



HAPPY UNIVERSITAT
Torres i Amat 5 - T. 93 318 11 07
universitat@happyyoga.com

HAPPY GRACIA
Mateu 7 - T. 93 415 82 65
gracia@happyyoga.com

HAPPY LAFORJA
Laforja 118 - T. 93 209 12 91
laforja@happyyoga.com

HAPPY EMBARAZADAS
Pelai 52, 3º 2ª - T. 93 301 86 47
pl.catalunya@happyyoga.com

HAPPY POBLENOU
Pujadas 182
T. 93 486 91 66 - 671 467 201
poblenou@happyyoga.com

HAPPY PALAFRUGELL
'Ca La Baba'
Creu Roquinyola 26
T. 97 230 56 18 - 610 999 538
baixemporda@happyyoga.com

HAPPY GIRONA
Sant Agustí 40 - T. 616 952 314
girona@happyyoga.com

HAPPY MALLORCA
T. 636 462 544
mallorca@happyyoga.com

HAPPY VILANOVA
Rambla Exposició 43, local 5
Vilanova i la Getru
Tel. 645494719
happyyogavilanova@gmail.com



Pintor Salvador Abril 31
(Ruzafa), Valencia
T. 96 325 06 79 - 637 702 152
info@gobinde.com
www.gobinde.com



Barcelona · Sant Cugat
info@yogamamasybebes.com
T. 616 59 62 89
www.yogamamasybebes.com

ahora Yoga



“Sí, Dios es la verdad.
Verdad significa que discurso y mente son iguales.
Dices lo que haces y haces lo que dices.
Si practicas esto, no necesitas buscar a Dios;
Él vendrá a ti”
Sri Bhagavan



urdhva dhanurasana
¿Por qué yoga?
reinventando la familia
es karma

agenda y horarios: barcelona - girona - valencia

nº11

gratuita invierno 2012



Dicen los que saben, que el origen de la revolución francesa coincide y se debe a la invención de las enciclopedias. Gracias a ellas se reunió, clasificó y divulgó el conocimiento: inventos, arte, astronomía, matemáticas, todo lo descubierto en los nuevos mundos... La información caló hasta el pueblo. Éste reflexionó sobre su sometida condición y decidió pasar por la guillotina a los tiranos.

Cuando miro en mí o miro el mar como ahora mismo hago en Tamariu, una hermosa cala de la Costa Brava, es como leer la enciclopedia de Diderot. Algo nuevo puede ocurrir en contacto con tan fresca y fértil información. Alguna interesante y definitiva revolución. Respiro y me baño en el silencio. Después reflexiono sobre el hecho de que, lo que llamamos espiritualidad, no es otra cosa que las sendas que se abren tras nuestra búsqueda curiosa de experiencias y conocimientos. Sólo que esas sendas se dirigen hacia el misterio dando un salto mortal sin red. Veo cada *asana* como un tomo de matemáticas y cada *pranayama* como un tratado de geología. En la experiencia de una *kriya* de yoga se conocen nuevos mundos y se engendran revoluciones.

En el silencio de la meditación sale a la luz la tiranía del ego. En *svadhyaya*, el estudio de textos sagrados, descubrimos quiénes somos en realidad.

El saber enciclopédico animó a los franceses a la libertad, la igualdad y la fraternidad. Parece que una hermosa revolución está impregnando nuestra sociedad, tal vez es porque estamos investigando y aprendiendo sobre la conciencia humana y la información corre, ayudada por internet, como si éste fuera un sistema sanguíneo. El virus de la información alcanza nuevas mentes que salen del letargo y se animan a descubrir por sí mismas, si es verdad que encarnamos la más alta representación del Ser. El hombre es un animal inquieto, no puede quedarse parado ni un segundo, avanza tras la zanahoria del saber y el comprender, llevando tras de sí giros de gloria.

Me produce gran satisfacción poder acompañar en el camino del yoga a quienes se alumbran con la antorcha del pensamiento y la razón. Yo sí creo que la mente es un aliado para semejantes paseos humanos. Es tan plástica y poderosa que puede llevar-

nos a conocernos a nosotros mismos por escaleras de raciocinio a través de magnas obras de sabiduría como el *Bhagavad Gita*, los *Yoga Sutras* de Patanjali y un larguísimo etcétera que abarca los libros de conocimiento de todos los pueblos del mundo. También la mente nos llevará dando piruetas poéticas o de *inside* en *inside* a la revelación espiritual donde el conocimiento nos impregna por osmosis, atravesándonos. No sólo creo que la mente sea útil, sino se me ocurre que la práctica yóguica y la meditación nos adentran precisamente en ella. Si entendemos como mente a la posibilidad de navegar conscientemente y bien despiertos por la geometría o la música de la que estamos hechos y la capacidad de recoger una imagen de nosotros mismos y de nuestra relación con la vida.

