebra, desde el cóccix hasta las cervicales, dejando que el peso del cuerpo descansa sobre los hombros. Mientras te levantas, presiona las plantas de los pies contra el suelo y contrae la pelvis. Respira larga y profundamente, concentrándote en el entrecejo.

## Importante

- Los muslos deben permanecer paralelos al suelo.
- Mantén el ombligo levantado hacia arriba.
- No dejes que las rodillasse abran hacia los lados.
- Mantén la cabeza en línea recta con el cuerpo y la barbilla apretada contra la clavícula.

## Beneficios

- Fortalece los músculos de la espalda y de los muslos.
- Elimina la tensión de la columna torácica.
- Expande los pulmones y relaja el corazón.



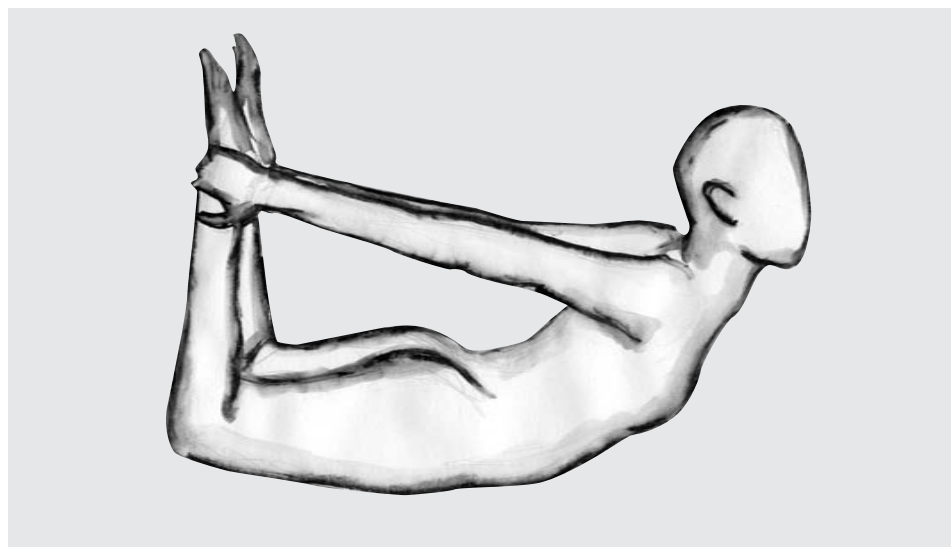
## Cuidado

- Si padeces de dolor de espalda, no te cojas de los tobillos y levanta el tronco hasta donde sea posible.
- Las mujeres embarazadas sólo pueden hacer la postura durante el primer trimestre.

# Dhanurasana

(Postura de Arco)

La Posición: Tumbado sobre el estómago, dobla las rodillas y cógete de los tobillos. Inhala, exhala y estira los pies hacia atrás, alejándolos de los hombros y, al mismo tiempo, levanta las rodillas y el pecho hacia arriba. Respira larga y profundamente por la nariz o haz respiración de fuego. Concéntrate en el entrecejo.



## Importante

- Los muslos deben permanecer paralelo al suelo.
- Mantén el ombligo levantado hacia arriba.
- No dejes que las rodillasse abran hacia los lados.
- Mantén la cabeza en línea recta con el cuerpo y la barbilla apretada contra la clavícula.

## Beneficios

- Fortalece los músculos de la espalda y de los muslos.
- Elimina la tensión de la columna torácica.
- Expande los pulmones y relaja el corazón.

# Artículo anatómico: **Pecho – Tórax – Corazón**

“El óvalo del tórax nos permite centrarnos en el presente, en la comunidad y en el servicio de corazón a corazón”

El centro del pecho, del tórax, del corazón, esta región física corporal que nos facilita sentir estados emocionales, tan humanos, como si el corazón estuviera dando saltos sobre una superficie elástica muscular, que es el diafragma, y allá se desboca como en una montaña rusa o en un vaivén, cuyo impactos nos cortan la respiración y nos disparan el corazón. También es esta zona la que al abrir su llave conductora nos permite aflorar la conciencia, suavizar estos saltos, y estabilizar, para aquí aportar serenidad, calma y entrega en nuestra tarea, en nuestra misión, y en nuestro servicio.

