

primavera / verano 2007 / difusión gratuita

KundaliniYoga^{nº13}



AEKY

Asociación Española de Kundalini Yoga
www.aeky.es



DAR

“No eres un profesor,
eres un dador.”

Yogui Bhajan

STAFF

EDITA: VOCALIA PUBLICACIONES revista@aeky.es > AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga) www.aeky.es > PRESIDENTE HONORARIO: Gurudass Singh Khalsa gurudass@khalsa.com
 PRESIDENTE: Kartar Singh Khalsa presidente@aeky.es > SECRETARIA: secretaria@aeky.es > TESORERO: Sarab Sarang Singh tesoreria@aeky.es > VOCAL PUBLICACIONES: Hari Dev Kaur publicaciones@aeky.es
 VOCAL ACTIVIDADES: Prem Kaur actividades@aeky.es > DELEGADO BARCELONA: Har Rai Singh delegacion-barcelona@aeky.es > DELEGADO MADRID: Amrit Pal Kaur delegacion-madrid@aeky.es
 EQUIPO EDITOR
 COORDINACIÓN, CONTENIDOS Y TRADUCCIÓN: Federico Orozco, Isabel Collmer revista@aeky.es > ACTIVIDADES Y DISTRIBUCIÓN: Joan Sendra revista@aeky.es
 DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Jorge Carrasco > WEB: Sarab Sarang Singh & Nicolas Dorado informa@aeky.es

Contenidos

pag 02	Editorial : “Dar es tener, tener es dar Amor.”
pag 02	Artículo Vocalia Revista “La gracia de Dar.”
pag 03-04	Conferencia Yogui Bhajan: Sé un Dador.
pag 05	Kriya de la compasión
pag 06-07	Kriya. Experimenta la belleza Universal
pag 08	Meditación para el cambio
pag 09	Meditación Maha Gyan Agni Pranayam
pag 10	Meditación de dos partes para ver tu gracia y sobreponerte a tus acciones de reflejo.
pag 11	Testimonios sobre la bendición de dar.
pag 12	La bendición del langar / Cocina Yógica
pag 13	Actividades 2006 - 2007
pag 14-15	Directorio
pag 16	Yogucómic -Topmantras-Formación de profesores

sugerencias y aportaciones para el próximo número a: revista@aeky.es

www.aeky.es

Tal y como se aprobó en la asamblea general, publicaremos anuncios de pequeño formato para que puedas apoyar tus actividades y que servirán para financiar una parte de esta revista. Si estas interesado, ponte en contacto con nosotros y te informaremos. revista@aeky.es

La gracia de dar.

El caminante consciente enseguida se encuentra con el concepto resbaladizo de “dar”. Esa fruta hay que comérsela hasta el hueso. Quedándonos en la superficie obtenemos el “dar” fácilón, doy el 0’7% y ya está, doy el 11% porque soy bueno, doy al mendigo y tu no.

O el “dar” desgastante de cuando damos creyendo que algo se nos quita. La enjundia de dar reside en el concepto de que no es posible dar, porque para dar algo, algo tendría que ser tuyo, y si caminas este camino de amor seriamente ya debes haber visto que nada es tuyo y por eso todo lo puedes dar.

Si nada es tuyo y todo lo puedes dar te has liberado de las cadenas del miedo y del sufrimiento. Si todo lo puedes dar ¿es que nada tienes? Si, lo tienes todo pero no en propiedad sino en usufructo, dice el diccionario: El usufructo es un derecho real de goce o disfrute de una cosa. Eres el que disfruta las cosas de Dios y las administra. Por eso nada es tuyo pero lo tienes todo y ahí se abre radiante en tu mente el concepto de la prosperidad, si gestionas en el nombre del amor, verás como la prosperidad pasa por tu vida como un río, lavándote las manos y haciéndote rico de las cosas de Dios.

Editorial “Dar es tener, tener es dar Amor”

Sat Nam a tod@s!

Las enseñanzas que nuestro Director Espiritual se basaban en una actitud de gratitud al Gran Poder Divino que vive en nosotros y en cada uno de los seres, “todo pertenece a El, viene de El y va a El”. “Yo no he venido a reunir discípulos sino a formar maestros” es una idea que nos transmite la manera más útil de servir a la humanidad, como maestros nos unimos al discípulo que llevamos dentro y entregamos la Enseñanza generosamente que sigue viniendo de la Consciencia Suprema.

“Aquellos que quieras del otro, dalo tu primero”, encuentra dentro de ti eso que observas como un deseo proyectado en cualquiera de sus formas de expresión. “Deseo ser mejor yogui/ni”; “quiere ser reconocido y amado”; “la sociedad, mi pareja, mi país, mi club... no funciona”, ¿quién esta deseando estas cosas? Y quien piensas que eres ¿qué está haciendo personal e individualmente para que cambien? ¿Cuánto poder crees que tienes para cambiar las cosas? ¿Cuántas kriyas has hecho para esto y lo otro y el resultado ha sido totalmente inesperado y diferente?

El Dador, ¿quién es el dador? Sin la realización de Sunia – el estado cero o escucha profunda- , la meditación en el Ser Divino, todos los rituales y practicas son en vano. El sentido fué y será la unión con Parmatma –el Gran Alma-, Yoga. El yo personal y el Yo Absoluto en comunión, el dador y el receptor como Uno.

En términos prácticos, el compartir tu comida, tu energía y buen humor con los que te encuentras diariamente, ya sea en una clase o en tu trabajo. Ser maestro no es necesariamente dar clases de yoga, puedes ser fontanero y compartir la sabiduría universal con tu congéneres.

Tu destino está escrito en tu frente, ¡medita profundamente!

Kartar Singh
Presidente AEKY

“ Enseñar es un acto de Amor donde no esperas nada a cambio.”

Si estás dispuesto a darlo todo, no tendrás que darlo todo, solo lo que el amor y la sanación te reclaman en beneficio de la humanidad.

¿Dar es lo mismo que recibir? Por supuesto. Cuando das sabiendo que no das, recibes el mejor regalo, porque lo dado se convierte en el testigo, en el acto psicomágico de tu profunda comprensión de que nada es tuyo y por lo tanto de que todo es tuyo. Medita.

Observa aquello que te cuesta dar, esas son tus cadenas. Medita. Observa, aprende en que punto estas. En el dando se desvanecen las ilusiones, si nos creíamos bastante avanzados en el camino, llega el “dando” y nos pone los pies en el suelo.

Y no es dando como se avanza, sino amando y meditando. El dar es solo el efecto, la causa está en tu sadhana, en tu práctica, en tu corazón.

Al dador que da porque está en manos de Dios no hay que darle las gracias, porque ya las tiene. Como me dice mi abuela, una andaluza de gracejo y refranes, cada vez que le digo “muchas gracias”, no se dice muchas gracias, se dice muchas veces.

Conferencia de Yogui Bhajan

Sé un Dador.

(Resumen de la conferencia del 4 de Septiembre, 2001. Española, Nuevo México)

En nuestras vidas lidiamos con tres cosas bastante difíciles. Una es el pasar del tiempo. La segunda es el saber que nos pasará mañana. Y la tercera es el enfrentarnos a nuestras obligaciones, que son una auto-exigencia. Ese el proceso de la vida.

Normalmente no podemos evitar las emociones. Cuando no podemos evitar nuestras propias emociones, no podemos usar la intuición. Y de esa manera no estaremos concientes de nuestro mañana. De ahí que viene la necesidad de una guía. De otra manera no habría necesidad de una guía para el hombre. Somos muy afortunados que en las cuatrocientas treinta páginas del Siri Guru Granth Sahib no existe otra cosa mas que eso, guía. Y con una resolución final, que es: no hay cielo ni hay infierno; no hay culpa ni un sin sentido. Lo único lo que tienes que tener es un sentido hacia donde ir. ¿hacia dónde? Hacia ti mismo.