Aquéllos que se consideran “mentales” y que por ello creen que están en peores condiciones para los fastuosos banquetes del espíritu, esos que se creen minusválidos cuando se comparan con sus congéneres emocionales, poetas, soñadores o voladores, les invito a que reconsideren semejante prejuicio. Usa tu poderosa mente como si fuera un caballo pura sangre que ha estado encerrado demasiado tiempo en un potrero, el del razonamiento lineal y del “ver para creer”. Ábrele la puerta y déjale que corra libre por los parajes de la conciencia y la existencia; que husmee en los escondites de dios, que juegue a crear nuevos mundos, que invente paraísos y fórmulas magistrales para la renovación de la vida, que converse con Buda, Gurú Ram Das, Jesús. En esas correrías tal vez te encontrarás con otros mentales que han salido del encierro de la lógica convencional: Einstein, Krishnamurti, Martin Luther King, Ramana Maharshi, Gandhi, Thich Nhat Hanh, personas con mentes poderosas y orientadas hacia la paz que catapultaron al hombre al siguiente nivel de la dignidad humana.

Editora: Isabel Solana
Coordinación: Manuel Mèlich, Gabriela Cantú
Diseño: Mir Oliveros, Manuel Mèlich
Corrección: Nadia L. Caraballo
Cómic: Jordi Teixidó
Fotografía: Manuel Mèlich
Ilustración: Susanna García, Teo Mèlich

Publicidad:
93 318 11 07 - ahorayoga@happyyoga.com
Te agradecemos que si reproduces cualquier parte de la revista de la manera que sea, cites la procedencia.
Edita: AHORA YOGA



Isabel Solana
Profesora y formadora de Kundalini Yoga
Cocreadora de Happyyoga
Estudiante de Un Curso de Milagros
hola@happyyoga.com

Los miércoles por la noche nos encontramos unos pocos mentales para reflexionar con ayuda del Bhagavad Gita. Si quieres participar o informarte mándame un correo.

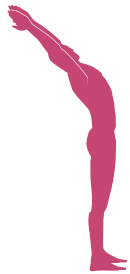
vinyasa preparatorio para urdhva dhanurasana



1. Exhala en **Samasthiti**



5. Exhala y vuelve a **Uttanasana**



2. Inhala en **Hasta Uttanasana**



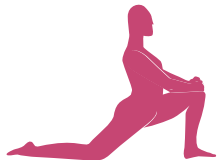
6. Inhala y vuelve a **Anjaneyasana** (variante: manos sobre rodillas), llevando la izquierda hacia atrás



3. Exhala en **Uttanasana**



7. Exhala y vuelve a **Uttanasana**



4. Inhala en **Anjaneyasana** (variante: manos sobre las rodillas) llevando la pierna derecha hacia atrás



8. Inhala en **Anjaneyasana** (variante: manos entrelazadas detrás de la espalda), moviendo la pierna derecha



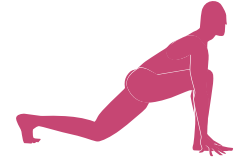
9. Exhala volviendo a **Uttanasana**. Repite los pasos 8 y 9 con la pierna izquierda