El óvalo del tórax nos permite centrarnos en el presente, en la comunidad y en el servicio de corazón a corazón, de igual a igual. El óvalo de la cabeza nos puede colocar más en las nubes, en la proyección mental, mientras que el óvalo de la pelvis nos puede hacer sentir más las necesidades, apetencias o posesiones.



Aquí reside la importancia de sostener el tórax centrado ni demasiado abierto hacia el Infinito ni demasiado inclinado hacia la Tierra.

Y ahora repasemos nuestro cuerpo físico: esta región corporal comienza en los hombros y llega hasta la línea media mamaria. Está definida por detrás por las vértebras dorsales, que sustentan a las cervicales y éstas a su vez a la cabeza; las costillas se articulan con las vértebras dorsales y se arquean hasta llegar a encontrar al hueso esternón por delante, en la línea anterior del centro del tórax.

A este conjunto le denominamos caja torácica y por encima del músculo diafragma (que nos va a separar tórax de abdomen) encontramos los órganos que se albergan aquí y a los que las costillas abrazan: el pulmón derecho, el pulmón izquierdo, éste menos grande pues deja espacio físico para el corazón, la glándula timo, los grandes vasos sanguíneos que transportan la sangre de todo el cuerpo hasta el corazón y los pulmones, y desde los pulmones hasta el corazón y desde el corazón la reparten a todo el cuerpo. También se localizan aquí el conducto esofágico para los alimentos sólidos y líquidos hasta el estómago, y el conducto principal de la linfa de nuestro sistema linfático que tam-

bién llega hasta el corazón. La línea superior formada por los hombros se prolonga en horizontal hacia los brazos, por este motivo el dolor del centro del corazón se puede desplazar hacia los brazos. La línea inferior como he mencionado anteriormente es la media intermamaria y contacta con la parte superior de los órganos del abdomen como estómago, hígado, bazo, y páncreas; por tanto dolores reflejos de los órganos torácicos pueden repercutir sobre los abdominales superiores y viceversa.

Además del detalle de órganos recordemos la coordinación de una inmensidad de sustancias, moléculas y hormonas cuya función es mantener la información y la comunicación de todo el propio organismo para saber en todo momento la concentración de gases en la sangre, cómo llega a los órganos, cómo está la presión arterial, qué nuevas sustancias entran en el organismo, qué reacción aparece, cómo se suaviza, y así continuamente.

Nuestro sistema nervioso consciente motor y sensorial puede regir el automatismo y los pulsos neurohormonales si así lo entrenamos y encauzamos, y para ello trabajamos con las kriyas y las meditaciones.

En esta región corporal se alojan las tres funciones: respiratoria con el intercambio de gases, circulatoria sanguínea para oxigenar todo el cuerpo y recoger los gases de la combustión orgánica, y regulación inmunológica. La función armónica de este centro va a concretarse en una capacidad respiratoria amplia, una oxigenación y una recogida de dióxido de carbono óptima, y una sólida y estable respuesta inmune.

La respuesta inmune va definiendo a lo largo de la vida nuestra estabilidad o reactividad a lo propio y al entorno, desde la etapa de gestación y la infancia hasta el final de nuestros días en esta dimensión vamos moldeando qué sustancias son propias de nuestra identidad, cuáles se acercan, cuáles se alejan, cuáles nos son compatibles como individualidad, cuáles como género y especie, y cuáles son universales. Las propias moléculas definen un espacio de identidad en el que coexisten o no, moléculas de otras identidades. La identificación de microbios, sustancias químicas o alimentarias pasa por la función inmunológica y su tolerancia y permisividad define las reacciones alérgicas y las defensas a infecciones.

