

KundaliniYoga



Sumario:

Editorial	2
La ventana de la mente	3
Kriya. Refresca tu sistema nervioso	5
El arte de la depuración	8
Meditación para superar hábitos alimentarios irracionales	10
Versos de Anand Sahib	11
Cocina yóguica	11
Actividades	12
Socios Aeky	13
Directorio de socios y centros	14
¿Sabías que?	16
Novedades	16

El Contentamiento Se Gana Mediante El Gozo Supremo

"No hay camino para la felicidad, la felicidad es el camino". Si basamos la felicidad en las circunstancias, siempre fallará alguna. La felicidad es una actitud y hay que ganarla día a día, con disciplina, práctica constante y autovigilancia.

Cuando hablamos de gozo es fácil que se interprete como una especie de tarifa plana para el ego y para el disfrute de los placeres mundanos, que acaban por degradarnos física, mental y espiritualmente. El gozo supremo nos hace sentir cada aliento con agradecimiento, viviendo plenamente el presente. Esa sensación inequívoca de que, aunque sólo haya sido por un instante, has tocado la Verdad. Es vivir conectado, cuando nuestros deseos se alinean con los de Dios y/o la Sabiduría Universal. Entonces nos contentamos con lo que tenemos y nos damos cuenta de que no nos falta nada. El deseo de aquello que no tenemos y el anhelo de lo que no creemos tener no nos permite gozar la maravilla de nuestra propia luz.

Tal vez personalmente no sepa cuál es el gozo supremo, pero si puedo vivir el día a día en la disciplina de practicar la conciencia gozosa en todo momento. Cada vez que me cruzo con alguien o algo que me desagrada, intento ver al Verdadero Ser que hay en esa persona o circunstancia, ver su luz, defender en mi interior su inocencia por encima de sus errores.

Dev Suroop Singh - Vocal de Publicaciones

Editorial

Yogui Bhajan siempre decía que lo importante en la vida no es lo que le ocurre a uno, si no la valentía con la que uno responde a lo que ocurre. Ante la adversidad siempre existe la opción del miedo y la ira, ya somos expertos en el tema. Pero ¿por qué no elegir la opción de la valentía y el amor?

El Mul Mantra nos habla de Nirbhao (libre de miedo) y Nirvair (libre de ira, animosidad, venganza). La víctima busca vengarse y protegerse. El instinto animal le domina y desde ahí responde. Sin embargo, aquel que tiene la bendición de trascender el miedo, de actuar sin apegos, confiando en la Divinidad, descubre que existe una opción más elevada que le traerá paz y armonía. De igual manera si somos capaces de trascender nuestra ira, de dejar de vernos como niños indefensos e impotentes, cargados de frustración y comenzar a vernos como seres infinitos, libres, expansivos, llenos de recursos y posibilidades, la vida se abre a otra dimensión del entendimiento, del saber.

Es importante acordarse de que todas esas memorias con las que nos identificamos sólo existen en nuestra mente y que ésta no sabe hacer otra cosa que deambular entre el pasado y el futuro.

El Kundalini Yoga nos ofrece mediante su tecnología un amplio abanico de técnicas para silenciar esa mente pensadora y descubrir, desde el silencio, nuestra Verdadera Naturaleza, esa que ha existido siempre, que trasciende el tiempo y el espacio. Y que sólo podemos conocer cuando somos capaces de habitar en el Presente, libres del pasado y futuro. La vida, llena de placer y dolor, seguirá sorprendiéndonos con desafíos y regalos, uno tras otro. Y algún día todo ello cesará. Mientras tanto, nuestra Verdadera Naturaleza presente siempre perdura. Eso es Anand, el gozo de saber que no soy "esto", sino "ESO".

Gurudass Singh Khalsa
Presidente de Honor de la AEKY

EDITA: Vocalía Publicaciones revista@aeky.es • **AEKY** (Asociación Española de Kundalini Yoga) www.aeky.es

EQUIPO • PRESIDENTE HONORARIO: Gurudass Singh Khalsa - gurudass@aeky.es • **PRESIDENTE:** Devra Singh - presidente@aeky.es • **SECRETARÍA DIRECTIVA:** Sat Meher Kaur - direccion-secretaria@aeky.es • **TESORERÍA:** Sarab Sarang Singh - tesoreria@aeky.es • **SECRETARÍA EJECUTIVA:** Guru Jiwan Singh - secretaria@aeky.es • **VOCALÍA DE ACTIVIDADES:** Hari Amrit Kaur - actividades@aeky.es • **VOCALÍA DE PUBLICACIONES:** Dev Suroop Singh - publicaciones@aeky.es • **DELEGADA EN CATALUÑA:** Hargobind Kaur - delegacion-barcelona@aeky.es • **DELEGADA EN MADRID:** Amrit Pal Kaur - delegacion-madrid@aeky.es • **DELEGADO EN GALICIA:** Hari Purkh Singh - delegacion-galicia@aeky.es • **WEBMASTER:** Sarab Sarang Singh - informa@aeky.es | **EQUIPO DE COLABORADORES:** **TRADUCCIONES:** Santosh Kaur • **ILUSTRACIONES:** Joana Santamans • **COORDINACIÓN:** Siri Guru Nam Kaur • **MAQUETACIÓN:** Lara Ramos • **CONTACTO REVISTA:** revista@aeky.es

La ventana de la mente

Extractos de *La Mente: sus proyecciones y múltiples facetas*, de Yogui Bhajan
Extraído de *Aquarian Times*, febrero-marzo 2009

"Quiero compartir con vosotros unos cuantos conceptos y técnicas prácticas que abren la ventana de la mente. Cuando la mente está limpia, puedes observar cualquier pensamiento, cualquier sentimiento y cualquier aspecto de tu vida. Pero, cuando está cubierta con tanto polvo procedente de tu ego que éste te impida ver tu alma. Puedes olvidar tu propio concepto, estándares, y quién eres realmente en la vida.

Cada uno de vosotros sabe que, cuando el cuerpo no está limpio, con el tiempo, apesta. Para evitarlo, te duchas y te lavas cada mañana. Es un acto de respeto propio y de deber hacia tu conciencia. ¿Sabes que con la mente ocurre exactamente lo mismo? Cuando la mente no se limpia, con el tiempo, apesta. Puede llegar a acumularse tanto polvo en ella que no puedas ver nada en absoluto, ¡y alguien olerá esa peste con sólo pensar en ti! El núcleo de tu personalidad al completo se convierte gradualmente en un vertedero de basura si no se limpia. ¿Cómo sería tener una mente tan clara que pudieras ver a través de ella sin distorsión? Es muy fácil sentir y decir: "Soy muy feliz". También es muy fácil sentir y decir: "Soy muy infeliz". En realidad, ni eres feliz ni eres infeliz. La "felicidad" y la "tristeza" son tus construcciones mentales. Son construcciones de tu mente y sus proyecciones. Cuando la mente está clara, te sirve. Si eres infeliz, tu mente debería facilitarte el camino para ser feliz. Si eres feliz, tu mente debería recordarte que existe la posibilidad de que seas infeliz. Nunca puedes ser

La felicidad y la tristeza son construcciones de tu mente y sus proyecciones

siempre feliz y nunca puedes ser siempre infeliz. Debes ver y comprender los pros y los contras fluctuantes, y entonces vivir a través de la diagonal en la línea del alma y de la realidad entre ellos. Una mente clara te ayuda a caminar esa senda diagonal y a ser tú mismo conscientemente. Se supone que tienes que seguir siendo tú mismo, pase lo que pase. Ésa es la fuerza real de tu mente cuando está limpia y clara.

Hay muchos subidones de ego en el mundo espiritual. Y el ego espiritual es una de las peores formas de ego que exis-

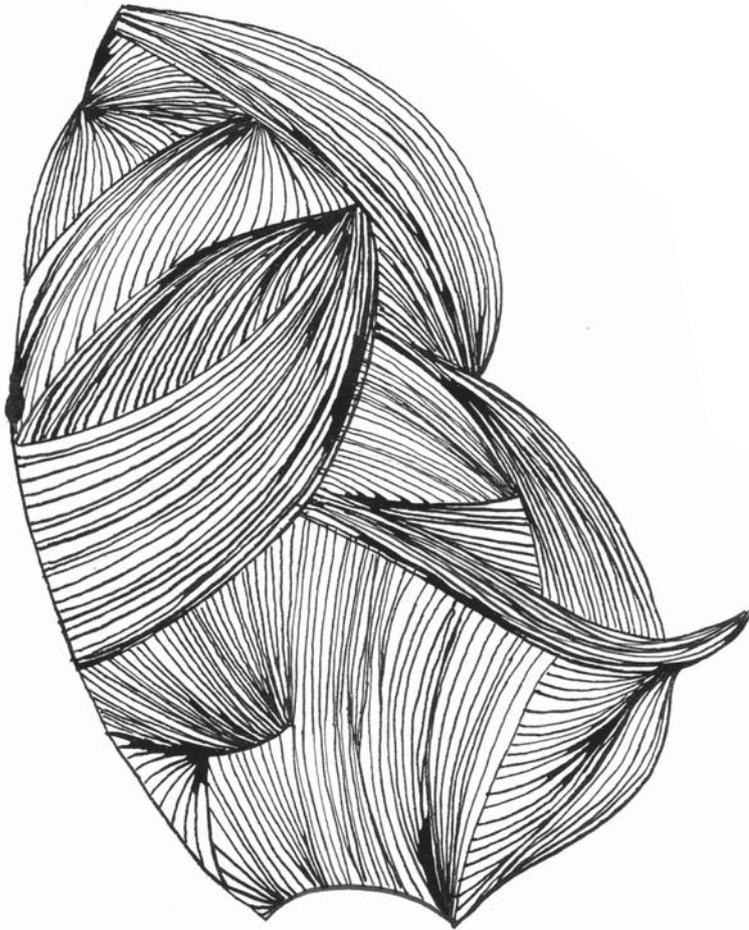


ten, una de las más intratables. Muy pocas personas espirituales te hablan de forma directa y franca. La mayoría habla así: "Humm. Oh sí, veo que eres una persona hermosa y maravillosa. Siento una gran luz a tu alrededor. Debes ser sanador y haber tenido vidas pasadas increíbles". Inflan tu ego espiritual y te hacen incluso más difícil ver a través de la ventana de tu mente. Eso no te ayuda a la tarea de limpiar. Es mejor decirles a los estudiantes qué necesitan hacer.