La vida es un concepto. Y no hay ninguna cosa en ella que no pruebe tus agallas. Así que ¿de que va la vida? La vida va de una cosa, sola una: ¿te comprometes con tu divinidad o no? Y te comprometes por ti mismo ¿o por alguien mas? Depende de ti, ya que no hay tal cosa como Dios fuera de ti. Cuando cierras esos ojos para siempre, tu Dios los cerrará para siempre. Tu Dios comienza en ti, va contigo, y termina contigo. Y si tu no vives de esa manera, si en ti hay culpa, nunca podrás ser tú.

Así que ¿qué tienes que hacer? Tienes que cuidarte de ti mismo. Tienes que dejar esa culpa. Esa es la razón por la cual somos una comunidad, por la cual somos una familia, es la razón por la que estamos juntos y podemos mantenernos unidos. Nunca encontrarás un líder de una comunidad que no sepa dar seva. Dar es la única manera. No des sólo a aquellos que te lo piden, da a aquellos que ni siquiera te lo solicitan. Sigue dando, sé un dador. Tu capacidad y la capacidad de Dios serán una misma. Eso es la divinidad. Eso es la divinidad absoluta.

Como dice el Japji: Dayndaa day lainday t'hak paa-eh (Tú, gran dador, sigue dándonos hasta colmarnos de tomar) Debes ser tan consciente y tan generoso que la gente se sacie de tu hospitalidad. El dar es un habito, carácter, consciencia, y auto-proyección.

¿Con cuánta gente, de puro gozo, has compartido tu pan?, ¿Cuántas veces te has sentado con alguien a compartir del mismo plato? Hablamos, de Dios, divinidad, yoga y bla-bla-bla... Y ¿Qué hemos aprendido? ¿A cuanta gente has abrazado, con cuántos niños has jugado? Buscas un romance, y lo que necesitas es romance con la naturaleza, el prakirti (naturaleza primordial)

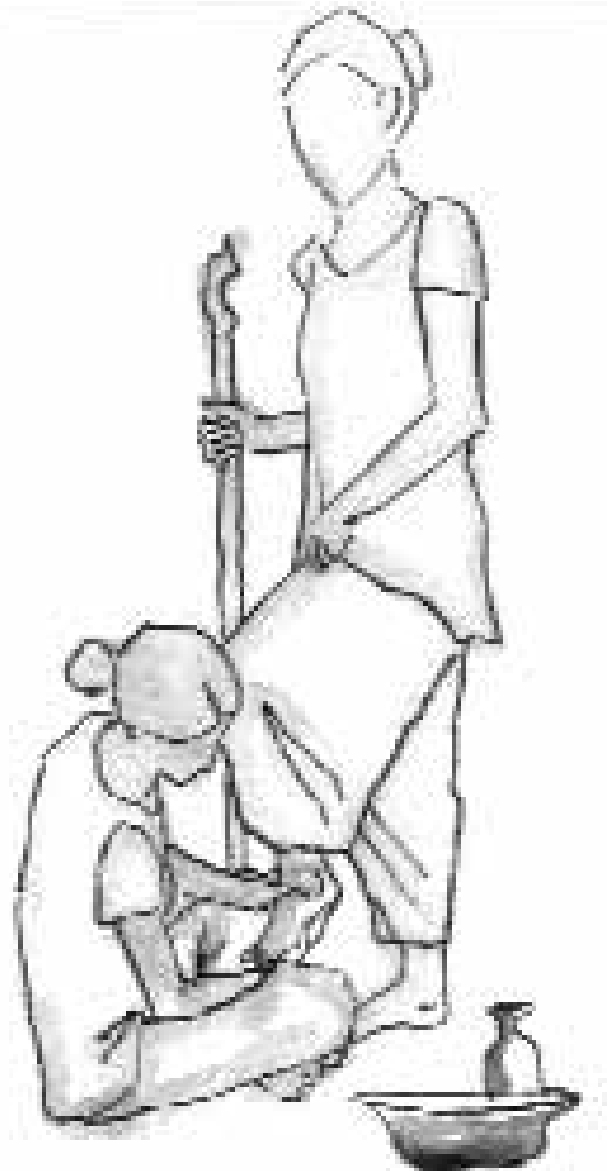
En esta vida hay retos ¿Cuánta dulzura hay en ti, y cuánta de esa dulzura estas dispuesto a compartir? ¿Cuánta? ¿Cuántas veces te has convertido en uno con el otro (en conciencia)

en nombre de la divinidad? ¿Cuánta cercanía has producido? ¿Qué tan sereno estas cuando alguien comete un error? ¿Dónde está tu bondad y compasión?

Una consistente luz de nuestro décimo cuerpo es necesario para protegernos. El cuerpo sutil debe darnos la suficiente auto-confianza para entender en dónde nos metemos. Cada día debemos socializar y ser amables con los demás para agrandar nuestra aura. Si alguien ha caído, debemos levantarlo.

Si alguien se está hundiendo, debemos sustentarlo. Si alguien está hambriento, debemos alimentarlo.

Si alguien está triste, debemos bailar con él. Hay cosas que debemos hacer y esas cosas son parte de nosotros.





La vida es como un bello, bello y maravilloso caballo. Nos lastimamos montando a través de problemas innecesarios, apegos innecesarios, cosas innecesarias, y creemos que Dios nos hace todo esto. Si Dios lo hace todo ¿qué es lo que tanto te molesta?

Lo que obtenemos de la vida espiritual es la intuición. Podemos ver a través del tiempo lo que sucederá: la secuencia que comienza y sus consecuencias. Pero cuando no estás fluyendo, no lo sabes.

¿Recuerdas el día que querías venir a clase y no podías? Ocurre. Ocurre muchas veces. Ocurre. Cuando te querías levantar por la mañana y contactar con tu divinidad, y no podías. Cuando querías amar a alguien, atender a alguien ¡realmente lo querías! pero no podías. Queremos deshacernos de este “no puedo”. Queremos hacer nuestra voluntad tan clara, tan limpia, tan positiva, que el “no puedo” no toque nuestras costas. Tenemos una enfermedad muy grave: el “no puedo”. Y al final este “no puedo” es como un cáncer que se come toda nuestra determinación, nuestra esencia – por que “no podemos”.

Todo nuestro problemas en este planeta vienen del “no puedo”. El “no puedo” nos elude de nuestro Dharma, de nuestro deber.

Cuando llegué a los Estados Unidos empecé a enseñar Kundalini Yoga. Sabía que, por lo menos, era una ciencia que iba a dar a una persona la excelencia.

Crearé excelentes personas. Nos llevará lejos del “no puedo”. Nos dará un camino a través de la entrega, que nos dará la máxima felicidad.

Las cosas no cambiarán si tu no las cambias. Así que lo que cambiará cosas en ti eres tú, tu divino ser, que está en ti. Es la divinidad en ti lo que te permitirá entregarte.

Es la realidad en ti lo que te permitirá realizarte. No te tomes como algo personal. No es personal. Es una ley general del prakirti. Es la ley del universo. Purkha (esencia no manifestado) y prakirti. Nunca cambiará, tienes que cambiar con ella. Ya que lo único que realmente muere es el cuerpo físico, pero hay nueve cuerpos más. En total son diez cuerpos.