Así el mudra de plegaria y el entonar Ong Namu Guru Dev Namu comunica la identidad individual y la identidad infinita, y esta fuerza vital con la propia fuerza del latido del corazón, del aliento respiratorio y de la percepción inmune. Una kriya para abrir el centro del corazón se concreta también en un aumento de flujo respiratorio y circulatorio, de flujo pránico y en un equilibrio de la respuesta inmunológica, percibiendo y manifestando una fracción de la divinidad desde y hacia la infinitud, a través del grupo, en comunidad.

Sat Nam, bendiciones.

# Cocina Yógica:

## Pakoras y Tortilla española

### Sat Nam amigos de Kundalini Yoga.

Hace 30 años descubrí las posibilidades culinarias de la flor de garbanzos ó harina de garbanzos.

• Por un lado aporta un sabor, a nuestra dieta, muy cariñoso para los españoles, es el sabor de los garbanzos tan típicos de la dieta mediterránea y sobre todo castellana.  
Es un producto muy rico en proteínas.

• En la cocina es el sustituto del huevo en aquellas dietas lacto-vegetarianas, vegetarianas, macrobióticas, dietas bajas en colesterol, y sobre todo sabrosas, características de la cocina Yógica.  
Y... sobre todo me las tuve que ingeniar para vivir con mi esposo Hargobind Singh y poder comer tortilla española.

• Os presento una forma fácil, barata, vistosa y nutritiva para las fiestas con vuestros compañeros Kundalineros. Pero, intenta probar con tus amistades que no hagan Yoga. Verás..... el resultado.

## Pakoras

Coloca la harina en un recipiente. Agrégale agua hasta formar una pasta que tenga consistencia espesa. Deshaz los grumos trabajándola con una espátula de madera. Sumerge en esta masa, rodajas Coloca la harina en un recipiente. Agrégale agua hasta formar una pasta que tenga consistencia espesa. Deshaz los grumos trabajándola con una espátula de madera. Sumerge en esta masa, rodajas de cebolla, de calabacín, champiñones enteros, flores de coliflor.....cúbrelas bien con la pasta y

fríelas en aceite de oliva, controla que no esté excesivamente caliente, la idea es que los ingredientes de dentro se ablanden.

Si la mezcla se dispersa en la sartén es que es demasiado líquida, añade un poco más de harina. Sirvelas con alguna salsa rica. En el plato de la foto las he servido con mango picante.



### Ingredientes:

2 tazas de harina de garbanzos tamizada.  
2 cucharaditas de alcaravea (se compra en dietéticas) ó comino.  
1 puñado de menta ó perejil ó cilantro fresco picado menudito.  
1 cucharadita de sal. Media cucharita de pimienta negra.  
1 cucharadita de chiles molidos.  
1 cucharita de cúrcuma.  
[Dejar en remojo los azukis durante la noche]

## Tortilla española

Los patatas, cebollas, calabacines, pimientos... etc. que utilizas para las tortillas, aquí exactamente lo mismo.

Para preparar la pasta pones:

2 tazas de harina de garbanzos tamizada para que coja prana.Sal.  
Medio sobre ó uno, dependiendo de lo

grande de la tortilla, de levadura en polvo.  
1 cucharada sopera de kuzu. Este es el secreto para que la tortilla compacte en el centro completamente.

Mezcla los ingredientes y verás que maravillosa tortilla española te queda.



La recera de pakoras es del libro Cocina Yógica. Utiliza GRACE de SNATAM KAUR, la música para cantar y hacer de tu cocina una celebración. Ser felices, desapegados y entregados.  
Hargobind Kaur Khalsa.

### En agradecimiento a Antonio

Quisiera desde estas líneas expresar mi agradecimiento al profesor que me abrió las puertas de Karam pad, a Antonio, Antonio Sánchez, Harbhajan Sing.

Si la calidad de un Maestro viene medida por la experiencia que te da. Lo que no pudimos aprender con su vida de profesor lo hemos podido experimentar con su muerte de Maestro. Que su vida y su muerte no pase en vano para esta comunidad. Que seamos capaces de tener su compromiso, su entrega, su coherencia, aún cuando nuestra vida se quede en el camino Sat Nam

¡Hasta siempre!

Eternamente agradecida Rosalba, Guru Hans Kaur.