El mundo espiritual no es un lugar en calma, tranquilo y pacífico. No es un reino especial con menos ego y menos mente. Aún son personas y aún tienen que lidiar con la mente y con el ego.

¿Cómo sería tener una mente tan clara que pudieras ver a través de ella sin distorsión?

El problema nace cuando te identificas con el ego y lo inflas y desinflas, y dependes de él. No quiero ofender vuestros oídos con algo que no debería decir. Todos sabéis qué pasa con cualquier comida, incluso con una comida gourmet. Pasa a través de ti y acaba saliendo en el baño. No importa cómo esté de inflado el gourmet ni cómo sea de extraordinaria la comida, saldrá igual que lo haría una comida más humilde. ¡Simplemente deberías soltarla! No importa cuál sea la comida y no importa cuáles sean las palabras, espirituales, políticas o económicas. No eres tú. Y debes encontrar una línea diagonal simple en la vida a través de ello.



Tu espiritualidad es básica y auténtica. Su autenticidad natural hace muchas cosas buenas por ti. Es la luz de mi alma la que puede sostenerme. Es mi afirmación, mi profundidad y el impacto de mi corazón. Crees que es tu entorno y las cosas que hay en ese entorno. Te conviertes en prisionero de ello y nunca te llevarán a ninguna parte. Sin dualidad, con inocencia y genuina integridad espiritual, fluyes con el flujo de tu espíritu. Entonces la mente sólo te servirá y la vida será creativa, elevada, hermosa y auténtica. Y cuando sea auténtica, la gente confiará en ti. Serás directo, dirás la verdad y nunca necesitarás inventarte nada negativo para manipular o controlar nada.

En general, entrenas a tu mente a oír "inflaciones". Te encantan los sonidos halagadores que alaban a tu ego. Esos oídos escuchan tantas mentiras infladas que no pueden reconocer la verdad cuando se dice. Si la ventana de tu mente está sucia, si la mente es superficial y no la has refinado, entonces puede que le digas la verdad a una mente así y que no pueda oírla o experimentarla.

Normalmente soltamos mentiras en nombre de la verdad. De hecho, nos hemos acostumbrado a ello, e incluso lo admiramos como una forma de marketing. Así es como nos dejan nuestros juegos mentales. Caemos de nuestra inocencia y descendemos de nuestra propia ele-

vación. Somos personas muy bellas y creativas. Estamos hechos a imagen de Dios. Contamos con el poder más veloz y maravilloso: nuestra propia mente. Puede llevarnos hasta Dios. Puede llevarnos hasta nosotros mismos. Puede llevarnos a lo más profundo de nuestro ser o fuera, hacia el universo. Cuando está limpia y abierta, la mente puede hacer cualquier cosa que queramos. Si podemos recordar esta pequeñez y tomárnosla a pecho, entonces podremos resolver nuestros problemas al cien por cien. Sólo recuerda: la mente nos es dada, nosotros no le somos dados a la mente. Es una cosa simple.

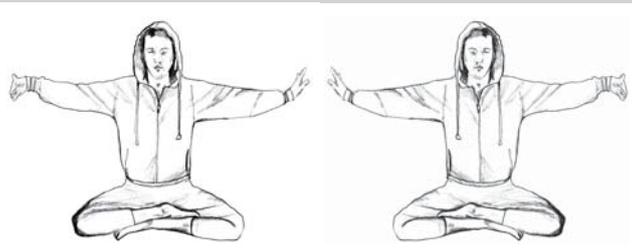
La ventana de tu mente puede estar clara o nublada por las palabras que utilizas y cómo las utilizas. Existe una brecha entre lo que dices con tus palabras y lo que tienes la intención de comunicar. Por eso, a menudo estás confundido. Por eso, tenemos que aprender a hablar honestamente los unos con los otros. Por eso, necesitamos aprender a notar cuándo la mente se ha ido con el ego y las emociones. Lo único que se oye y se comunica tal y como es a la vez es la verdad. Ése es el poder de tu mente. Puede penetrar la sutileza e intención tras las palabras de alguien y puede proyectar y llenar las tuyas con una verdad que va más allá de cualquier miedo o necesidad.

Tu alma te proporciona la conciencia y el lenguaje del amor. Tu mente te da la conciencia para sentir todas las diferencias y las líneas divisorias. El maestro te advierte y te ayuda a mantener la mente clara, para que pueda guiarte la luz de la conciencia y puedas utilizar el poder de tu propia conciencia. Es el olvido mental y tus miedos los que cierran la ventana de la mente, de manera que no puedas ver la belleza y realidad de tu ser. Eso es lo que causa todos estos problemas indeseados e innecesarios del ego. Tienes la habilidad, la inteligencia y la conciencia. Sólo tienes miedo. Por eso necesitas practicar la meditación, naam simran (el recuerdo constante del Nombre de Dios) y jappa (recitación/repetición del Nombre de Dios), para eliminar el miedo de la mente.

Puedes sintonizar tu mente con una melodía sagrada de Dios, con las palabras de verdad del Gurú (el que te da la tecnología que te lleva de la oscuridad a la luz; el Maestro. Para los sijis, el Shabad Gurú: el Siri Guru Granth Sahib, las escrituras sagradas de los seres iluminados) que penetran en tu corazón. El porcentaje máximo de tu cerebro que puedes utilizar conscientemente es de alrededor del 5%. Pero si usas sólo el 1,3% de la capacidad de tu cerebro conscientemente, inteligentemente, y sin ego, todo irá con suavidad. Eres el dueño de tu destino. Eres el líder de tu día. Eres la luz de tu vida. No eres nada salvo una representación de Dios en este planeta. Ésa es la voluntad y el decreto, y eso es Dios. Vives en Dios y Dios vive en ti.

Texto completo disponible en www.kriteachings.org,
www.ahealing.com, www.spiritvoyage.com

Refresca tu sistema nervioso



1 Siéntate en postura fácil con la columna vertebral erguida. Levanta y saca el pecho hacia fuera y recoge el mentón. Estira los brazos hacia los lados paralelos al suelo, con los codos rectos. Dobra las muñecas de manera que los dedos apunten hacia arriba. Haz círculos hacia dentro con la muñeca de la mano derecha, moviendo sólo las manos y manteniendo el codo recto. Muévete con cuidado, cogiendo espacio con la mano y tirando de él hacia ti. Tira de la energía hacia afuera, tira del espacio hacia ti. Utiliza la muñeca, la mano, la palma de la mano y los dedos, pero no el brazo. Mueve la energía silenciosa y eficazmente. Mantén la mano izquierda recta y quieta, con los dedos apuntando hacia arriba. El brazo izquierdo está muy recto, los codos no se doblan.

Este ejercicio puede hacer que te sientas muy inquieto mentalmente, porque mueves un área que normalmente no mueves. **7 minutos.**

Cambia de lado y mueve la mano izquierda en círculos hacia dentro. Mantén el brazo derecho extendido y la mano derecha quieta, con los dedos apuntando hacia arriba. **2 ½ minutos.**

Mantén el ángulo correcto. Es el ángulo de una mano y el movimiento de la otra lo que crea una correlación dentro de tu campo energético. El efecto de este ejercicio sobre la tiroides y paratiroides es muy potente. Puede que necesites roser.