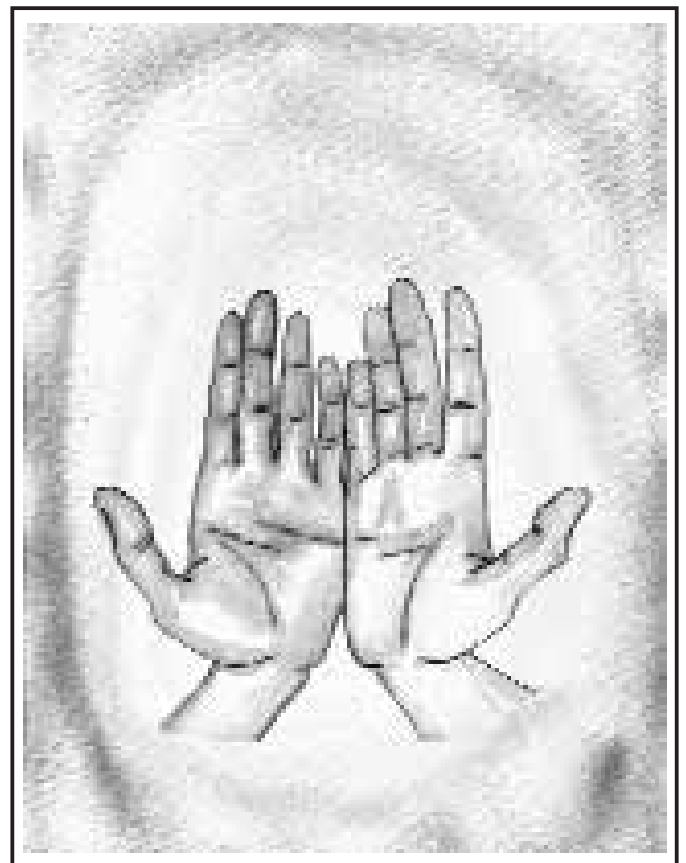
Esa es la realidad. Tienes que aprender a amar tus diez cuerpos, no solo el cuerpo físico.

Aunque no destruyas el cuerpo físico, se destruirá por si mismo. Es la ley de prakirti.

Jo uojo sobinsay. “Aquel que nace tiene que morir”. Pero los demás cuerpos te pueden ayudar a sentir la juventud, la frescura, y la belleza. Este cuerpo fue dado para dar. Reconoce que hay nueve cuerpos mas junto a este, y a eso se le llama el camino del Dharma. Sólo depende de ti seguirlo o esquivarlo. Una vez que tu vida se acoja al ritmo, los ‘no puedo’ se irán.

Conferencia del Yoghi Bajam

4 de Septiembre, 2001. Española, Nuevo México)



Kriya de la compasión

POSTURA

Siéntate en posición fácil con la columna recta.

MUDRA

Cruza los dedos de Saturno (dedo medio) sobre los dedos de Júpiter (dedo índice) de cada mano. Pon los pulgares en el monte de Mercurio, el cual está justo en la base del dedo meñique.

OJOS

Cerrados.

MANTRA

Canta con una versión lírica de Rakhay Rakhanahaar.

MOVIMIENTO

(a) En la primera línea del mantra, trae las manos hacia arriba y presionalas contra el pecho. Una palma sobre la otra.

(b) En la Segunda línea del mantra, baja los brazos para que así las muñecas descansen sobre las rodillas. Continúa alternando de esta manera, pero con las manos en el pecho en la última línea que se repite dos veces. Luego por un momento bájalos y vuévelos a levantar para la primera línea.

(a) Rakhay rakhanhaar aap ubaariun

(b) Gur kee paiee paa-eh kaaj savaariun

(a) Hoaa aap dayaal manho navisaariun

(b) Saadh janaa kai sung Bhavjal tariun

(a) Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaariun

(b) Tis sahib kee tayk naanak mania maa-eh

(a) Jis simrat sukh ho-eh saglay dookh jaa-eh

(b) Jis simrat sukh ho-eh saglay dookh jaa-eh

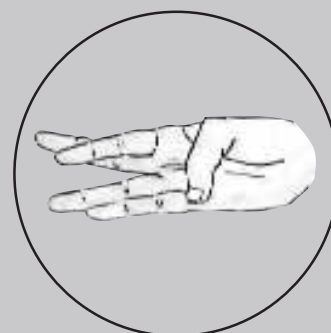
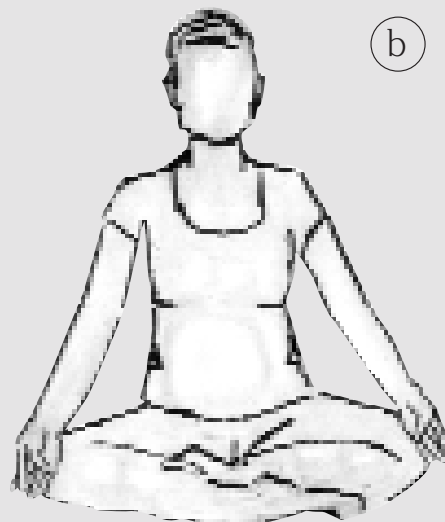
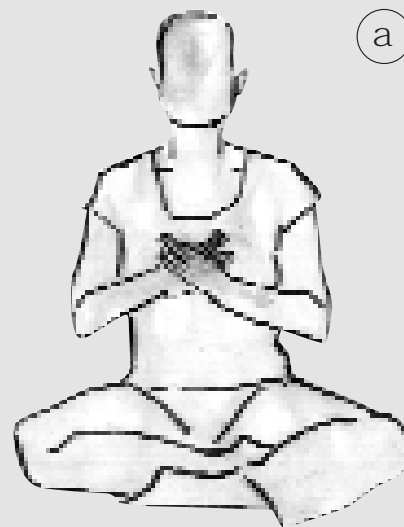
(brevemente baja las manos y luego continúa)

TIEMPO

31 minutos

COMENTARIOS:

La única cosa hermosa que te hace humano es la compasión. Piensa en la venganza, mentiras, verdad, grandeza, piensa en cualquier cosa. Si dejas la compasión a un lado todo se vuelve amargo. La compasión es un valor en la vida; es poder, es Dios y meditación; es verdad. La compasión te da la fortaleza para pasar el sufrimiento sin sentir dolor. Absolutamente no hay gracia sin compasión.



Experimenta la belleza universal

Yogui Bhajan usaba las siguientes palabras "Yo soy belleza transparente, creatividad, toda la delicadeza esta a mi alrededor. Yo soy el mas fino de los finos; el mas dulce de los dulces. Yo soy la estrella brillante con un revestimiento de plata. Mi encanto es infinito. Mi resplandor es indescriptible. Nadie puede conocer y sentir mi belleza y encanto. Mi belleza es conocida por el universo de todos los universos. Es conocida por la mayoría.... El más fino de todos. Luz.... Brillante... Yo nací del deseo del Creador."

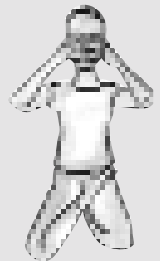
1

Siéntate en postura de Vir Asan. (Siéntate sobre tu tobillo izquierdo, de tal manera que tu tobillo este recargado entre tus isquiones, detrás de tu órgano sexual y enfrente del ano. Dobra tu rodilla derecha, así que el pie derecho esta al lado de la rodilla izquierda. Esta posición traerá tu fuerza animal ante ti haciendo que la diferencia entre la delicadeza y la rudeza se haga notoria. Presiona las manos juntas en postura de oración en el centro de tu pecho, pero no tocándolo. Estira tu columna, levantando el pecho e inclina tu cabeza hacia atrás con tus ojos abiertos, mirando al cielo. Sin parpadear. Proyéctate hacia el punto más alto y llega a ser uno con el Creador. Sostén la posición por 5 minutos. Inhala, sostén el aire, y circula la energía divina. Exhala toda la fuerza animal negativa. Repite esta respiración una vez más y relaja.