# Actividades 2006 - 2007

## AGOSTO

6 - 11

Yoga de la energía  
Lugar: La Bañeza - León  
+ info: Centro de Yoga AHIMSA  
T. 985 35 22 45

12 - 20

Kundalini Yoga en la naturaleza  
Lugar: Málaga  
+ info: PERMACULTURA CAÑA DULCE  
(Matricia Lana)  
T. 951 165037  
www.permaculturacanadulce.org

20 - 25

Vacaciones para ser  
Lugar: El Molino - Acebo (Cáceres)  
+ info: Mar Lana - Kundalini Yoga  
T. 985 893003  
www.elmolino.ws

21 - 27

Festival de Kundalini Yoga y Fusión  
Lugar: Lacomademont, Olor (Girona)  
+ info: Happyyoga  
T. 695 602 282  
www.festivalyoga.es

25 - 27

Kundalini Yoga y Sanación Sat Nam  
Rasayan  
Lugar: El Molino - Acebo (Cáceres)  
+ info: Mar Lana - Kundalini Yoga  
T. 985 893003  
www.elmolino.ws

## SEPTIEMBRE

1 - 17

Kundalini Yoga y alimentación cruda en la naturaleza  
Lugar: Málaga  
+ info: PERMACULTURA CAÑA DULCE  
(Matricia Lana)  
T. 951 165037  
www.permaculturacanadulce.org

16 - 17

Kundalini Yoga y Sanación Sat Nam  
Rasayan  
Lugar: Infiesto (Asturias)  
+ info: Mar Lana - Kundalini Yoga  
T. 985 893003

22 - 24

Intensivo de Kundalini Yoga en Mallorca  
Lugar: Happyyoga Mallorca  
+ info: mallorca@happyyoga.com  
T. 93 866 86 33

29 - 30/09 - 01/10

Numerología Tántrica  
Lugar: Zaragoza  
+ info: satmandir@wanadoo.es  
T. 976 73 28 09

## OCTUBRE

21 - 22

Seminario sobre Nutrición y dieta yóguica  
Lugar: Zaragoza  
+ info: satmandir@wanadoo.es  
T. 976 73 28 09

## NOVIEMBRE

11 - 12

Kundalini Yoga y Sanación Sat Nam  
Rasayan  
Lugar: Lalita - Acebo (Cáceres)  
+ info: Mar Lana - Kundalini Yoga  
T. 985 893003  
www.lalita.net

17 - 19

Fin de semana en los Pirineos, Curso de Kundalini Yoga  
Lugar: Zaragoza  
+ info: satmandir@wanadoo.es  
T. 976 73 28 09

18 - 19

Retiro urbano de Kundalini Yoga  
Lugar: Happyyoga Pl. Universitat  
+ info: hola@happyyoga.com  
T. 93 318 11 07

## DICIEMBRE

6 - 10

Nivel II Formación Comunicación  
Consciente con Pritam Pal Singh Khalsa  
Lugar: Madrid  
+ info: Sarabjit  
sarabjit@yogakundalini.com  
T. 91 5281375

16

Taller sobre Meditación  
Lugar: Zaragoza  
+ info: satmandir@wanadoo.es  
T. 976 73 28 09

## ENERO

20 - 21

Postura y Respiración  
Lugar: Zaragoza  
+ info: satmandir@wanadoo.es  
T. 976 73 28 09

## Actividades internacionales

+ Info: www.3ho.org

14 agosto al 4 septiembre

Self Mastery - Nivel I Formación  
Profesores (USA)

26 agosto

Meditación universal Healthy,  
Happy and Holy Day

24 agosto al 7 septiembre

Yatra a la India

1-13 septiembre

Formación de profesores  
"Embarazo consciente" (Vancouver  
- Canadá)

18-24 septiembre y 14-19  
noviembre

Formación de profesores  
"Embarazo consciente" (Estocolmo  
- Suecia)

22 septiembre al 13 octubre

Self Mastery - Nivel I Formación  
Profesores (Nueva York - USA)