2 Quédate en postura fácil y aplaude con fuerza. **15-20 segundos.**

3 Siéntate erguido con el mentón entrado y el pecho hacia fuera. Estira los brazos rectos enfrente de ti, paralelos al suelo, con las palmas de las manos mirando hacia abajo. Las manos están separadas unos 23 cm entre sí. Moviéndolas ambas juntas, dobla las manos hacia arriba por la muñeca y regresa a la posición inicial con las palmas planas mirando hacia abajo; después dobla las manos hacia abajo por la muñeca y regresa arriba a la postura anterior y empieza de nuevo la secuencia. Es un movimiento en tres partes: manos arriba, planas, abajo. Y después arriba otra vez. Haz que el movimiento sea forzado, entrecortado. A veces sentirás que te calma y a veces te irritará. **3 ½ minutos.**



4 Siéntate en postura fácil con la columna vertebral erguida y extiende los brazos hacia fuera a los lados para equilibrarte (como si fueran alas). Las palmas de las manos miran hacia delante. Recuéstate hacia atrás ligeramente, manteniendo la columna erguida y moviendo los brazos y parte superior del cuerpo como si fueran una sola pieza. Vuelve a la postura erguida y continúa con el movimiento. Es un movimiento de la

articulación de la cadera. Recuéstate hacia atrás hasta el punto máximo del que seas capaz, hasta allí donde sientas que te vas a caer, pero mantén las piernas en el suelo. Es en este punto donde el ejercicio hace su trabajo. Fortalece el tono muscular en esa zona donde a veces aparecen salen hernias. Medita y repite, "Bendíceme, Dios", e inclínate hacia atrás con devoción. **6 ½ minutos.**



5 Puedes optar por la versión 1 o bien por la 2. No hagas ambas versiones. Cualquiera que sea la que elijas, hazla durante un máximo de 7 minutos.

Versión 1: siéntate en postura fácil y entrelaza los dedos encima de la cabeza. Muévete con rapidez durante la secuencia que sigue a continuación, moviendo el torso como si fuera una sola pieza:

A. Haz una torsión a la izquierda.

B. Haz una torsión a la derecha.

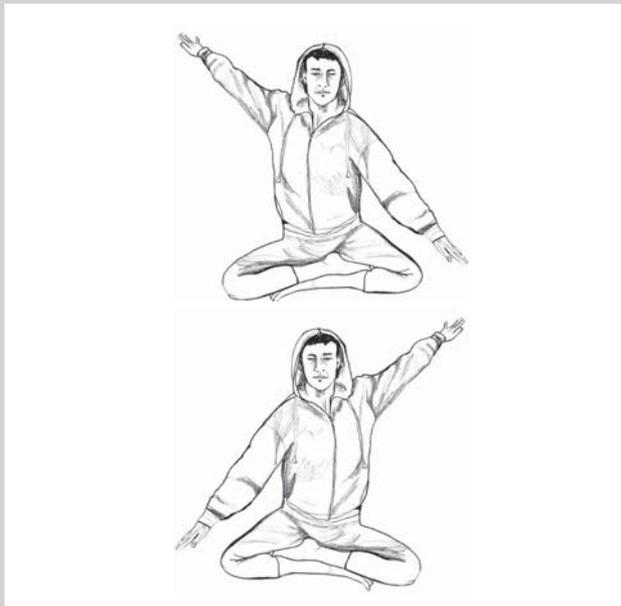
C. Inclínate a la izquierda.

D. Inclínate al lado derecho y después empieza la secuencia de nuevo en "A".

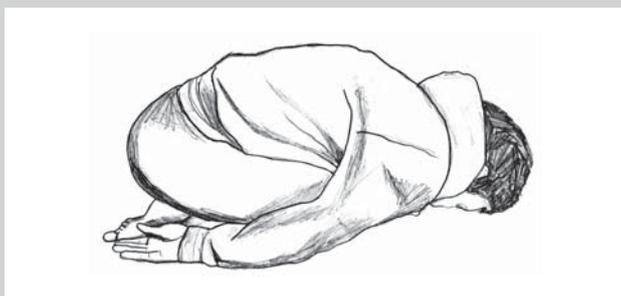
Versión 2: siéntate en postura fácil y entrelaza los dedos encima de la cabeza. Gira a la izquierda y a la derecha 15 veces (una torsión a la izquierda y una torsión a la derecha cuentan como "una vez"). Después inclínate al lado izquierdo y al lado derecho quince veces.



6 Extiende los brazos hacia afuera a los lados con las palmas de las manos mirando hacia abajo. Mantén los brazos en línea recta a lo largo de los hombros como si fueran las alas de un avión. Levanta el brazo izquierdo arriba a 60° a la vez que el brazo derecho baja a 60° grados. Levanta el brazo derecho a 60° grados mientras el brazo izquierdo baja a 60° grados. Muévete lenta y rítmicamente. Después añade otro elemento al movimiento. Mientras los brazos se mueven arriba y abajo, empieza hacer torsiones a la izquierda y a la derecha creando un ángulo con los brazos adelante y atrás. Los brazos se moverán arriba y abajo a la vez que toda la parte superior del cuerpo gira de lado a lado. **2 ½ minutos.** Es un movimiento difícil, pero si lo haces rítmicamente lo lograrás.



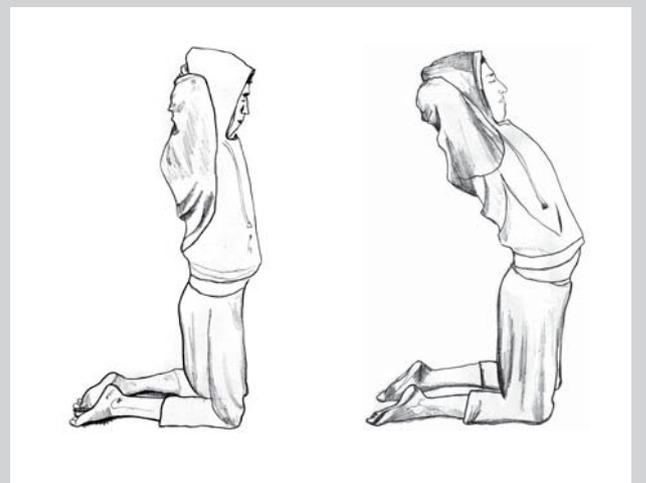
8 Siéntate sobre los talones e inclínate hacia adelante a postura de bebé. Deja que la frente descansa en el suelo y los brazos reposen al lado del cuerpo. **2 minutos.** Es bueno hacer esta postura cada día porque crea un influjo de fluido espinal que refresca los nervios de la columna vertebral.



7 Siéntate con los brazos cruzados encima del pecho, el brazo derecho sobre el izquierdo. Canta "Har Haré" en monotonó. El ritmo es de un "Har Haré" por segundo. Concéntrate en el punto del entrecejo. Tira de la energía desde el ombligo hacia arriba, hasta el punto del entrecejo. Mueve la energía. **5 minutos.**



9 Ponte encima de las rodillas con las manos entrelazadas detrás del cuello. Presiona las rodillas contra el suelo y levanta el pecho arqueando la columna hacia atrás. Dóblate hacia atrás todo lo que puedas sin perder el equilibrio. **2 minutos.** Este ejercicio es la contrapostura a la postura de bebé. Ten pensamientos elevados en esta posición, sintiéndote mentalmente neutral. Ni te sientas muy sabio ni muy estúpido, tan sólo siente que ERES.



10 Relájate.

El arte de la depuración

Sabiduría general sobre la depuración para ayudarte a alcanzar un estado de salud óptimo
Kartar Singh Khalsa, D.O.M (extraído de *Aquarian Times*, febrero-marzo 2009).

A medida que hacemos la transición de la Era de Piscis a la Era de Acuario, muchas personas están luchando por liberarse de viejos patrones e iniciar otros nuevos. Como yoguis, disponemos de muchas herramientas –series de yoga, meditaciones, alimentos, dietas– que pueden ayudarnos a crear cambios positivos. Muchos hábitos que desarrollamos, especialmente alrededor de la comida, son inconscientes. Se desarrollan en los tres primeros chakras, durante los tres primeros años de vida. Si, cuando es necesario, no corregimos estos patrones subyacentes que habitan en nuestra psique, continuamos manifestando los mismos hábitos, que conducen a los mismos comportamientos que inevitablemente nos llevan a los mismos resultados. La depuración es una forma de sensibilizarnos hacia nuestros patrones y permitirnos utilizar esos patrones de una forma sana para fortalecer nuestra vitalidad.

La depuración como proceso

El primer paso en el arte de la depuración es la conciencia de que el cambio es necesario. Esto normalmente ocurre cuando empezamos a notar que las cosas no andan bien. Puede tratarse de un único síntoma, como dolores de cabeza, un conjunto de síntomas más complejo o incluso un estado de enfermedad tal y como lo contempla la medicina occidental (“dis-ease” en inglés, literalmente, “falta de armonía”, como solía decir Yogui Bhajan). El segundo paso es el reconocimiento de que estamos dispuestos a pasar por un proceso de cambio. Acto seguido, necesitamos considerar qué nos gustaría trabajar. Necesitamos pensar en alcalinizar el cuerpo y limpiar el hígado, asegurándonos de que el intestino grueso esté eliminando de una manera eficaz, y saturando nuestro cuerpo con prana.

ELEMENTOS DE LA DEPURACIÓN

Equilibrio ácido/alcalino

Cuando el cuerpo es demasiado ácido, somete a presión sus propios recursos con el fin de mantener un equilibrio de pH adecuado. Un entorno metabólico menos alcalino, más ácido, fomenta el desarrollo de enfermedades a corto y largo plazo. Uno de los grandes beneficios de la depuración periódica es que ajusta este equilibrio para que ofrezca máxima resistencia. Nuestro entorno y estilo de vida nos hacen constantemente ácidos a causa de la alimentación, el estrés y los patrones emocionales.