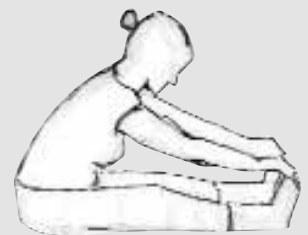
2

Siéntate sobre tu talón izquierdo y coloca tu pie derecho sobre tu muslo izquierdo en forma de Medio Loto. Suavemente pon los dedos pulgares sobre los oídos, los dedos Júpiter sobre tus cejas, los dedos Saturno a los lados de la nariz a la altura de los huecos entre tus ojos y tu nariz, tus dedos de Sol tocan la punta de tu nariz y tus dedos de Mercurio tocan tus labios. Mantén tu contacto ligero y gentil. Inhala, exhala, usa tus dedos de Sol para suavemente cerrar tus fosas nasales y mantén la respiración afuera lo mas que puedas, mientras te concentras y escuchas el chakra de la coronilla, que se encuentra en el tope de la cabeza. Relaja la presión en tus fosas nasales, inhala y relájate. (Repite el ejercicio tres a cuatro veces.)



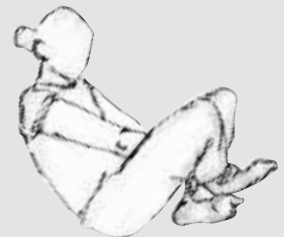
3

Siéntate con las piernas estiradas hacia el frente, dóblate hacia el frente y toma los dedos de los pies. Cierra los ojos y mira hacia arriba, a la coronilla manteniendo la mirada. De esta manera creas una presión máxima en los ojos. Respira larga y profundamente por 3 minutos. Luego inhala y exhala poderosamente por 5 veces. En la ultima respiración exhala y mantén la respiración afuera lo mas que puedas sin sentirte incomodo.



4

Siéntate en postura fácil. Cójete de las espinillas y mécete hacia delante y hacia atrás. Trabaja la espina desde el cóccix hasta la cintura (segunda y tercera lumbar vertebral). Respira largo y profundo. Incrementa la velocidad: en la primera respiración colúmpiate 5 veces, en la segunda respiración 10 veces, en la tercera respiración colúmpiate 15 veces, en la cuarta respiración colúmpiate 20 veces y en la quinta respiración 25 veces. Después inhala profundamente y relájate.



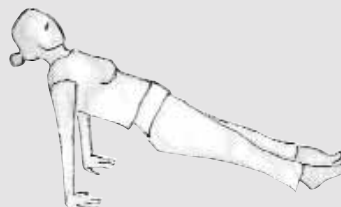
5

Ponte en postura de cuatro patas sobre las manos y las rodillas y haz el ejercicio de gatovaca 108 veces. En las 10 últimas levanta los pies y mantenlos levantados hasta el final.



6

Siéntate con tus piernas estiradas frente a ti. Coloca las palmas de tus manos en el piso junto a tu cadera con los dedos señalando hacia delante. Inhala, levanta tu cadera del piso y levántate hasta que estés en postura de Plataforma. Exhala y baja tu cuerpo a la primera posición. Levántate 30 veces. (Durante la clase el maestro es el quien cuenta los movimientos.)



7

Siéntate sobre los talones. Inhala e inclínate hacia atrás, lo mas que puedas sin perder tu equilibrio. Exhala e inclínate desde la cadera hacia delante y trae tu frente hacia el piso. Repite este ejercicio 8 veces. Inhala y mantén la respiración brevemente.



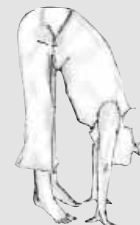
8

Aun sentado sobre tus talones estira tus brazos hacia arriba y junta las palmas, mantén los brazos estirados y los codos derechos. Haz giros de tronco. Repite 60 veces. Inhala, levanta tu pecho e inclínate hacia atrás lo más posible. Al exhalar regresa y mantén erguida la columna recta y relájate.



9

En Postura de Rana fijate que tus talones no toquen el piso. Inhala arriba y exhala abajo. Respira larga y profundamente y muevete lentamente mientras haces las primeras 9 Ranas. (Durante la clase el maestro se encarga de contar.) En las exhalaciones de Rana 10 y 11 sostén por un momento el aire afuera. En la duodécima Rana exhala, sostén el aire afuera lo más que puedas y aplica Mulabanda. Inhala y relájate.



10/11

Siéntate en postura fácil y frota tus sienes con la base de tus palmas mientras haces respiración de fuego por 45 segundos. Inhala, exhala, y presiona tus manos en contra de ambos lados de tu cabeza firmemente por 10 segundos. Relaja. Meditación: Sundar Vani. Siéntate en postura fácil con la espalda derecha. Medita en la belleza de tu espíritu.



Meditación para el cambio

Dudar te quita unos 90 cm de radiación áurica

El cambio es la ley del universo. Todo cambia. Sin embargo parece que una cosa en nuestras vidas no cambia nunca: el apego a nuestro propio ego. Tú sí cambias, pero tu ego no te deja ver tu propia madurez o potencial. Esto crea un estado constante de cierta molestia en la mente. La diferencia entre tu realidad y tu percepción de ella, a través del ego, crea dudas, y las dudas crean miseria. Dudar quita unos 90 cm a tu radiación áurica. El ego no dejará que cambies con facilidad. Bloquea la comunicación. Para salir de la oscuridad, te tienes que evaluar a ti mismo. Una persona afortunada que tiene un maestro se puede evaluar a si misma. Al final tiene que haber rendición por tu parte hacia tu yo superior, para pasar felizmente por todos los cambios y para tener el resplandor total de tu alma. Practica esta meditación como ayuda para el proceso de la auto-evaluación y para examinar a fondo al ego para poder cambiar y desbloquear la comunicación subconsciente.

POSTURA

Siéntate con la columna muy erguida en postura fácil. Abre el pecho.

MUDRA

Dobla los dedos como al hacer un puño. Las yemas tocan la parte interior de los nudillos, justo donde comienzan los dedos. Junta las manos y llévalas al

centro del pecho. Las manos se tocan solamente en dos puntos: los nudillos del dedo medio (Saturno) y las puntas de los pulgares. Los pulgares señalan hacia el centro del corazón y se aprietan entre sí.

Mantén esta postura y siente como fluye la energía a través de los pulgares y nudillos. "El calor empezará a pasar por tus dos dedos pulgares. Lo puedes observar con mucha tranquilidad. Es una meditación funcional." Yogui Bhajan

OJOS

Cerrados.

RESPIRACIÓN

Empieza con la respiración larga y profunda. Observa el flujo de la respiración.

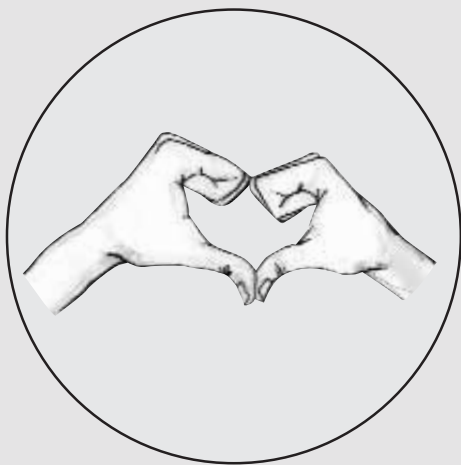
TIEMPO

Sigue durante 31 minutos.

FINAL

Inhala profundamente, exhala, y relájate durante 5 minutos.

Después de haber practicado esta kriya durante 31 minutos y dominarla, puedes seguir durante 31 minutos más después de la relajación.



Meditación

Maha Gyan Agni Pranayam

Esta es una Kriya muy poderosa. Maha Gyan significa “el gran conocimiento”. Agni significa “pureza de vida”. Practica esta Kriya en la infinitad de Dios.

POSTURA

Siéntate en una postura meditativa cómoda, con la columna recta, el mentón y el pecho afuera.

MUDRA

Pon tus manos en forma de copa a la altura del corazón y los dedos tocándose. Tus manos forman como un “bote pequeño.” Asegúrate que el borde externo de tus manos desde el dedo de Mercurio (meñique) hasta la base de las palmas se estén tocando lo mas posible.