6 octubre

Meditación universal en memoria  
de Yogi Bhajan

9 octubre

Meditación universal en el día de  
Guru Ram Das

21 al 27 noviembre

Self Mastery - Nivel II Formación  
Profesores (India)

Tantra Yoga Blanco

Calendario: www.whitertantricyo-  
ga.com/schedule

## Actividades periódicas

### SADHANAS

#### Barcelona

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

GOLDEN TEMPLE  
+ info: 93 426 38 14  
Martes y Jueves a las 6:00 y  
Sábados a las 7:00

HAPPYYOGA PL UNIVERSITAT  
+ info: 93 318 11 07  
Todos los días a las 6

NECTAR KUNDALINI YOGA  
+ info: 93 265 89 26  
De lunes a viernes a las 6.30 y  
Sábados y Domingos a las 7:00

ENERGÍA  
+ info: 93 451 45 05  
Sábados de 7:00 a 9:30

#### Madrid

Sat Deva Kaur  
+ info: 665066781  
De lunes a viernes a las 5.30

## Actividades periódicas

### Curso de Meditación

Cada sábado a las 20h.  
+ info: ESTUDI DE IOGA (Mollerussa)  
T. 973 712 252  
www.estudi-ioga.com

### Meditación

Último viernes del mes a las 20h.  
+ info: ANANDPUR T. 93 302 39 49

### Gurdwara Ceremonia Sij

con música devocional  
Último sábado del mes  
+ info: GOLDEN TEMPLE  
T. 93 426 38 14  
www.yogakundalini.net

### Meditación de Kundalini Yoga

Jueves de 21 a 22h.  
+ info: ENERGÍA. T. 93 451 45 05

### I Nivel de Sat Nam Rasayan

+ info: SALA DEL SOL (Gijón)  
T. 985 89 30 03  
www.saladelsol.net

### Yoga para niños

De octubre 2006 a junio 2007  
+ info: CENTRO DE KUNDALINI YOGA SAT  
MANDIR (Zaragoza)  
T. 976 73 28 09  
satmandir@wanadoo.es

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

## Lugares donde se imparten clases de KUNDALINI YOGA

### ALICANTE

**Elda**  
CLINICA FISIOTERAPIA ALFONSO XIII  
Av. Alfonso XIII, 28  
656576726

**Santa Pola**  
CENTRO DEPORTIVO INST. SECUNDARIA  
966697194

**ASTURIAS - Gijón**  
LA SALA DEL SOL  
C/ Cea Bermúdez, 30 bajo  
985893003

**BALEARES**  
**Ciudadella de Menorca**  
ASOCIACIÓN YOGA ANANDA  
Masios Verdaguier, 13  
971380817

**Palma de Mallorca**  
CENTRO ANMA  
971456104

**HAPPYYOGA MALLORCA**  
Pº Marítimo, 14, 1ºB  
636 462 544

### BARCELONA

**Barcelona**  
AMALTEA  
Diputación, 164 (Eixample)  
934548613

**ANANDPUR**  
Ronda Universitat, 31 3º 1º (Ciutat Vella)  
933023949

**CENTRO ENERGIA**  
Muntaner, 22 pral. 2º  
93 4514505

**CENTRO DE SALUD HERMENS**  
C/ Coll  
630594422

**CENTRE CIVIC LA FORMIGA MARINENCA**  
610996069

**CENTRO SEVA - (Eixample)**  
Consejo de Ciento 487 1º3º  
932459061

**COS**  
Gran de Gràcia, 77  
932191799

**DARSANA (Yoga para mamás y bebés)**  
P. de Gràcia, 108 2º2º  
93 3684693

**EQUILIBRIUM**  
Rda. Universitat, 33 3º2º  
933016880

**ESCUELA GOLDEN TEMPLE**  
Villarroel, 15 entr. A(Eixample)  
934263814

**ESCUELA DE ENERGIA - Dmanwant Kaur**  
93 2463830

**ESPAI INDRÁ**  
Córcega, 271 (Eixample)  
932388010

**FITNESS FIRST**  
CORPORA WELLNESS  
650489425

**GABINETE PSICOPEDAGOGICO**  
Travesera de les Corts, 3 1º1º  
937257788

**GRD Medic Health Inst;**  
Villarroel, 217 10º3º (Eixample)  
934101417

**HAPPYYOGA**  
Torres i Amat, 5 - T. 93 318 11 07 (Ciutat Vella)  
Pelai, 52 , 3º 2º T. 93 301 86 47 (Ciutat Vella)  
Laforja, 118 - T. 93 209 12 91 (Sarriá - Sant Gervasi)