La depuración periódica cambia la marea para que podamos ser quien somos y estar apoyados por un cuerpo que funciona adecuadamente. Algunas de las formas simples de alcalinizarse es tomar baños de bicarbonato (1-2 tazas en un baño de agua caliente durante 15-20 minutos), beber un cuarto de la Depuración Maestra a lo largo de la mañana en vez del desayuno o usar vinagre de ciruela umeboshi como sustituto de la sal.

El hígado

El hígado es el órgano en el que trabajar más a causa de la ardua tarea que desempeña limpiando la sangre. Con

**“Deshazte de la basura,
mantente limpio, ponte en
marcha, disfruta de la vida.”**

Yogui Bhajan

el tiempo, puede volverse tóxico y no funcionar de manera eficiente. Incluso el dolor puede crear una química que el hígado necesita limpiar. El estilo de vida y los hábitos pueden contribuir a ello, lo que incluye comer en exceso y demasiado a menudo. Las sustancias más frecuentes que pueden ejercer presión sobre el hígado son el alcohol, el café, los cigarrillos, fármacos, las comidas grasas y la carne. Las emociones, especialmente la ira, pueden dañarlo. En medicina china, es responsable del flujo continuado del chi (fuerza vital) en el cuerpo. En la tradición de Kundalini Yoga, utilizamos series de yoga como *Deja vivir al hígado* y *Cómo aliviar la ira interna*. Ambas series ayudan a mover la energía del hígado y de cualquier emoción negativa que lo acompañe, lo cual es crucial cuando uno pasa por un programa de desintoxicación o depuración.

Pranayama

Es importante durante la depuración por sus cualidades revitalizantes. Sitali Pranayama es especialmente bueno para enfriar y calmar el hígado y cualquier pensamiento o sentimiento que surja durante el proceso. La respiración larga y profunda también es muy potente, puesto que mueve la energía en los sistemas de órganos, glándulas linfáticas y el chi.

El intestino grueso

Es crucial para una depuración efectiva. La ruta principal a través de la cual se eliminan las toxinas es la defecación. Dado que muchos alimentos estimulantes se eliminan de la dieta durante la depuración, la tendencia en la mayoría de personas es que se ralentice la defecación. Así, cualquier programa depurativo necesita complementar esta actividad para garantizar una eliminación adecuada. Algunos métodos frecuentes son añadir semillas de lino, óxido de magnesio o ciertos tipos de té y hacer enemas o irrigaciones de colon. Todos requieren instrucciones adecuadas y precaución. La norma es ir de vientre después de cada comida. Si no, puede sentirse incomodidad y reabsorber la toxicidad que uno intenta eliminar.

Duración

Para realizar una depuración, necesitas comprometerte con un proceso específico durante un período concreto de tiempo. ¿Qué puedes asimilar dado tu actual estilo de vida y responsabilidades? ¿Cuál es para ti la duración y extensión adecuada de una depuración? Si eres demasiado ambicioso, puede que no tengas éxito. Una depuración de tres días es una limpieza rápida y suave, una de siete es más intensa, una de diez limpia más profunda y exhaustivamente, y una de 40 días es el tiempo necesario para romper viejos patrones.

Apoyo

Finalmente, necesitamos tener en consideración nuestro entorno y apoyo. Se recomienda hacer la depuración en el entorno habitual para empezar el proceso de iniciar nuevos patrones, hábitos, comportamientos y resultados donde se pasa la mayor parte del tiempo. En casos de problemas médicos o adicciones más severas, se recomiendan programas residenciales. Necesitas tener una estructura de apoyo a tu alrededor mientras pasas por este proceso. Pueden ser amigos, familia y profesionales del ámbito de la salud. Recomendamos que las personas hablen con quienes están a su alrededor acerca de su aventura. Que no te sorprendan las reacciones de la gente: algunos puede que te animen, otros tendrán curiosidad y otros te tomarán el pelo. También alentamos a las personas a que se cuiden durante este proceso. Regálate masajes y trabajo energético curativo, toma baños terapéuticos, descansa y relájate. Si estás cansado, descansa. Si tienes energía extra, disfrútala sin exagerar. La clave es la moderación.

Sabiduría depurativa general

Mantente hidratado durante este proceso. Si estás haciendo una depuración a base de zumos, hazte el zumo por la mañana para que esté fresco y le proporcione a tu cuerpo la mayor cantidad de nutrientes y prana. Ten agua fresca a mano. Haz algún ejercicio ligero para mantener activo tu metabolismo. Haz yoga y meditación para mantener la energía y el sistema linfático en movimiento y para empezar el proceso de establecer nuevos patrones en el mismo núcleo de la psique. Plantéate hacer una depuración en grupo, que puede intensificar el proceso.

Para mantener una dieta sana, depurativa, come alimentos alcalinizantes y cereales como la quinoa y el mijo y fruta y verdura fresca. Come una cantidad equilibrada de alimentos crudos y hervidos ligeramente o al vapor (los aceites cocinados resultan perjudiciales por los radicales libres, que pueden conducirnos a un envejecimiento prematuro).

El arte de la depuración significa tener consciencia del proceso depurativo al completo y de su efecto sobre tu psique. Es la capacidad de tener un plan estratégico basado en una valoración real de dónde estás y dónde quieres estar. Deja que el destino te dirija a través del proceso para que acabes allí donde quieres estar.

Al igual que con cualquier cambio en tu salud, por favor consulta con tu médico de atención primaria antes de emprender cualquier programa nuevo de ejercicios, dieta o tratamiento herbal. La información presentada aquí no debe utilizarse como una herramienta de diagnóstico ni como sustituto de una atención médica profesional. Quien tenga motivos para sospechar que padece una enfermedad grave debería buscar una recomendación y atención médica adecuadas en la mayor brevedad posible.

El Dr. Kartar Singh Khalsa practica acupuntura y herbología en el GRD Health Center de Nuevo México. En los últimos ocho años ha guiado a más de 1600 personas a través de The Cleanse (La Depuración), un programa de diez días de rejuvenecimiento y desintoxicación. Contacto: The Cleanse of Santa Fe, tel. +1 505-988-7076 o visita www.thecleanse.com.



Meditación para superar hábitos alimentarios irracionales

Extraído de Aquarian Times, verano de 2004



Postura: sentado en postura fácil o estirado sobre la espalda (no se recomienda esto último si estás adormilado).

Mudra: cierra tu fosa nasal derecha con tu pulgar o índice derecho y respira a través de la fosa izquierda, lenta y profundamente, durante 31 minutos.

Respiración: inhala tan lentamente como puedas, retén la respiración tanto como te sea cómodo, exhala lentamente y retén con los pulmones vacíos también mientras te sea cómodo. Procura no estar tenso mientras retienes la respiración, ya sea con los pulmones llenos o vacíos. Ve alargando la duración de inhalación y exhalación de manera natural. No te preocupes si la duración de cada una de las partes de la respiración es diferente.

Ojos: cerrados

Tiempo: si puedes hacer la meditación cuando sientas la compulsión de comer, tu práctica será efectiva en 90 días. Ése sera el momento más duro para meditar. En cualquier caso, practica por lo menos una vez al día durante 90 días.

Comentarios: cuando no puedes controlar tu ingesta de alimentos, no tienes control sobre tu metabolismo y eso se traduce en falta de respeto hacia ti mismo, mucho esfuerzo y poca efectividad. Una vez que ganes control sobre tu alimentación, se dice que podrás controlarlo todo.

Versos de Anand Sahib

[...] Oh, ojos míos, el Señor ha puesto Su luz en vosotros;
Ved nada salvo a Dios en todo el mundo.
Sí, no veáis a nadie salvo al Señor,
pues sólo a él merece la pena contemplar.
Este universo que veis es una manifestación del Señor:
Sí, es sólo al Único Dios lo que estáis viendo.
Cuando por la gracia del Gurú,
este misterio se desvela,
no veo a nadie salvo al Señor.
Nanak dice: estos ojos estaban ciegos,
pero cuando encontré a mi Gurú,
todo lo empecé a ver. (36)

[...]

Canta esta eterna Canción del Éxtasis
en lo más profundo de tu alma.
Canta la Canción del Éxtasis en el verdadero hogar,
allí donde se medita en la Verdad.
Aquellos con quienes el Señor está complacido
son bendecidos con entendimiento
y en Él meditan por la gracia del Gurú.

Esta Verdad prevalece por encima de todas las demás:
que al Señor sólo se llega por virtud de Su gracia.
Dice Nanak, canta la Canción del Éxtasis
en el Verdadero hogar de tu alma. (39)

Escuchad la Canción del Éxtasis,
vosotros que habéis sido bendecidos,
y todo el anhelo de vuestro corazón se verá saciado.
Alcanzarás al Señor transcendental,
Y todas tus penas se desvanecerán.
Todo el dolor y tribulaciones son destruidos
con el sonido de la Palabra Verdadera;
amigos míos, los santos entraron en éxtasis
cuando el perfecto Gurú se la reveló.
Puros son quienes hablan y quienes escuchan,
y ven al Señor omnipresente por doquier.
Reza Nanak: Atada a los pies del Gurú,
esta mente se llena con la música
divina de las esferas. (40)

Guru Amar Das, Anand Sahib

Cocina yóguica

Bebida de Polaridad

Por la Dra. Linda Lancaster

El hígado es el principal órgano responsable de la desintoxicación del cuerpo. Altera los compuestos químicos para que puedan eliminarse de una forma segura. La Bebida de Polaridad está diseñada para limpiar, purificar y restaurar el funcionamiento normal de hígado, vesícula biliar y riñones.