Pon tus pulgares adentro de tus manos y dóblalos hacia abajo en 90 grados. Los pulgares están en contacto uno con otro. Esta es una posición de ajuste.

OJOS

Cerrados.

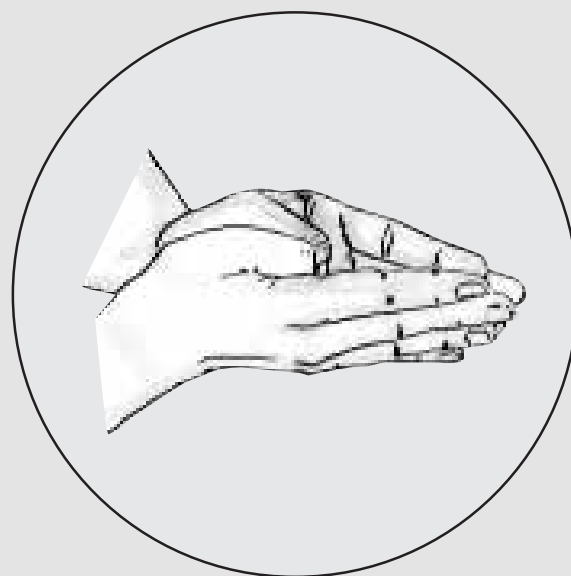
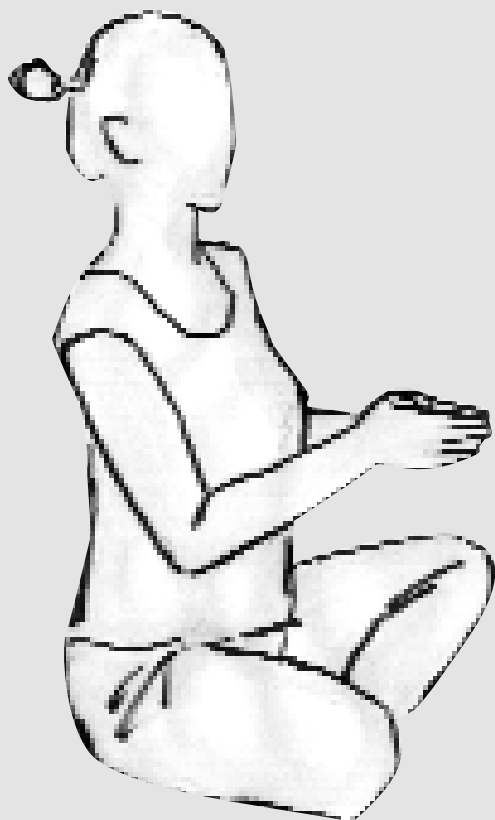
MANTRA

Inhalar profundo y cantar en tono monótono, ocho veces en una sola respiración.

Ek Ong Kaar, Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad, Ek Ong Kar

TIEMPO

Comienza a practicar esta kriya por 11 minutos y luego constrúyela lentamente hasta llegar a 31 minutos.



Meditación de dos partes para ver tu gracia y sobreponerte a tus acciones de reflejo

A través de esta meditación respiratoria te darás cuenta de tu gracia y no necesitarás encontrar a Dios: Él te encontrará a ti. Esta meditación abre el centro del pecho y cambia tu consciencia.

1. Siéntate en postura fácil y canta el mantra Sat Nam en siete olas, también llamado la ley de la marea: vibra Sat en seis olas, dejando que tu voz se levante y baje dentro de cada ola, y canta Nam en la séptima ola. Guía el sonido con cada ola a través de los chakras, empezando con el primer chakra. Cuando cantas Nam, deja que el sonido y la energía se extiendan desde del séptimo chakra en el tope de cabeza hacia el aura, y hasta el infinito.

Primer chakra – base de la columna, ano
Segundo chakra – órganos sexuales
Tercer chakra – punto del ombligo
Cuarto chakra – corazón
Quinto chakra – garganta
Sexto chakra – entrecejo
Séptimo chakra – tope de la cabeza
Sigue durante 1 minuto.

2. Siéntate en postura fácil. Respira solamente por la nariz. Inhala completamente en 16 partes iguales. Corta cada inhalación suavemente estrechando la nariz. A continuación haz una sola exhalación continua. Medita en Sat (verdad) en la inhalación. Siente el aire y el sonido en la fosas nasales mientras inhalas. Dirige tu mirada al entrecejo. Haz este ejercicio durante 5 minutos el primer día. Después aumenta el tiempo por 1 minuto cada día hasta llegar a un máximo de 31 minutos.

COMENTARIOS:

Tenemos que sobreponemos a nuestras acciones de reflejo ocupándonos de nuestros instintos, o nos volvemos menos humanos y perdemos el contacto con nuestra fuente interior de energía superior, integración, e inspiración. Si queremos encontrar a Dios, al infinito, en primer lugar tenemos que dejar de buscarlo y encontramos a nosotros mismos. Lo primero que tenemos que hacer para encontrarlos es valorarnos a nosotros mismos y a la energía vital que nos sostiene. Una persona que empieza a meditar en la respiración, empieza a valorar la vida, porque la respiración es la conexión activa entre Dios y la vida. Es un viaje de consciencia.

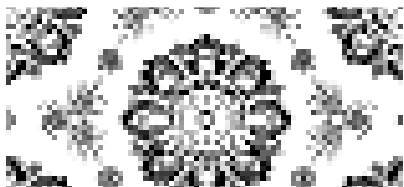
Extraído de **Aquarian Times** / Septiembre 2006

Encuentro yóguico organizado por la Delegación de Barcelona

30 septiembre a las 10 h. en el parque de la Ciutadella. Kriyas y meditaciones a cargo de los formadores. Ven a disfrutarlo y a poner tu vibración. Al acabar celebraremos la Asamblea para los socios de AEKY
Mas información en www.aeky.es

Encuentro yóguico y Asamblea en Octubre organizado por la Delegación Madrid

Mas información en www.aeky.es



Encuentro Nacional de profesores 1y 2 de diciembre.

Unimos las auras para elevamos y recordar.

Asamblea General de AEKY
Organizado por la Vocalía de Actividades

Mas información en www.aeky.es



Formación profesores Kundalini Yoga

Modulos intensivos para residentes en cualquier punto de España.

Inicio en agosto o febrero 2010.

Por Manjotani Singh Khambh y Manjot Khambh.

T. 695 602 982
info@kalyanayoga.com
Toda la información

www.kalyanayoga.com



testimonios sobre la bendición de dar.

Recibí la llamada de un amigo y él me pidió que escribiera alguna cosita sobre mi experiencia del "dar" ya que él sabía que yo había llevado un curso gratuito dirigido a un grupo de mujeres maltratadas.

Lo mío empezó cuando leí un artículo en La Contra de la Vanguardia entrevistando a Anuradha Koirala de Nepal.

Ella había iniciado MAITI, una institución para combatir el abuso y "trafficking" (traffic=traficar, ficking=follar) de las niñas y mujeres jóvenes de Nepal llevadas a los burdeles de la India.

Pocos días después encontré a mi amiga Karin, juntas contactamos con la organización AADAS (Associació Assistència Dones Agredides Sexualment) proponiéndoles un curso semanal de clases de yoga para sus mujeres y mensualmente sesiones de masajes (lo que iba a organizar Karin que es masajista tailandés). Estaban encantadas con la propuesta ya que semanas antes el ayuntamiento les había negado un presupuesto para un curso de yoga...!Todo parecía coincidir! Como mi idea original era de buscar una manera para ayudar a Maiti, les hemos propuesto que podrían dejar después de cada clase unas monedas, voluntariamente y si económicamente les era posible, para mandarlo a Nepal. Les encantó la idea y así creamos una red de mujeres ayudando unas a las otras.