Pujadas 182 - T. 93 486 91 66 (Poblenou)

Mareo, 7 - T. 93 451 44 36 (Gràcia)

**HERBORISTERIA DIETÉTICA INTEGRAL**  
652360725

**KAIVALYA ESCUELA DE YOGA**  
Rbla. Del Poble Nou, 43 1º1º (Poblenou)  
933098839

LA TERAPIA DE LA LLANA

Rosalía de Castro, 19 Tienda E (Horta-Guinardó)  
T. 610783250

**LAURA DUESA**  
628723899

**NÉCTAR KUNDALINI YOGA**  
Sicilia, 236 bis (Eixample)  
93 265 89 26

**PRANA**  
Dante, 143 -145 (Horta-Guinardó)  
93 3577172

**RA MA DA SA**  
Alcolea, 108 (Sants-Montjuich)  
934914536

**Castelldefels**  
CENTRO HAZIEL  
Cervantes,3  
936645409

**GIMNASIO DE ALTO IMPACTO**  
609010548

**El Masnou**  
NIU IOGA  
Paseo Prat de la Riba, 18  
935409315

**CENTRO DE IOGA ASANA**  
Pl. Ocará, 11  
667979321

**Esparraguera**  
OXIGEN  
937774677  
**L'Hospitalet de Llobregat**  
HAPPYYOGA  
Iberia, 31  
93 437 58 19

**LESENCIA DE TOT**  
932610180

**Llicà de Vall**  
ESCUELA "LES LLISES"  
938436337

**Mataró**  
LA COMA  
657051078

**Mojà**  
CENTRE AJNA  
Pl. de la Vila, 17 2º6è  
616264227

Teresa Fernández  
8209239

**Mollet**  
DHARASI ESPAI D'HARMONIA  
Berenguer III, 150  
935794692; 609686221  
**Parcs del Vallès**  
ASSOCIACIÓ CATALANA WING CHUN  
938436337