Ingredientes:

1 naranja o pomelo enteros (quitar la piel y cortar a trozos)

1 limón entero (quitar la piel y cortar a trozos)

1 o 2 cucharadas soperas de aceite de oliva de primera presión en frío (empieza con menos y ve añadiéndole más a medida que lo vas tolerando)

1 rodaja de raíz de jengibre fresco pelado

1 o 2 dientes de ajo fresco (si tu situación laboral lo permite, utiliza de 2 a 4 cápsulas de ajo comprimido y rómatelas con la Bebida de Polaridad)

1 o 2 cucharaditas de semillas de lino molidas

1 pellizco de pimienta de cayena

Poner todos los ingredientes en una batidora, cubrirlos con agua y licuar. Beber muy despacio, mezclando a conciencia la bebida con la saliva antes de tragarla. Beber por la mañana con el estómago vacío a diario durante dos o tres semanas seguidas.

Guiso de remolacha y zanahoria

(Extraído de *Aquarian Times*, febrero-marzo 2009)

Esta es una receta muy sabrosa, fantástica para la salud y para limpiar el hígado y el aparato digestivo.

1 manojo de remolachas de tamaño medio

2 manojos de chalotas cortadas

3 dientes de ajo picado

4 a 6 cucharadas soperas de aceite de oliva o ghee (mantequilla clarificada)

"Braggs Liquid Aminos" (aminoácidos líquidos, o en su defecto, salsa de soja o tamari) al gusto

pimienta negra al gusto

queso cheddar o de soja al gusto

Hervir las remolachas al vapor enteras o cortadas por la mitad. Cuando estén medio cocidas (en diez o veinte minutos), añadir las zanahorias peladas. Cocinarlas hasta que estén tiernas, pero firmes. Una vez se enfríen, quitar la piel de las remolachas (se desliza fácilmente). Rallar la remolacha y la zanahoria. Mezclarlas suavemente de manera que los colores puedan distinguirse. Saltear ligeramente las chalotas y el ajo en el aceite de oliva. Después añadir a la remolacha y zanahoria el "Braggs" (o salsa de soja o tamari), la pimienta negra, las chalotas y el ajo. Mezclarlo todo cuidadosamente. Colocarlo en una cazuela y cocinar en el horno a 175° durante 20-30 minutos. Una opción que resulta muy sabrosa es cubrir la cazuela con queso rallado durante los últimos diez minutos hasta que el queso se funda y se dore.



ACTIVIDADES 2009-2010

Octubre 2009

4 de octubre
Concierto de Snam Kaur en Madrid.
Organiza: www.yogakundalini.com

Del 16 al 18 de octubre
Encuentro de Kundalini Yoga "3, s M"
Mente, meditación y mantras.
Imparte: Amrit Dev Kaur
Lugar: Casa de Reposo La Perzeosa, Picos de Europa (Cantabria)
+ info: 616 391 251

Febrero de 2010

Día 6 y 7 de Oct.
Curso de Profundización para Profesores
Imparte: Sar Hari Kaur
Lugar: Centro Anandpur, Barcelona
+info: 93 302 39 49

Junio de 2010

Del 18 al 20 de junio
Encuentro de Kundalini Yoga
Imparte: Amrit Dev Kaur
Lugar: Casa de Reposo La Perzeosa, Picos de Europa (Cantabria)

Embarazo, bebés y niños

Clases para embarazo, bebés, niños y adolescentes
Lugar: Centro Shunia Yoga - Barcelona
+info: info@shuniayoga.com / www.shuniayoga.com

Yoga Familiar con Nirbhao
Matrícula abierta
Ven el 15 de septiembre a las 17:30 h. con tus hijos, sobrinos o nietos a probar.
Para niños y niñas de 4 a 12 años.
Lugar: Centro Golden Temple - Barcelona
+ info: escuela@yogakundalini.net / www.yogakundalini.net
Tel. 93 491 45 36 / 616232577

Septiembre y octubre

CHILDPLOY YOGA en Pontevedra
Organiza: Harkirat Kaur (Kira Maschanka)

Diciembre 2009

12 y 13 de diciembre de 2009
Formación de Yoga para Niños (CHILDPLOY YOGA)
Imparte: Gurudass Kaur Khalsa
Lugar: Centro Shunia Yoga - Barcelona + info: info@shuniayoga.com / www.shuniayoga.com

Información sobre actividades internacionales:
www.3ho.org

Abril de 2010

CHILDPLOY YOGA
Imparte: Gurudass Kaur Khalsa
Lugar: Centro Avagar, Madrid
+info: info@avagar.es
Tel. 91 579 77 82

Mayo de 2010

Taller de Kundalini Yoga para la Maternidad y el Embarazo Consciente
Imparte: Agochar Kaur
Lugar: Centro Avagar, Madrid
+info: info@avagar.es
Tel. 91 579 77 82

SADHANAS

Barcelona
ANANDPUR
Sábados a las 7:00 h.
+ info: 93 302 39 49
GOLDEN TEMPLE
Miércoles a las 6:30 h. y sábados a las 7:00 h. + info: 93 491 45 36
SHUNIA YOGA
Todos los días a las 6:30 h.
+ info: 93 265 89 26
PRANA
Primer sábado de cada mes a las 7 h. + info: 93 357 71 72
NIU YOGA (El Masnou)
Viernes a las 7:00 h. y último sábado de cada mes a las 7:00 h.
+ info: 93 540 93 15
SVK CENTRE (Figueras)
Consultar horarios
+ info: 972 51 48 45
GOVINDGATH (Terrassa)
Martes y jueves a las 6:00 y sábados a las 7:00 h.
+ info: 678 95 73 44

Baleares

YOGA ANADA (Ciudadella de Menorca)
Sábados a las 6:45 h.
+ info: 971 38 08 17
FANG I ARAM (Ciudadella de Menorca)
Sábados a las 6:45 h.
+ info: 971 38 52 91

Madrid

SAT DEVA KAUR
Todos los días a las 6:00 h.
+ info: 665 06 67 81

Festival de Kundalini Yoga Galicia 2009

Del 12 al 16 de agosto
Unas vacaciones de yoga y naturaleza con actividades para niños.
El festival tendrá lugar en "A Casa da Terra", Portocarreira-Albidrón, Antas de Ulla (Lugo).
+ info: www.delegaciongalegakundaliniyoga.com
Tel. 660 037 800 (de 14:30 a 17:00 h.)

Concierto Snam Kaur en Barcelona

2 de octubre en L'Auditori del Fórum, C/Prim, 1-17.
Con Guru Ghanesa Singh y Manish Vyas.
Precio de la entrada 20 euros.
Venta anticipada.
Organiza: www.shuniayoga.com

Publicamos anuncios de pequeño formato para que puedas apoyar tus actividades y que sirven para financiar una parte de la edición de esta revista. Si estás interesado en publicar alguno en próximos números, por favor, contacta con: revista@aekey.es

Congreso De Kundalini Yoga y Salud

Sanar la conducta adictiva
27, 28 y 29 de noviembre de 2009
Casa de los Sagrados Corazones, El Escorial, Madrid
Organiza: Asociación Española de Kundalini Yoga (AEKY)
Contacto: 91 579 72 82 / actividades@aekey.es

Encuentro De Otoño de la Aekey - Delegacion de Cataluña

31 de octubre en Centro Shunia Yoga, C/ Sicilia, 236 bis, Barcelona.
"El momento es ahora, ahora es el momento" Yogi Bhajan.
Asamblea, meditación, mantras con música en directo y cena yóguica. ¡¡¡GRATIS!!!
Confirmar asistencia: delegacion-catalunya@aekey.es
Tel. 669 004 134

Intensivo de Superhealth

(Desarrollado por Yogui Bhajan)
Impartido por: Mukta Kaur, EEUU
14 y 15 de noviembre de 2009, Barcelona.
Organiza: Shunia Yoga
www.shuniayoga.com
info@shuniayoga.com
Tel. 93 265 89 26.

SuperHealth es un Sistema de la Ciencia Yóguica para el comportamiento adictivo. Dirige los comportamientos adictivos, estrés relacionado a desajustes y desequilibrios emocionales (alcohol, drogas, tabaco, etc.). El programa fue desarrollado por Yogui Bhajan para un hospital especializado en EEUU y fue exitoso durante años. El enfoque combina la sabiduría ancestral del yoga con las innovaciones de la medicina psicopedagógica occidental y la Humanología. El potencial humano de cada persona es infinito... cuerpo, mente y espíritu están interconectados.
Mukta Kaur es Directora Ejecutiva de SuperHealth y ha estudiado estas técnicas de Yogui Bhajan. Dirige un programa residencial y ha realizado un programa piloto en la India (estudios publicados en "The Journal on Ethnicity of Substance Abuse"). Autora del "Meditations for Addictive Behavior" y es Representante Especial de UN para la Oficina de Control de Drogas y delirios en Viena.