En todo eso yo simplemente me he sentido como una facilitadora de esta iniciativa, una persona que tenía la suerte de haber conectado con las enseñanzas del Kundalini Yoga conociendo así una herramienta preciosa y a la vez poderosa para dirigir el flujo de energía con una conciencia cada vez más despierta y convertir las energías negativas en positivas.

El trabajo con las mujeres de AADAS me ha gustado mucho. El yoga les ayudaba a deshacer tensiones y a relajarse, además que estos encuentros de los lunes también se convirtieron en una ocasión de encontrarse y compartir sus experiencias. Mi motivación para empezar con este grupo nació por un lado de saber del gran sufrimiento de las mujeres en Nepal y por el otro de un gran agradecimiento por lo que "tengo", por la vida que vivo. Me siento muy afortunada estando con el hombre que amo con todo mi alma, estando rodeada de unos amigos preciosos y gente muy linda como la gran comunidad del yoga, de tener casa, comida, apoyo, poder crear arte y de vez en cuando viajar. Por esta profunda contentación quería "regalar" un trozo de mi tiempo a gente que les falta de eso, ayudar a que otras personas se puedan beneficiar de mi felicidad. Y por suerte Karin y yo nos hemos encontrado justamente cuando las dos estábamos preparadas para que esa energía se pudiera manifestar.

Dhyan Kaur - Annette Stoessel

En el arduo camino que recorreremos para convertirnos en profesores de Kundalini Yoga se nos puede olvidar parte de lo que representa. Cuando eliges serlo ya no hay alternativa, aceptas las diferentes facetas. Dentro de estas facetas está el Seva o servicio.

Gracias a Dios Kundalini Yoga es un Raj Yoga, nos es transmitido de maestro a alumno. Como profesores tenemos un maestro que se ha comprometido a mantener las enseñanzas. Este maestro de vez en cuando nos recuerda todo lo que conlleva ser profesor.

Hace sólo unos meses mi maestro Hargobind Singh Khalsa nos recordó a mí y a otros compañeros cual era nuestro trabajo:

"Vuestro trabajo es servir" nos dijo y luego continuó:

"Y si un día Dios quiere os otorgará la gracia de crecer y expandiros".

Sus palabras retumbaban en mi corazón y en mi mente.

En que momento de mi camino se me había olvidado que mi trabajo era servir y había empezado a exigir.

En que punto había dejado de ver la perfección de cada instante de mi vida.

Si tienes la fortuna de que alguien te recuerde que tu trabajo es servir y tú lo aceptas. Cada acto, cada palabra que realizas se convierte en una extensión del Universo, no buscas nada, no esperas nada, sólo sirves.

Te das cuenta de que tu elegiste ese servicio, que podía haberlo hecho otro, pero tu aceptaste el compromiso y por la ley de la compensación empiezas a ver al Universo como un servidor de tus necesidades.

Como dice Yogui Bhajan

"Sirve a la gente de Dios y Dios te servirá a ti."

Sat Nam!

Guru Hans Kaur

La actitud de servir es aquello que hace que cualquiera de tus actos adquiera la gracia y la paz de Dios. Os contaré mi primera experiencia, ya que en el momento en el que la viví no fui muy consciente del regalo que se sembró en mí: Me ofrecí a dar clases para niños en un barrio humilde. Jamás había dado clases, ni siquiera a adultos, pero creía que podía hacer algo útil. Eran niños entre los 6 y los 12 años y a cada clase me removían mis infiernos más profundos. El niño que un día venía siendo víctima y que despertaba mi compasión, al día siguiente era un maltratador y viceversa. Se movían entre insultos y burlas y solo querían escapar de sus pequeñas vidas. Destrozaron mi confianza y me hicieron replantear todos mis esquemas. Un día, por casualidad, me quedé más tarde de lo habitual y ví llegar a sus padres, trabajadores cansados y malhumorados, que sentían que la vida no les trataba bien. A cada frase se insertaban las palabrotas en mis oídos, las mismas que había oído antes en boca de sus hijos. Esos hijos, cansados, malhumorados, que sentían que la vida (con tan solo 6 o 12 años) no les trataba bien. Fue, en ese momento, que entendí que mi esquema era absurdo, que el servicio consiste en dar, dar sin fronteras y sin límites, dar aquello que más valla a hacer por elevar y vivir la vida plena a aquellos a los que servimos. No importa la forma que le demos, cogemos nuestro tesoro interior y lo ponemos al alcance de otros, rendimos nuestras pretensiones y hacemos lo que hay que hacer sin ser nada más que la mano de Dios, su instrumento. Esta actitud de acción desprendida revierte en tu propia fusión interior. A partir de aquel día, mis clases fueron un juego de convivencia en el que de vez en cuando hacíamos posturas, pero siempre, hacíamos "yoga", unimos y fundimos en nuestra humana hermandad.

Siri Tapa Kaur

La bendición del langar

Hay una simple y bella tradición Indú que data de hace unos 500 años, en la cual la gente, sin importar su casta, religión, raza o género, se sienta una al lado de la otra como iguales y comparten una comida llena de bendiciones. Nadie tiene ningún asiento ni cubierto especial. Todos se sientan en el suelo y son servidos por igual. Esto es el Langar. En el Golden Temple en Amritsar ¡mas de 10.000 personas son servidas cada día de esta manera! La comida es sencilla, generalmente dan (lentejas con especias), chapattis (tipo pan de pita), y chawall (arroz). Su sabor y vibración son divinos, al ser preparados y servidos en un constante canto y oración. Toda comida y servicio es proporcionado gratuitamente, y se considera una bendición y privilegio contribuir de cualquier manera.

Podemos traer esta tradición a nuestras comunidades. Si te encuentras aturdido en un desafío, una agobiante e importante decisión, si deseas ennoblecer algún evento en especial, si estás pasando por una gran pérdida personal, o quieres hacer celebración familiar, haz una oración, prepara algo de comida y encuentra gente para servir. Puede que invites a tus amigos o comparte con tus vecinos y trae la comida al servicio. El acto de preparar y servir la comida con amor y

oración es muy potente. Semejante ofrecimiento dará impulso a tu oración, un profundo sentimiento de plenitud, y la mano divina en la resolución de tus proyectos.

Un día, el marido de una amiga llegó a casa y le dijo que quería comenzar a servir langar para los sintecho cada sábado. Hicieron unas llamadas, llenaron unos potes, y casi sin darse cuenta estaban preparando comida ¡para 200 personas cada semana! Lo hicieron por el transcurso de un año. Mientras, se corrió la voz de la labor que estaban haciendo llegaron donaciones para pagar la comida y 2 enormes cazuelas de acero inoxidable se "materializaron". Un mercado local donó vegetales frescos. Alguien donó mas ollas e inesperadamente se convirtió en un proyecto comunitario.

El caso es que no se necesita demasiado de ti para hacer una diferencia. Cuando haces algo con bondad desde tu corazón, eso generará aún mas bondad ¿Quién sabe que vidas podrás tocar? Incluso la mas pequeña parte de amor y bondad va por el camino, hacia hacer de este mundo un lugar mejor.

Por: **Siri Ved Kaur Khalsa**
Revista **Aquarian Times** volumen 5-numero 3

cocina yógica

KITCHEREE

(6-8 personas)

Ingredientes:

- 9 tazas de agua.
 - 1 taza de soja verde.
 - 1 taza de arroz basmati.
 - 3-6 tazas de verduras troceadas (zanahorias, calabacín, brócoli, apio, patatas...).
 - 2 cebollas troceadas en cachitos de 2 cms.
 - 1/3 de taza con jengibre pelado y cortado en trozos pequeños.
 - 8 dientes de ajo, en trocitos.
 - 1 cucharadita de cúrcuma.
 - 1/2 cucharada de pimienta.
 - 1 cucharadita de garam masala (curry)
 - 1/2 cucharada de guindillas rojas machacadas.
 - 1 cucharada de albahaca.
 - 5 semillas de cardamomo.
- (Puedes añadir salsa de soja o sal de hierbas.)