**Palau de Plegamans**  
POLI DEPORTIVO  
938439140

**Rubí**  
MANGALA  
Sta. María, 17  
935761463

**DHARMA YOGA**  
Eduard Fontseré, local 19 - Can Oriol

**Sabadell**  
TIKUM  
Via Massagué, 11  
937277788

**Sant Andreu de Llavaneres**  
CENTRO IRIS  
Sant Joan, 1 1º1º

**Sant Joan Despí**  
ADHARA  
936734020

**Santa Coloma Gramanet**  
C.C.EL FONDO  
C.C. BESOS  
9333920045

**Sitges**  
ELEN WEISBUCH  
93 88942587

**Terrassa**  
MENSSANA  
Rbla Egara, 193

**Tiana**  
CASAL DE TIANA  
617276882

**Vic**  
CENTRE ESPIRAL D'AQUARI  
C/ Bisbe Torres i Bages, 4

938831710

**Vilanova i la Geltrú**  
ENEA  
De l'Aigua, 57  
93 8939268  
NIRMAL KAUR  
Menéndez Pelayo, 66  
938 100198

**CANTABRIA**  
Comillas  
Patricia Lacasa  
616391251

**GIRONA**  
Figueres  
SVKCENTRE  
Sant Joan Baptista, 17º entlo  
972514845

**HUELVA**  
Alajar  
CENTRO DE YOGA EL MANANTIAL  
Finca El Manantial Km. 15  
600556646

**LA CORUÑA**  
La Coruña  
DIWALI CENTRO DE YOGA Y DESARROLLO PERSONAL  
Sánchez Verruga, 7 1º  
981225723

**LLEIDA**  
La Seu d'Urgell  
CARTAE  
973 354983

**MADRID**  
Alcorcón  
CASA DE LA MUJER  
Leganes, 27  
912380267

**CENTRO DORADO**  
Av. José Antonio, 2 Urb. Parque de Lisboa  
649018875 / 91 6425952

**YOGUI MUKH**  
Mercurio 1 3ªA  
916120066

**TAO VITAL**  
Calle Mayor, 57  
636210782

**VIRGIN ACTIVE**  
Centro Comercial Tres Aguas  
Av. América 7-9  
654700093

**Boadilla del Monte**  
TABULAY  
Av Isabel de Farnesio, 27  
916330616

**Bustarviejo**  
CENTRO DE YOGA DE BUSTARVIEJO  
Requebradero, 7  
659793681

**Cercedilla**  
EL MANANTIAL DE LA SIERRA  
657827337

**Colmenar Viejo**  
Teresa Tames (sadhana)  
Pl. Vicente Alexandre, 1  
665066781

**Coslada**  
POLI DEPORTIVO EL CERRO  
consultar ayuntamiento Coslada

**El Escorial**  
CENTRO DE YOGA ADI SHAKTI  
C/ Juliana, 4 Urb. Parque Real 2  
918902485

Juan UGalde  
San Bernabé, 27  
918902657

**Fuenlabrada**  
Rocio Iruela  
Pl. Orensé, 10 2B  
912380267

**Getafe**  
CENTRO CÍVICO JUAN DE LA SIERRA  
912380267

**Las Rozas**  
Ana María CurieI - Iñiqui  
Av. España, 225  
916031504

**CENTRO AMAR**  
916316960

Devi Kundalini  
609234565

**Madrid**  
ASOCIACIÓN DE VECINOS COMILLAS  
665423898

AL ALBA DEL SIGLO XXI  
C/ Cigarreras (Embajadores)  
915303916

**ALTER ACCION (Carabanchel)**  
670200240  
AVAGAR  
Bravo Murillo, 243 (Chamberí)  
915797282

**AZUCENAS**  
Azucaras, 32 3ºB (Tetuán)  
915720873

C7  
Neptuno, 31  
918035327

**C.C. PUERTA DE TOLEDO**  
Gran Vía de San Francisco, 2  
913318564

**CENTRO AMRRIEL**  
Benito Gutierrez, 10 (Argüelles)  
917336402

**CENTRO ANAHATA**  
anahata@yahoo.es

**CENTRO DE DANZA SILVIA PASCUAL**  
Baralla de Belchevire, 8

**CENTRO ENCUENTRO**  
Av. Vicalvaro 41 post  
646343861

**CENTRO DE RELAJACIÓN KADUR (Aluche)**  
Los Yébenes, 98  
639568038

**CENTRO REGINA (Opera)**  
Pl. Sta. Catalina de los Donados, 3  
915599802

**CENTRO SHAKTI YOGA**  
Marcos Oruea, 16  
913341652

**CENTRO SURYA**  
Paseo Yeserías, 41 local izq (Arganzuela)  
914751679

**CITY YOGA**  
Aristas, 43 (Cuatro Caminos)  
915534751

Devra Singh  
Ayala, 65  
913095983

**EL ALBA DEL S.XXI**  
Cigarreras (Embajadores)  
91 4751679

Hari Simran Kaur  
Escalona  
913327241

Jai Tardido  
646343861