LUGARES DONDE SE IMPARTEN CLASES DE KUNDALINI YOGA

ANDORRA

• **CENTRO DE YOGA ANA GOMICIA**
CARRER JOSEP ROSELL CALVA, 13
2º PIS 204 - AD500
ANDORRA LA VELLA

ALICANTE

• **CENTRO DEPORTIVO INST. SECUNDARIA**

SANTA POLA

• **ASOCIACION FR. AMIGOS DE LO NATURAL**

C/ COLONIA SAN ESTEBAN, 1 BLOQUE 1
BAJO - 03180
TORREVIEJA

• **CLÍNICA DE FISIOTERAPIA ALFONSO XIII**

AVDA. ALFONSO XIII, Nº 28 - 03600
ELDA

• **HERBORISTERIA Y DIETÉTICA AMALIA**

C/ JUAN DE LA CIERVA, 7, Dº - 03600
ELDA

• **PINOSO SE MUEVE**

PINOSO
• **SALA DE BAILE GYMDANZA**
C/ COVADONGA, 14 - 03660
NOVELDA

ASTURIAS

• **LA SALA DEL SOL**

C/ ALEJANDRO CASONA, 13-1ªJ - 33300 -
VILLAVICIOSA

BALEARES

• **CENTRO ANMA**

PALMA DE MALLORCA

• **HAPPY YOGA MALLORCA**

Pº MARÍTIMO, 14, 1ºB

PALMA DE MALLORCA

• **ANANDA MENORCA**

C/ MARIUS VERDAGUER, 13
07660 - CIUTADELLA DE MENORCA

• **FANG Y ARAM, HERBORISTERIA I DIETÉTICA**

C/ MAGNÍFICS JURATS S/N - 07760
CIUTADELLA DE MENORCA

BARCELONA CIUDAD

• **ADORACIÓN (HARINDER KAUR)**

C/ CONSEJO DE CIENTO 487 1º3º

• **CENTRO SIMJA**

C/ SANTIAGO RUSIÑOL 91-93

• **ESPAI INDRA**

C/ CÒRCEGA, 271

• **FITNESS FIRST CORPORA WELLNESS**

• **HAPPY YOGA GRACIA**

C/ MATEO, 7

• **HAPPY YOGA POBLENOU**

C/ PUJADAS 182

• **HERBORISTERÍA DIETÉTICA INTEGRAL POLIDEPORTIVO PALAU DE PLEGAMANS PRANA**

C/ DANTE, 143-145

• **HAPPY YOGA PELAYO YOGA DULCE**

C/ PELAI, 52, 3º 2º - 08001

• **KORPORIA**

C/ MALLORCA, 273 - 08002

• **Mª. CARMEN GONZÁLEZ PEÑA**

C/ OLIVERA 53, ENTLO., 1º - 08004

• **KAIVALYA ESCUELA DE YOGA**

RBLA. DEL POBLE NOU, 43 1º1º - 08005

• **EQUILIBRIUM**

RDA. UNIVERSITAT, 33 3º2º - 08007 -

• **DARSANA (YOGA PARA MAMÁS Y BEBÉS)**

Pº DE GRÀCIA, 108 2º 2º - 08008

• **GRD MEDIC HEALTH INS.C7**

C/ VILLARROEL, 217 10º3º - 08011

• **COS**

C/ GRAN DE GRÀCIA, 77 - 08012

• **CENTRO SHUNIA YOGA**

C/ SICILIA, 236 BIS - 08013

• **ESCUELA DE YOGA KUNDALINI GOLDEN TEMPLE**

C/ ALCOLEA, 108, 2º 1 - 08014

• **ESCUELA GURU GURU**

C/ COMPTE BORRELL, 129, PRAL 2, -
08015 - BARCELONA

• **HAPPY YOGA LA FORJA**

C/ LAFORJA, 118 BAJO - 08021

• **LA TERAPIA DE LA LLANA**

C/ ROSALÍA DE CASTRO, 19 TIENDA E
08025

• **CENTRO DIVA**

C/ FRESER, 57 - 08026

• **CENTRO DE SALUD TAN TIEN**

C/ COLL 32 - 08027

• **VENTIJOL - CENTRO DE TERAPIAS**

NATURALES Y ESCUELA DE KY

C/ PINTOR TAPIRÓ, 15 BAJOS - 08028

• **ENERGIMED**

DIAGONAL 400, 4º 2º - 08037

• **CENTRO DE FISIOTERAPIA Y RECUPERACIÓN**

FUNCIONAL MORA-QUER

C/ SAN QUINTIN, 33 ENTLO 2º - 08041

• **CENTRO ANANDPUR**

RDA. UNIVERSIDAD, 31 3º 1º - 08193

BARCELONA PROVINCIA

• **ADHARA**

SANT JOAN DESPÍ

• **C.C. BESOS**

RBLA. PRIM Nº 87-89

SANTA COLOMA GRAMANET

• **C.C. EL FONDO**

C/ DALMAU Nº 25

SANTA COLOMA GRAMANET

• **CASAL DE TIANA**

TIANA

• **CC CAN BORELL**

AV. RIVOLI, 38 (PARC DE CAN BORRELL)

MOLLET DEL VALLES

• **CC CAN DEU**

• **PLAÇA DE LA CONCORDIA, 13**

CENTRO AJNA

PLZ. DE LA VILA, 17 2º 6º

MOIÀ

• **CENTRO DE IOGA ASANA**

PLZ. OCATA, 11

EL MASNOU

• **CENTRO VENTIJON**

C/ PINTOR TAPIRÓ Nº 15

L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

• **DHARASI**

C/ BERENGUER III, 150

MOLLET DEL VALLÈS

• **ELEN WEISBUCH**

SITGES

• **GABINETE PSICOPEDAGÓGICO**

TRAVESÍA DE LAS CORTES, 3 1º 1º

L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

• **GIMNASIO DE ALTO IMPACTO**

CASTELLDEFELS

• **LA COMA**

C/ SAN BRU

MATARÓ

• **L'ESÈNCIA DE TOT**

L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

• **MANGALA**

C/ STA. MARÍA, 17

RUBÍ

• **NIU IOGA**

PASEO PRAT DE LA RIBA, 19

EL MASNOU

• **TERESA FERNÁNDEZ**

MOIÀ

Si quieres aportar sugerencias
y aportaciones para el próximo número,
escribe a revista@aeky.es