14. Inhala en **Urdhva mukha svanasana**. Repite los pasos 13 y 14 dos veces más



10. Inhala en **Anjaneyasana** (variante: brazos arriba), moviendo la pierna derecha



15. Inhala en **Anjaneyasana** (variante: manos en el suelo), avanzando la pierna derecha



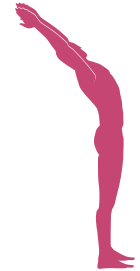
11. Exhala en **Uttanasana**



16. Exhala avanzando la pierna izquierda hacia **Uttanasana**



12. Inhala y repite **Anjaneyasana** (variante: brazos arriba) con la pierna izquierda



17. Inhala en **Hasta Uttanasana**



13. Exhala en **Adho mukha svanasana**



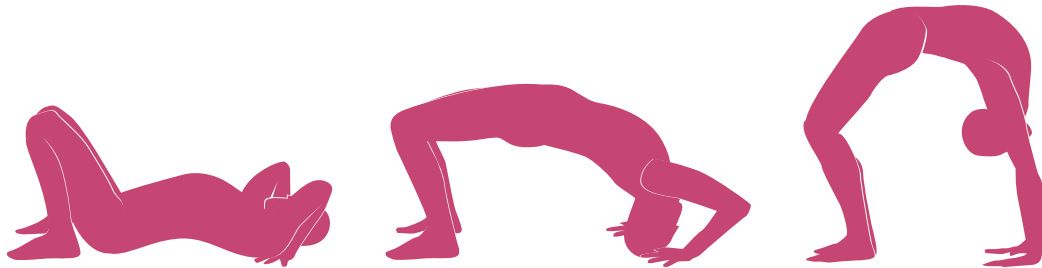
17. exhala en **Samasthiti**

Repite la secuencia completa entre 4 y 10 veces. Después, tumbate en Savasana unas respiraciones antes de practicar Urdhva dhanurasana.

Urdhva dhanurasana

Nota: Este ásana, es de nivel avanzado. Si tienes problemas cardíacos, hipertensión arterial, estás menstruando, estás embarazada, tienes dolor de cabeza intenso, problemas importantes de espalda, rodillas, hombros o muñecas, es mejor que no la practiques ya que puede no ser beneficiosa.

Entrando:



1. Partimos tumbados boca arriba. Flexiona las piernas y apoya los pies en posición paralela, debajo de las rodillas y al ancho de tus caderas.

Apoya las manos en el suelo, debajo de los hombros con los dedos dirigidos hacia los pies. Asegúrate de que los codos apuntan al cielo (en línea con los hombros) y que los pies están completamente enraizados en el suelo.

2. Inspirando, presiona el suelo con los pies; eleva la pelvis (con retroversión) y la columna hacia arriba. Asegúrate de que los codos están en línea con los hombros, que no se han separado más del ancho de los hombros. Exhala manteniendo la postura.

3. Mantén las piernas firmes e inspirando, empuja ahora con los brazos para elevar el tronco y apoyar el tope de la cabeza en el suelo. Exhala manteniendo la firmeza en los brazos y piernas.

4. Inspira con intensidad y ejerce un poco más de presión con las piernas y los pies para estirar ambos e ir a Urdhva dhanurasana.

Trata de colocar los hombros en línea con las muñecas, de mantener los pies paralelos y las rodillas en línea con los dedos del pie. Mantente ahí unas 5 respiraciones.

Saliendo:

5. Para terminar, has de salir suavemente, paso por paso. Lleva el mentón hacia dentro y vuelve en sentido inverso a como lo hiciste para entrar. Recuerda mantener los brazos y las piernas firmes para no desmoronarte.

Una vez hayas apoyado la columna en el suelo, abraza las piernas durante algunas respiraciones.

6. Puedes repetir el ciclo 2 veces más y después descansar unos minutos en Savasana.

Beneficios: Esta postura flexibiliza y tonifica profundamente la columna vertebral. Fortalece los brazos y las muñecas, las piernas, los glúteos, el abdomen, abre los pulmones, activa el corazón, suaviza la tensión del plexo solar. Además favorece el funcionamiento de los órganos del abdomen, masajea los riñones, favorece el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, las tiroides e hipófisis. Activa los chakras. Emocionalmente, sentirás más optimismo y valentía ante la vida.

Alternativa: Si tienes dificultades, puedes quedarte en la posición número 3. Te recuerdo que no debes soltar el peso del cuerpo sobre el tope de la cabeza, sino que los brazos han de ejercer presión hacia el suelo manteniendo la alineación que mencionamos anteriormente.

Buen viaje, sat namji.

Guiomar Burgos Olivas

HappyLaforja

Yoga en Familia, niños y adultos haciendo una serie de ejercicios juntos, tiene un secreto: el tiempo. El que nos damos para compartir con los niños en un espacio protegido, el de estar juntos sin exigencias de los unos a los otros, el de moverse a su ritmo, si imponer nada al otro.

Dejamos que hable el lenguaje corporal, sin juicios o críticas, diferente del verbal, cercano al niño, cómodo.