**LAS PIEDRAS DE INESSER**  
General Diez Portier, 32 (Salamanca)  
91 309 59 83

Lourdes Quintana (Yoga para niños)  
629072117

**MAESE PEDRO**  
Marques de las Cubas, 25  
913652462

**MEDITATION HALL SHAKTI YOG**  
Marcos de Oruea, 16 4ªA  
913341652

**NAGARYUNA (Pl. España)**  
670200240

**PEQUEÑO BOSQUE (Vistralegre)**  
670200240

**RIGPA**  
Cartagena, 160 (Salamanca)  
687717630

**PODIUM 2000**  
Fermin Caballero, 90 (Fuencarral)  
647818144

**QUEVEDO SALA DE YOGA**  
Fuencarral, 147 3ºizq (Centro)  
914467880

**QUE ARTE**  
Islas Gilbert, 2  
687797634

**SAADA**  
Ercilla, 46 (Embajadores)  
91 5281375

**SAMADHI**  
Benito Gutiérrez, 17 (Argüelles)  
915448837

**SOL GRANVIA**  
Los Madrazos, 6

**SPORT WINNER**  
Fuentespina, 6 (Santa Eugenia)  
913314714

**YOGALEGRE**  
Abolengo, 29 (Carabanchel)  
914661390

**YOGA MANDALA**  
Cabeza, 15 (Centro)

**YOGA FLOW**  
Cea Bermudez, 66 5º3º (Chamberí)  
91 442 32 88

**San Sebastián de los Reyes**  
AYUNTAMIENTO DE SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES  
656303537

**Tres Cantos**  
CENTRO DE YOGA PREM  
Malvarosa, 54  
918036463

**MÁLAGA**  
**Málaga**  
EKONGKAR  
S. Juan de Letrán, 5-7 1ºD - Ed. Picasso  
952218687

**TARRAGONA**  
Altafulla  
ATNATUR  
619089613

**Amposta**  
HARIDAYAM  
Miquel Granell, 38  
977322703

**Reus**  
HARIDAYAM  
Av. Dr. Vilaseca, 8  
977322703

**Tarragona**  
ASOCIACIÓN MUJERES CASA DEL MAR  
678957344

GEN-T  
619089613

**Torredembarra**  
UNIÓN DEPORTIVA TORREDEMBARRA  
625035481

**TENERIFE**  
Las madres de San Benito (Laguna)  
CENTRO AVIRAL SHARKI  
Colegio Teofilo Pérez  
922545566

**TOLEDO**  
CENTRO KOKBIEL  
Av. Sta Barbara  
9925256419

**VALENCIA**  
**Alzira**  
ESPAI DE YOGA  
Colmenar, 55  
675602952

**La Poble de Vallbona**  
Araceli Vercher  
962761298

**Valencia**  
CENTRO BUDISTA LHAMO  
963349106

**CENTRO ESTÉTICA JOVE**  
963449784

**CENTRO SPADRES**  
Amadeo Saboya, 19 (El Pla de Real)  
635584102

**CENTRO YOGA YOGA**  
San Vicente Mártir, 71 pra.5 (Extramurs)  
963524675

**SINTAGMA**  
Padre Rico, 8 (Extramurs)  
963859444

**SPA DE NAVARRO**  
Arzobispo Mayoral (Ciutat Vella)  
635584102

**UNIVERSITAT DE VALENCIA (SERVEI EDUCACIO FÍSICA)**  
667739866

**VIGO**  
**Vigo**  
Ciro. DE YOGA KUNDALINI NARAYAN  
625191595

# Interesantes preguntas que vienen a nuestra mente en la Sadhana

## 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@releline.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 KHALSA 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



Viriam Singh 2006

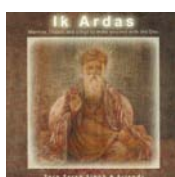
www.aeky.es



## TopMantras



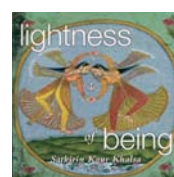
**mother's blessing:** De Snaram Kaur y su madre. Cinco clásicos del kirtan cantados por la dulce voz de Snaram y su madre.



**Ik Ardas:** Tarn Taran Singh & Friends. Mantras.



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



**lightness of being:** De Satkirin Kaur Khalsa. Mantras: ad gurei namei, guru ram das guru, ad sach jugar sach, charrara chakara, ek ong kar, Ram das sorra natray, sat nam ji wahe guru ji.

**Formador Internacional 1º y 2º nivel**  
Gurudass Singh Khalsa  
gurudass@khalsa.com

**Formadora Yoga para niños**  
Gurudass Kaur Khalsa  
gurudasskaur@khalsa.com