Preparación:

Lava bien el arroz y las judías de soja (puedes encontrarla en cualquier herbolario o en tiendas orientales con el nombre de "mung beans") Normalmente se suelen dejar en remojo las judías durante unas 7 horas antes de cocinarlos o la noche anterior.

Calienta el agua en una olla grande hasta que hierba, cuece las judías de soja durante 20 minutos a fuego medio-alto. Después añade el arroz y las verduras y sigue cocinando durante media hora mas.

En una sartén grande añade aceite de oliva y sofríes los trozos de ajo, cebolla y jengibre a fuego medio alto hasta que se dore.

Añade al sofrito el garam masala, la cúrcuma, la pimienta y los guindillas.

Cuando el sofrito este bien hecho, añádelo a la olla de las judías y el arroz y remuévelo frecuentemente para que no se queme.

Añade las hierbas (albahaca, sal) hasta que se haga completamente a fuego medio-bajo.

La consistencia debe ser rica, densa y estilo sopa con los ingredientes que se aprecian poco. Puedes servirlo con yogurt o con queso por encima.

Este plato viene "pre-digerido" y es excelente para evitar enfermedades y limpieza. Es una comida completa de gran valor proteico y nutritivo. Puedes vivir con esta comida y algunas frutas durante años y no faltarte ningún aporte.

En India es ampliamente usada.

sugerencias y aportaciones
para el próximo número a:
revista@aeky.es

Actividades 2007

OCTUBRE

Oct 2007/ Set 2008

FORMACIÓN DE PROFESORES de KUNDALINI YOGA · Nivel 1

Lugar: GoldenTemple
+ info: www.yogakundalini.net
T 934 26 3814

inicio 11Oct

FORMACIÓN (TODOS LOS JUEVES) DE PROFESORES de KUNDALINI YOGA · Nivel 1

(Inscripciones hasta noviembre)
Formadores: Hargobind Singh Khalsa y Hari Dev Kaur
Lugar: Happyoga Universitat
+ info: www.yogakundalini.net
T 934 26 3814

13Oct

FORMACIÓN (FINES DE SEMANA) DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA – Nivel 1

(inscripciones hasta noviembre)
Formadores: Hargobind Singh Khalsa y Hari Dev Kaur
Lugar: Happyoga Universitat
+ info: www.happyoga.com
T 933 18 11 07

19oct

Conferencia y Master Class de yoga

Con el Maestro Hargobind Singh Khalsa
Lugar: Gobinde, Yoga Vida Salud ·
+ info: www.gobinde.com
T 963 25 06 79

19oct

Rueda RA-MA-DA-SA de Sanación

21.15h Lugar: Happyoga Laforja
+ info: www.happyoga.com
T 932 09 12 91

20oct

Seminarios basados en Kundalini Yoga

Impartido por Cecilia Segura
Lugar: Centre de loga Energia
T 934 51 45 05

27 – 28oct

FORMACIÓN DE Profesores, nivel 2 ·

Con Gurudass Kaur Khalsa y Hargobind Kaur
+ info: www.shuniyoga.com
T 932 65 89 26

27oct

FORMACIÓN DE PROFESORES – NIVEL 2.

Con Hargobind Singh Khalsa
Lugar: Happyoga Universitat
+ info: www.happyoga.com
T 933 18 11 07

31oct – 4nov

Intensivo de Kundalini Yoga

Lugar: finca Caña Dulce. Coin.
Imparte: Matricia Lana
www.permaculturacanadulce.org
T 951 16 50 37 · 607 63 29 37

Encuentro para profesores

de Kundalini Yoga
Kriyas, meditaciones y asamblea.
Organiza: Delegación de Madrid.
+info: www.aeky.es

Curso de Formación

Lugar: Madrid
+ info: www.yogakundalini.com
T 914 66 13 90

NOVIEMBRE

1 a 4nov

Retiro de Meditación y Silencio

Dirigido por Kartar Singh
Lugar: Casa Rural Arcadia
+ info: www.yogakundalini.net
T 934 26 3814

1 al 4nov

FORMACIÓN DE Profesores, nivel 2

Con Gurudass Kaur Khalsa y Hargobind Kaur +info: www.shuniyoga.com
T. 932 65 89 26

3 y 4nov

Taller de Prana

Con Gurubir Singh.
Lugar: Gobinde, Yoga Vida Salud ·
+ info: www.gobinde.com
T 963 25 06 79

16nov

Rueda RA-MA-DA-SA de Sanación

21.15h
Lugar: Happyoga Universitat
+ info: www.happyoga.com
T 933 18 11 07

17nov

Seminarios basados en Kundalini Yoga

Impartido por Victoria Pavia
Lugar: Centre de loga Energia
T 934 51 45 05

21nov

Clase Magistral

Con Hargobind Singh Khalsa
19.30h Lugar: Happyoga Universitat
+ info: www.happyoga.com
T 933 18 11 07

21dic

Rueda RA-MA-DA-SA de Sanación

21.15h Lugar: Happyoga Gràcia
+ info: www.happyoga.com

DICIEMBRE

1 y 2dic

Encuentro para profesores de Kundalini

Yoga
Kriyas – Meditaciones – Asamblea
General de AEKY
Organiza: Vocalia de Actividades · AEKY
+ info: www.aeky.es

7 al 9dic

Retiro de Kundalini Yoga en la Naturaleza.

Lugar: Gobinde, Yoga Vida Salud
+ info: www.gobinde.com
T 963 25 06 79

28dic – 2ene

NAVIDADES YÓGUICAS

Lugar: finca Caña Dulce · Coin, Málaga.
Imparte Matricia Lana.
www.permaculturacanadulce.org
T 951 16 50 37 · 607 63 29 37

ENERO 2008

18ene

Rueda RA-MA-DA-SA de Sanación

21.15h Lugar: Happyoga Poble Nou
+ info: www.happyoga.com
T 934 86 91 66

26ene

Seminarios basados en Kundalini Yoga

Impartido por Alicia García
Lugar: Centre de loga Energia
T 934 51 45 05

26 y 27ene

Taller de anatomía y corrección postural para el profesor de Kundalini Yoga

A cargo de Devatma Singh
Lugar: Gobinde, Yoga Vida Salud ·
+ info: www.gobinde.com
T 963 25 06 79

FEBRERO

15feb

Rueda RA-MA-DA-SA de Sanación

21.15h Lugar: Happyoga Laforja
+ info: www.happyoga.com
T 932 09 12 91

16feb

Seminarios basados en Kundalini Yoga

Impartido por Victoria Pavia
Lugar: Centre de loga Energia
T 934 51 45 05

Actividades Periódicas

Yoga en Andona

Lugar: Centro De Yoga Ana Gomicia
Andorra La Vella
T +376 86 77 33

Clases De Kundalini Yoga

Lugar: Coin, Málaga.
Imparte Matricia Lana.
www.permaculturacanadulce.org
T 951 16 50 37 · 607 63 29 37

Clases de Yoga

martes y jueves de 20 a 21:30h
Lugar: Centro Amriell · Madrid
T 606 28 05 14 · 917 33 64 02

Clase perfeccionamiento KY

miércoles 20.30
Lugar: Happyoga Universitat
+ info: www.happyoga.com
T 933 18 11 07

Kundalini Big

Clases de KY para avanzados
miércoles 19:30h – 22h
Lugar: Happyoga Universitat
+ info: www.happyoga.com
T 933 18 11 07