• **ESPAI HARMÒNIC**

LA FLORIDA, 36 - 08120

LA LLAGOSTA

• **PABELLON DEPORTIVO LLIÇÀ DE VALL**

08185

LLIÇÀ DE VALL

• **DHARMA YOGA**

C/ EDUARD FONTSERÉ, LOCAL 19 08191

CAN ORIOL DE RUBÍ

• **TIKUM**

C/ ALFONSO XIII, 44 - 08202

SABADELL

• **CENTRO OXYGEN**

VIA MILENARI 4D - 08292

ESPAARRAGUERRA

• **TEMPLO DEL ALMA**

C/ PRAT DE LA RIBA, 54, BAJO 6º - 08301

MATARÓ

• **ASOC PERAMAS ESMANDIES**

RDA. O'DONELL, 94 - 08302

MATARÓ

• **AAVV VIA EUROPA**

C/ ALEMANIA 27 - 08303

MATARÓ

• **EL TALLER DE IOGA**

DR. FLEMING 22 - 08330

PREMIÀ DE MAR

• **CENTRO IRIS**

C/ SANT JOAN, 1 1º1º - 08392

SANT ANDREU DE LLAVANERES

• **EK ONG KAR KAUR**

C/ VILAR DE PALAU, S/N - 08503

GURB

• **NARAYANA**

C/PARE MANYANET, 15 BAIXOS - 08720

VILAFRANCA DEL PENEDES

• **HARY YOGA**

C/ DE LAIGUA, 57 - 08800

VILANOVA I LA GELTRÚ

• **NIRMAL KAUR**

C/ MENÉNDEZ PELAYO, 66 - 08800

VILANOVA I LA GELTRÚ

• **MANDALA**

CTRA DE SITGES, 85 - 08810

SAN PERE DE RIDES

• **ANANDA**

C/ ARCADIO BALAGUER 4 - 08860

CASTELLDEFELS

• **CENTRO HAZIEL**

C/ CERVANTES, 3 - 08860

CASTELLDEFELS

• **EKONGKAAR**

AVDA. CONSTITUCIÓN, 212 BLOQUE D

PISO 3 - 08860

CASTELLDEFELS

• **ANAHATA**

AVDA. CAMÍ DE LA FITA, 15 - 08870

SITGES

• **GIMNÀS CLUB 24**

C/ ROSALÍA DE CASTRO Nº 86-88 - 08901

L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

• **HAPPY YOGA HOSPITALET**

C/ IBERIA, 31 - 08906

L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

• **CENTRE SIMJA**

C/SANTIAGO RUSIÑOL, 91-93 - 08911-

BADALONA

CANTABRIA

• **ANTIGUAS ESCUELAS TRANSVIA-**

COMILLAS

• **ESCUELA DE BAILE MARISA PINILLA**

C/ GENERALÍSIMO FRANCO, 27

ASTILLERO

• **ESCUELA MUNICIPAL**

C/ ESTRADA

COMILLAS

• **ESCUELA MUNICIPAL MATA LINARES**

SAN VICENTE DE LA BARQUERA

• **INSTITUTO DEL SAJA**

CABEZON DE LA SAL

• **PATRICIA LACASA**

COMILLAS

• **K YOGA EN CABEZÓN DE LA SAL**

INSTITUTO VALLE DEL SAJA

39500

CABEZÓN DE LA SAL

• **K YOGA EN COMILLAS**

ASOC. LA GAVIOTA

39520

COMILLAS

• **K YOGA EN SAN VICENTE DE LA**

BARQUERA

COLEGIO PÚBLICO MATA LINARE

39540

• **SAN VICENTE DE LA BARQUERA**

ASTILLERO POR LA CULTURA EN

CENTRO CIVICO LEONARDO TORRES

QUEVEDO, CENTRO CIVICO

39610

EL ASTILLERO

CIUDAD REAL

• **KUNDALINI YOGA RAM DAS**

CALLEJÓN DE LOS HUERTOS, 10 - 13002

GERONA

• **ARTEMISA**

C/ PROGRÉS, 5 - 17005

GIRONA

• **OCEL**

C/ SANT JOAN BAPTISTA, 17-A ENTLO. -

17600

FIGUERES

GRANADA

• **SANANDA, MANANTIAL**

DEL BIENESTAR

C/ MANUEL GARCÍA SÁNCHEZ, 30 - 18890

GORAFE

HUELVA

• **CENTRO DE YOGA EL MANANTIAL**

FINCA EL MANANTIAL KM. 152

ALAJAR

LA CORUÑA

• **AZAHAR CENTRO NATURAL DE**

SAUDE Y BELEZA

R/ MONTERO RIOS, 28 2º A

SANTIAGO DE COMPOSTELA

• **DIWALI CENTRO DE YOGA**

Y DESARROLLO PERSONAL

C/ SÁNCHEZ BREGUA, 7 1º - 15004

LA CORUÑA

• **LIBRERÍA AENA**

R/ IRMANS REY ALVITE, 5 - 15702

SANTIAGO DE COMPOSTELA

• **MULTIUSOS FONTES DO SAR**

R/ DIEGO BERNAL S/N - 15702

SANTIAGO DE COMPOSTELA

LEÓN

• **CENTRO DE YOGA Y SALUD HARI NARAYAN**
C/ ORDOÑO II N°7 1º DER. (FONDO)
24001

LÉRIDA

• **CARTAE**
LA SEU D'URGELL
• **ROSA ORDUÑA - GURU KIRIT K-TRE. ARNICA**
AV. PAU CLARIS, 14 1ER 1A - 25700
LA SEU URGELL
• **ROSA ORDUÑA- GURU KIRIT K- WELLNESS CASTELL HOTEL**
EL CASTELL HOTEL - 25700
LA SEU URGELL

MADRID CIUDAD

• **ALTER ACCION**
• **AQUALUNG**
C/ HERMITA DEL SANTO. (CENTRO COMERCIAL HERMITA SANTO)
• **ASOCIACION RAM DAS YOGA 1**
C/ JUAN DE LOS RIOS, 3º 4º DER.
• **ASOCIACION RAM DAS YOGA 2**
C/ ARRAYANES, 118
• **BEATRIZ PÉREZ POZA**
C/ CONDE DE PEÑALVER, 52 2º A
• **C.C. PUERTA DE TOLEDO**
C/ GRAN VIA DE SAN FRANCISCO, 2
• **C7**
C/ NEPTUNO, 31
• **CENTRO BELISANA**
C/ JARDINES DE PORTUGALETE S/N
• **HARI SIMRAN KAUR**
C/ ESCALONA
• **MAESE PEDRO**
C/ MARQUES DE LAS CUBAS, 25 BAJO
• **MERCEDES DEL MORAL**
• **NAGARYUNA**
• **NOVICIADO**
• **PEQUEÑO BOSQUE**
• **PIEDRA LUNA**
C/ JULIANA, 4 URB. PARQUE REAL 2
• **EL ESCORIAL**
• **POLIDEPORTIVO EL VALLE**
C/ FAISANES
• **SOL-GRANVIA**
C/ LOS MADRAZOS, 6
• **EL GIRASOL**
C/ GENERAL DIAZ PORLIER, 32 - 28001
• **LAS PIEDRAS DE INESSER**
C/ AYALA 65 - 28001
• **CENTRO BUDISTA TIBETANO THUBTEN DHARGYE LING**
C/ CANILLAS, 22 - 28002
• **RIGPA**
C/ CARTAGENA, 160 1º D - 28002
• **INKARRI**
C/ PONZANO, 39 7º D - 28003
• **ESCUELA DE MÚSICA CREATIVA**
C/ PALMA, 35 - 28004
• **AL ALBA DEL SIGLO XXI**
C/ CIGARRERAS S/N - 28005
• **CENTRO SURYA**
Pº YESERÍAS, 41 LOCAL IZQ - 28005
• **D_ ESPACIO**
C/ SAN ISIDRO LABRADOR 19B - 28005
• **NATAYOGA**
C/ SANTA ANA , 6 , 3º C EXT - 28005
• **SAADA**
C/ ERCILLA, 46 - 28005
• **YOGA MANDALA**
C/ CABEZA 15, 2º DRCH - 28005
• **CENTRO AMRRIEL**
C/ BENITO GUTIERREZ 10, 5º CTRO.-DCHA. - 28008
• **SAMADHI**
C/ BENITO GUTIÉRREZ, 17 - 28008

• **STUDIO KUNDALINI YOGA**
C/ FUENCARRAL, 147, 3º IZDA - 28010
• **GIMNASIO ARIAM**
C/ FLORA, 3-5 - 28013
• **CENTRO AURA**
C/ ANTONIO MAURA, 20 1º DCHA 28014
• **CENTRO TAO**
C/ COLOMBIA, 4, 1º IZQ. - 28016
• **CC TETUAN**
C/ BRAVO MURILLO, 251 - 28020
• **CENTRO AVAGAR**
C/ BRAVO MURILLO, 243 1º D - 28020
• **CITY YOGA**
C/ ARTISTAS 43 - 28020
• **CENTRO YOGA ALEGRE**
C/ ABOLONGO, 29 - 28025
• **DHARMA**
C/ VIRGEN ALEGRÍA, 10 3º - 28027
• **CENTRO SOHAHAM**
AVD. BETANZOS, 53 - 28029
• **SPORT WINNER**
C/ FUENTEESPINA, 8 - 28031
• **CC BARRIO DE HORTALEZA**
C/ SANTA VIRGILIA, 16 - 28033
• **MEDITATION HALL SHAKTI YOG**
C/ MARCOS DE ORUETA, 16 4ª 28034
• **PODIUM 2000**
C/ FERMIN CABALLERO, 90 - 28035
• **QUE ARTE**
C/ ISLAS GILBERT, 2 - 28039
• **ASOCIACIÓN DE VECINOS COMILLAS/ CRISTINA FUENTES**
C/ INMACULADA CONCEPCIÓN, 41 28041
• **YOGA Y ARTES**
C/ OCAÑA, 112 LOCAL 12 - 28044
• **CENTRO DANZA SILVIA PASCUAL**
C/ BATALLA DE BELCHITE, 8 - 28045

MADRID PROVINCIA

• **ASOCIACION CULTURAL DE LA MUJER**
AVD. DE LOS REYES CATÓLICOS (IGLESIA SAN FRANCISCO DE ASIS)
ALCALÁ DE HENARES
• **AYUNTAMIENTO DE SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES**
SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES
• **CENTRO DE YOGA DE BUSTARVIEJO**
C/ REQUEBRADERO, 7
BUSTARVIEJO
• **CENTRO DE YOGA PREM**
C/ MALVAROSA 54
TRES CANTOS
• **CENTRO EL CAMINANTE (YOGA PARA NIÑOS)**
C/ CARNICERIA, 6
TORRELODONES
• **CLUB SOCIAL MOLINO DELA HOZ (YOGA ADULTOS)**
URB. MOLINO DE LA HOZ
LAS ROZAS
• **EL MANANTIAL DE LA SIERRA**
CERCEDILLA
• **TERESA TAMES (SADHANA)**
PLZ. VICENTE ALEXANDRE, 1
COLMENAR VIEJO
• **FUENTE YOGA**
CRTA. ALGETE N° 30 - 28000
FUENTE EL SAZ DEL JARAMA
• **ANA MARIA CURIEL**
AVD. ESPAÑA, 225 - 28231
LAS ROZAS
• **CENTRO DE YOGA SAT NAM**
C/ COMUNIDAD DE ANDALUCIA, 33
28231
LAS ROZAS
• **ECOCENTRO AZALEA**
AVENIDA DOCTOR TOLEDO - 28231
LAS ROZAS

• **CENTRO DE YOGA ISABEL MOLA**
C/ JESUS LARA, 42 - CASA 4 - 28250
TORRELODONES
• **CENTRO CÍVICO JUAN DE LA SIERRA**
AVD. ARAGON - 28903
GETAFE
• **CLUB DEPORTIVO ARROYOCULEBRO**
C/ ALCOBENDAS, 3 - 28914
LEGANÉS
• **VIRGIN ACTIVE**
AVD. AMERICA 7-9(CENTRO COMERCIAL TRES AGUAS) - 28923
ALCORCÓN
• **CASA DE LA MUJER**
C/ LEGANES, 27 - 28924
ALCORCÓN
• **CENTRO DORADO**
AVD. JOSE ANTONIO 2 - 28924
ALCORCÓN
• **YOGUI MUKH**
C/ MERCURIO 1 3ªA - 28925
ALCORCÓN
• **SAT SANGEET KAUR**
COMUNIDAD DE VECINOS LOREA II 28942
FUENLABRADA