Es un tiempo para compartir con los pequeños, crear un ambiente de confianza, de comunicación, del cual todos saldrán favorecidos. Niños y grandes a un mismo nivel, con simplicidad, usando herramientas como la imaginación, la imitación, el tacto, la voz y el cuerpo. En estas clases se crea un ambiente de distensión, alegría por compartir desde la igualdad.

El niño es activo en su esencia. Es necesario que aprenda a estar en calma. No le es natural. Lo irá descubriendo poco a poco en contacto con sus

padres cuando vea que se crean momentos para la calma.

Por último pero no menos importante es el espacio libre de barreras. Como los hogares donde el niño puede correr, saltar, rodar, sin miedo al reproche y hacerlo con sus padres.

¿puede haber algo mejor?

Bea Bitran



“el yoga anima a los niños, y a los grandes,
a ser auténticos con nosotros mismos y con los demás”

Tere Puig

- Los Martes a las 17.30h, acroyoga para niños de 8 a 12 años. 46€/mensuales

- Los jueves a las 17.30h, intercalado; yoga en familia, para niños de 3 a 7 años y cuenta cuentos, para todas las edades. Los cuatro jueves mensuales por 46€/familia. La sesión suelta de cuenta cuentos 5€/sesión.



HappyYoga

www.yoga-barcelona.es

laforja@happyyoga.com - 93 209 12 91 - Calle Laforja 118 (entre Santaló y Amigó)

mudras, gestos o sellos

“Es la propia humanidad la que sella su destino.” Bhagavad Gita

Como te habrás dado cuenta, en tus clases de yoga existen muchísimos mudras que de una manera mágica nos transportan a sensaciones y vivencias difícilmente explicables con palabras. Sólo hay que mirarnos a la cara al salir de clase para intuir cómo ha ido.

Buddhi mudra o mudra de la comunicación

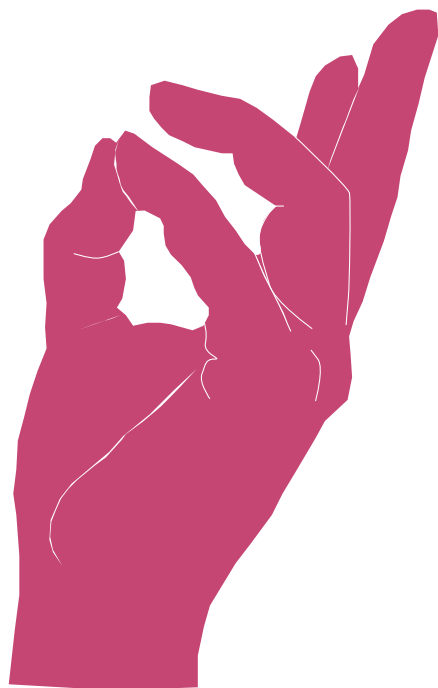
Se realiza uniendo las puntas del meñique y el pulgar.

Aumenta la capacidad de comunicarse con claridad e intuición, mejora las relaciones interpersonales, la capacidad de alegría y satisfacción. Además estimula el desarrollo psíquico. Por ello también se ocupa del terreno de la sexualidad.

En nuestra tradición de Kundalini Yoga los dedos simbolizan los planetas. El pulgar representa el personaje de cada individuo, el Ego. Simboliza a Marte que es capaz de alimentar la energía de los otros dedos o absorber sus excesos de energía. Sobre todo confirma el gesto que realizas. El meñique simboliza a Mercurio que encarna el poder mental, la comunicación y la agilidad. El Meridiano asignado para el dedo meñique es del Corazón.

“..la purificación de las propias palabras incluye cuatro prácticas básicas: decir la verdad, no herir, no adular y los cánticos devocionales...” Bhagavad Gita

Existen dos maneras de hacerlo. La más común es uniendo las puntas de los dedos y la otra es colocando la uña del meñique en contacto con la yema del pulgar manteniendo el borde de la uña en la segunda articulación del mismo. La primera es más sutil, la segunda es más potente y activa. Multiplica su proyección y mostrando el camino más directo. El uso de cada uno de ellos puede ser elegido por el practicante si el maestro no especifica el modo. Normalmente en Kundalini Yoga usamos la forma más sutil y se usa el activo sólo en las meditaciones o *pranayamas* más fuertes. En cualquiera de los casos has de estirar los otros tres dedos y mantener el contacto con decisión, por lo tanto, aplicamos cierto tono pero sin tensión. La forma habitual es mantener las palmas en dirección hacia el cielo y los dorsos hacia la tierra para enfatizar la conexión con la energía cósmica. También se puede plantear la práctica a la inversa para conectar con la tierra y nuestras raíces. En algunas *kriyas* se usa extendiendo los brazos o moviéndolos. Con otras variaciones el efecto será el mismo y se le sumarán otros como conectar y equilibrar los chakras. Es muy común trabajar el 4º, 5º y 6º chakra con este mudra.