Clases de Kundalini Yoga

Martes y viernes 10h
Lunes y miércoles 19h
Martes y jueves 20.30h
Kundalini Yoga Suave
Martes y jueves 19h
Meditación con Mantras
Canto del mantra Guru Ram Das por 31'
Todos los viernes 20h
Lugar: Escuela Golden Temple
+ info: www.yogakundalini.net
T 934 26 3814

Embarazo, bebés y niños

Fomación de Profesores de Yoga

Infantil Impartido por Jai Kaur
Fecha a confirmar
Yoga Infantil
Miércoles 17.30h
Lugar: Golden Temple
T 934 26 3814

Yoga embarazadas

Sábados de 12 a 13.30h

Yoga niños

Viernes de 17.30 a 19.30h

Yoga niños y papás

Lunes de 17.15 a 18.15h
Lugar: NIU IOGA · El Masnou, BCN
T 935 40 93 15

Yoga Embarazadas / Mamá y bebé

Miércoles 19h / Martes 11.30h
Lugar: Happyoga Poblenu
T 934 86 91 66

Yoga Prenatal

Lunes 18.30h

Yoga para niños

Miércoles 17.30h
Lugar: Golden Temple · BCN
T 934 26 38 14

Yoga para niños

Lunes 18.30h

Yoga para embarazadas

Miércoles 18h
Lugar: Happyoga Laforja
T 932 09 12 91

Kundalini Yoga para la preconcepción, el embarazo, con el recién nacido y para la familia

Cursos de fin de semana a cargo de Tere Puig (consultar fechas)
Lugar: Happyoga Universitat
T 933 18 11 07

Yoga para niños

Jueves 17:30 a 19:00h
Lugar: Centre de loga Energia · Barcelona
T 934 51 45 05

CHILDPLAY YOGA

Con Gurudass Kaur Khalsa, EE.UU.
T 932 65 89 26

Taller para el Embarazo, Parto y Nacimiento

3er fin de semana del mes
Lugar: Madrid (City-Yoga, Mandala y Yoga-alegre)
T 913 65 24 32 · 626 48 18 86

Yoga y Meditaciones para Embarazo y Posparto

Martes 9h
Lugar: GRD Medic Health Institute · BCN
T 934 10 14 17

Yoga para embarazadas

Los Martes y Jueves
Yoga para niños
Todos los Miércoles
Lugar: YOGA ANANDA (Ciudadella de Menorca – Baleares)
+ info: 971 38 08 17

Yoga para niños y papás

martes y jueves 17.45h
Con Nirbaoh Singh
Lugar: Happyoga Universitat
T 933 18 11 07

SADHANAS

Barcelona

ANANDPUR
Sábados 7h
+ info: 933 02 39 49

GOLDEN TEMPLE

Lunes a Sábados 7h
Jap Ji
Lunes a sábados 6.30h
+ info: 934 26 38 14

HAPPYOGA PL. UNIVERSITAT

Lunes a Viernes 6.30h
Sábados y Domingos 7h
+ info: 933 18 11 07

SHUNIA YOGA

Todos los días 6h
+ info: 932 65 89 26

NIU IOGA (El Masnou)

Viernes 7h
Último sábado del mes 7h
+ info: 935 40 93 15

SVK CENTRE (Figueres)

Consultar horarios
+ info: 972 51 48 45

Baleares

YOGA ANANDA (Ciudadella de Menorca)
Todos los sábados 6.45h
+ info: 971 38 08 17

Madrid

Sat Deva Kaur
Todos los días 6h
+ info: 665 06 67 81

Actividades internacionales

+ info:
www.3ho.org
www.3ho-europe.org

27 Octubre

Tantra Yoga Blanco Milan, Italia

Formación de profesores

En España hay actualmente varios programas de formación de profesores de Kundalini Yoga, autorizados por KRI- AEKY.
+ información: www.aeky.es ESPAÑA

BARCELONA

GURUDASS SINGH KHALSA
Golden Temple
gurudass@khalsa.com

GURUDASS SINGH KHALSA
Anandpur
gurudass@khalsa.com

HARGOBIND KAUR & GURUDASS KAUR
KHALSA
Shunia Yoga
932658926
info@shuniayoga.com
<http://www.shuniayoga.com>

HARGOBIND SINGH KHALSA & HARI DEV
KAUR
HappyYoga Universitat
933181107
isabel@happyyoga.com

KARTA SINGH & SAT GURU KAUR KHALSA
Escuela Guru Guru
657475845
satgurukaur@khalsa.com
<http://www.guruguru.es>

KARTAR SINGH KHALSA
Golden Temple
934263814
kartar@yogakundalini.net
<http://www.yogakundalini.net>

SAT HARI KAUR
Escuela Anandpur
933023949
sathari@teletel.net

MADRID

Alcorcón
JAI DEV SINGH
Centro Dorado
916425952
jaidev@yogakundalini.com
<http://www.centrodorado.com>

Madrid

AMBROSIO ESPINOSA & ANDREA
MÁRTENS
Centro Avagar
915797282
centroavagar@terra.es
<http://www.avagar.com>

SARABJIT KAUR KHALSA & DEVTA SINGH
915281375
centro@yogakundalini.com

Tres Cantos

PREM KAUR
Centro de Yoga Prem
918036463
premkaur@kundaliniyogatrescantos.com

PONTEVEDRA

Vigo

SATYA KAUR
Centros Narayan
satya@karamkriya.co.uk

VALENCIA

HARGOBIND SINGH KHALSA
Gobinde, Yoga Vida Salud
963250679
info@kundaliniyogavalencia.com
<http://www.kundaliniyogavalencia.com>

KARTAR SINGH KHALSA
Escuela Sintagma
963859444
correo@escuelasintagma.com
<http://www.escuelasintagma.com>

ZARAGOZA

SAT MANDIR KAUR
Centro Sat Mandir
976732809
satmandir@gmail.com



Vitiam Singh 2007

TopMantras

www.aeky.es

THE AQUARIAN TEACHER (versión española)

El libro de texto y manual oficial del curso de Formación de profesores Kundalini Yoga Nivel 1 en castellano ha sido publicado por Golden Temple para España. Presentado de una forma simple contiene todas las enseñanzas básicas de Kundalini Yoga según yogui Bhajan. Se utiliza como libro de texto a nivel internacional y es imprescindible para todo estudiante de Kundalini Yoga.
10% Descuento Profesores antiguos.
PRECIO: 90,00€
www.yogakundalini.net

CD Nectar of the Name de Sat Purkh

Primer trabajo de Sat Purkh que canta mantras en Gurmukhi y alguna poesía en Inglés. Sus canciones en Gurmukhi nos traen melodías e instrumentos tradicionales con ritmos y composiciones al estilo occidental. Magnífico Sitar, teclados, guitarra, trompeta, flauta, piano, bongos, tabla...
Mantras: Aisa Nam, Guru Ram Das, The one I love, Mera man Loch, Ardas Bhae, Nectar of the name, The time is now, Guru Dev Mata.

CD Sacred Circle de Amit Kiran

El primer trabajo de Amit Kiran como vocalista ah llegado a España. Esta música te envolverá con su influencia mediterránea, ritmos dulces, voces cálidas, flautas, guitarras y teclados, un buen disco para ambientar tus clases de yoga, trabajar con los mantras o sencillamente relajarte.
Mantras: Ad Gure Name, Gobinde Mukande, Wa yan-ri, Guru Ram Das, Mool Mantra, Ong Nam Gurudev Namu, Long Time Sunshine.

CD Jaap de Sat Kiran

Poderoso y dulce a la vez, estos mantras cantados por Sat Kiran son una maravillosa música para meditar o hacer yoga.
El cd lleva una versión del mantra Gobinde Mukande con la voz de yogui Bhajan detrás. Para entrar en trance! Arreglos de Tomas Barquee.