MÁLAGA

• **EKONGKAR**
C/ S. JUAN DE LETRÁN, 5-7 1º D - ED.
PICASSO - 29012 MÁLAGA
• **PERMACULTURA CAÑA DULCE**
C/ BUZÓN, 14 LA CHARCA - 29100
COÍN

VIGO

• **AA VV FREIXEIRO PONTENOVO**
C/ PASTORA, 47
• **AA VV O CARBALLO, SÁRDOMA,**
PRAZA DE MIRAFLORES, 1
• **FEDERACION DE PEÑAS RECREATIVAS EL OLIVO**
C/ OTERO PEDRAIO, 5 -
• **CENTRO DE YOGA KUNDALINI NARAYAN (MIÑOCA)**
C/ PINTOR BUCH, 1 - 36044
• **CENTRO DE DANZA ALLEGRO**
C/ JOAQUÍN LÓRIGA, 18 - 36203
• **GIMNASIO EL CASTRO**
C/ CELSO EMILIO FERREIRO, 11 - 36203
• **CENTRO DE YOGA KUNDALINI NARAYAN (CALVARIO)**
C/ URZAIZ, 171 3º - 36205
• **FITEC**
C/ DR. CARRACIDO N° 30 - 36205
• **AAVV CRISTO DE LA VICTORIA**
C/ REDONDELA N°6 - 36209
• **FITNESS PLACE SPORT CENTER**
C/ TOMAS A. ALONSO, 88 1º - 36210
• **PISCINA MUNICIPAL DEL CARMEN (PAVELLON DEL CARMEN)**
C/ DEL CARMEN S/N - 36210
• **GIMNASIO MULTI SPORT GYM II**
C/ LÓPEZ MORA, 60 - 36211

PONTEVEDRA

• **ASOCIACIÓN NAJMA**
C/ HERMANOS MARISTAS 32 BAJO - 36700 TUI
• **A. POZA DE MOURA - COLEGIO DE DOMAYO**
C/ O CALVAR S/N - 36950 MOAÑA
• **ASOCIACION PRO LACTANCIA CHUCHAMEL - COL. DE SEARA A CHUNQUEIRA**
36950 MOAÑA

SALAMANCA

• **MAURA DURAN**
• **ASOCIACION PRO LACTANCIA CHUCHAMEL - COL. DE SEARA A CHUNQUEIRA**
36950 MOAÑA

TENERIFE

• **LAS MADRES DE SAN BENITO (LA LAGUNA) - COLEGIO TEOFILO PÉREZ**
SANTA CRUZ DE TENERIFE

TARRAGONA

• **ATNATUR**
ALTAFULLA
• **GEN-T**
TARRAGONA
• **HARIDAYAN AMPOSTA**
C/ MIQUEL GRANELL, 38
AMPOSTA
• **HARIDAYAN REUS**
AVD. DR. VILASECA, 8 REUS
• **UNIÓN DEPORTIVA TORREDEMBARRA**
• **ESENCIA**
C/ AUGUST, 3 1º 2º - 43003
TARRAGONA
• **GOVINDGHAT**
AVENIDA DE ROMA, 22 ESCALERA C BJ
2º - 43003
TARRAGONA
• **EKILIBRI**
43716
EL VENDRELL

TOLEDO

• **CENTRO KOKBIEL**
AVD. STA BARBARA, 91 - 45006

VALENCIA CIUDAD

• **ARACELI VERCHER**
LA POBLA DE VALLBONA
• **CENTRO BUDISTA LHAMO**
• **CENTRO ESTÉTICA JOYE**
• **SPA DE NAVARRO**
C/ ARZOBISPO MAYORAL
• **UNIVERSITAT DE VALENCIA (SERVEI EDUCACIO FÍSICA)**
• **PRANAPAN(AESTUDI DE IOGA)**
C/ QUEVEDO 5 PTA 1 - 46001
• **ESPAI DE SALUT**
C/ DUQUE DE CALABRIA, 7 - BAJO DCHA. - 46005
• **GOBINDE**
C/ PINTOR SALVADOR ABRIL, 31 BJO DER. - 46005
• **SPATIRIS**
C/ ANTIGUO REINO DE VALENCIA, 10
46005
• **ESCUELA SINTAGMA**
C/ PADRE RICO, 8 - 46008

VALENCIA PROVINCIA

• **ESPAI DE YOGA**
C/ COLMENAR, 55
ALZIRA

VIZCAYA

• **BHODI FISIOTERAPIA INTEGRAL**
C/HERMANOS UBAO, 4 - 48920
PORTUGALETE

ZARAGOZA

• **CENTRO SAT MANDIR**

Recuerda que
también puedes
encontrar esta revista
en www.aeky.es

¿Sabías que...?



Las bayas de Goji (pronunciado "goyi") son una fruta desecada de color rojo intenso, aproximadamente del tamaño de una pasa y con un sabor parecido a una mezcla entre arándano y cereza. Crecen en arbustos que pueden alcanzar los 4,5 metros que se encuentran en los valles de las regiones templadas y subtropicales de China, Mongolia y los Himalayas en Tíbet, donde han sido utilizadas desde hace 6.000 años. Quienes las cultivan dicen que es una fruta extremadamente delicada que no acepta ser tocada por la mano humana, así que para recogerlas, se sacuden las ramas y sólo las que caen son recolectadas para luego ser transportadas, lavadas y puestas a secar. Una vez semideshidratadas, son envasadas al vacío, listas para comercializar.

Las bayas son ricas en antioxidantes, particularmente carotenoides como el betacaroteno y la zeaxantina, en vitamina C, aminoácidos y algunos polisacáridos que actúan como coordinadores de nuestro sistema inmunológico. Uno de los papeles clave de la zeaxantina es proteger la retina ocular absorbiendo la luz azul y actuando como antioxidante. Se han realizado varios estudios de laboratorio (Wong, Cathy: *What Are Goji berries?*, About.com: Alternative Medicine, agosto 2006) que muestran que las bayas de Goji pueden prevenir el crecimiento de células cancerígenas y reducir los niveles de glucosa y de colesterol en la sangre. También se consideran beneficiosas para el hígado, músculos y huesos. Además, ¡más energía, salud y vitalidad = más alegría!

Para obtener los beneficios de consumir bayas del Goji, bastaría ingerir a diario entre 5 y 10 gramos; es decir, entre 20 y 40 bayas. Se pueden tomar solas o añadidas a otros alimentos como yogur, té, zumos...

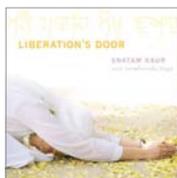
Las bayas del Goji se encuentran con facilidad en herbolarios y en tiendas de alimentación biológica.

Top Mantra

www.aeky.es



Shuniya
by Sheri Watson



Liberation's Door
by Snam Kaur
GuruGanesh Singh



The Heart of Healing
by Mirabai Ceiba



The Guru Singh Experience Volume 2
by Guru Singh

FORMACIÓN DE PROFESORES

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

BARCELONA

HARGOBIND KAUR & GURUDASS KAUR KHALSA
Shunia Yoga - 932658926
info@shuniayoga.com
<http://www.shuniayoga.com>
KARTA SINGH & SAT GURU KAUR KHALSA
Escuela Guru Guru - 657475845
sargurukaur@khalsa.com
<http://www.guruguru.es>
KARTA SINGH KHALSA & GURUDASS SINGH KHALSA & GURU PREM SINGH
Goldem Temple - 934914536
kartar@yogakundalini.es
<http://www.yogakundalini.es>
SAT HARI KAUR & SAT MANDIR KAUR & GURUDASS SINGH KHALSA
Escuela Anandpur - 933023949
sathari@teleline.es

MADRID

Alarcón
SARABJIT KAUR KHALSA & JAI DEV SINGH
Centro Dorado - 916425952
jaidev@yogakundalini.com
<http://www.centrodorado.com>
Madrid
AMBROSIO ESPINOSA & ANDREA MÄRTENS
Centro Avagar - 915797282
info@avagar.com
<http://www.avagar.com>

SARABJIT KAUR KHALSA & DEVTA SINGH
915281375

centro@yogakundalini.com

Tres Cantos

SARABJIT KAUR KHALSA & PREM KAUR
Centro de Yoga Prem - 918036463
premkaur@kundaliniyogarrescantos.com

PONTEVEDRA

Vigo

SATYA KAUR & SARABJIT KAUR KHALSA
Centros Narayan
satya@karamkriya.co.uk

VALENCIA

HARGOBIND KAUR & GURUDASS KAUR KHALSA
Centro Pranapana - 667739866
kike@pranapana.com
<http://www.pranapana.com>

ZARAGOZA

SAT MANDIR KAUR & SAT HARI KAUR
Centro Sar Mandir - 976732809
sarmandir@gmail.com
<http://www.kundaliniyoga-sarmandir.com>