Recuerda que aunque la enseñanza este ahí desde hace miles de años nuestra práctica es un descubrir.

Este mudra se puede practicar independientemente pero verás que también lo encuentras en meditaciones que usan varios mudras como Kirtan Kriya o Gan Patii Kriya. No es la única manera de estimular el 5º chakra. También lo hacemos puño con el pulgar por dentro y que apoya justo debajo del meñique (monte de mercurio), o cuando hacemos respiración de fuego en la postura del erradicador del ego donde todas las yemas de los dedos de apoyan justo debajo de cada dedo, esa zona llamada “montes...” corresponde por entero al 5º chakra aunque los efectos de cada monte están influenciados por el planeta que corresponde a cada dedo. Y hablando de este chakra os invito a no aceptar más falsedades y a hacer todo eso que hace el yoga cuando ya lo sacas de la clase a tu vida y que solo tú puedes descubrir. Por favor no consumas yoga, vívelo.

“¿Nadie provoca mayor daño que quien se abstiene de seguir su verdad interna?” Bhagavad Gita

Si quieres practicar, pedir una cita o te interesan el curso de formación de profesores de yoga o de Sanación Yóguica Sat Nam Rasayan contacta con la escuela.



Siri Tapa

formadora de profesores de yoga
www.gobinde.com
Escuela de Vida Yóguica

¿Que es la osteopatía?

La osteopatía es una técnica integral a partir del abordaje global del cuerpo. La osteopatía conoce tu anatomía, mecánica y fisiología. Y utiliza las manos para detectar las disfunciones de los tejidos, para normalizarlos, reequilibrar y estimular el funcionamiento natural del organismo. Reestableciendo así, la movilidad y la armonía perdida, actuando a todos los niveles, tanto fluido, mecánico como neurológico.

Indicaciones

Está indicada sobre toda alteración de la columna vertebral:

Cervicálgias, lumbálgias, dorsálgias, artrosis, escoliosis, hernias discales, protusiones, cistálgias, contracturas y dolor articular.

En lesiones a nivel de extremidades:

Secuelas de accidentes, artrosis, esguinces, contracturas y sobrecargas, musculares.

También se tratan alteraciones como:

Trastornos digestivos, dolores de cabeza, migrañas, vértigos, dolor y alteraciones en la menstruación, molestias en el coito, embarazo, pre y post parto, alteraciones en la articulación de la mandíbula, [bruxismo, dolor, crepitaciones], ortodóncias...

Se aplica a todas las edades, desde niños a gente mayor. A todos aquellos que presenten disfunciones a nivel craneal, visceral o estructural.

Equipo técnico



Clara Nebot

Osteópata y Fisioterapeuta
Osteopatía y Uroginecología osteopática
Nº Colegiado: 844



Xavier Hugos

Osteópata D.O. Uroginecología osteopática, obstetricia, neonatos y visceral
Nº Colegiado: 761



Xavier Palau

Osteópata y Fisioterapeuta.
Fisioterapia deportiva y neurodinámica
Nº Colegiado: 4343



Luis del Pino

Osteópata D.O. y fisioterapeuta
Osteopatía y pediatría osteopática
Nº Colegiado: 4561



Iraia Lekue Mantzizidor

Fisioterapeuta, Fisioterapia uroginecológica, abdominal, proctológica y sexual
Nº Colegiado: 4206



Francisca García López

Fisioterapeuta, Fisioterapia uroginecológica, abdominal, proctológica y sexual
Nº Colegiado: 2625



Sonia de la Cruz Carrasco

Fisioterapeuta
Fisioterapia, drenaje linfático y monitora estiramientos
Nº Colegiado: 7444



Laia Fornells Vilaseca

Médico de familia y nutrición clínica
Homeopatía, dietas, mesoterapia y diagnóstico clínico
Nº Colegiado: 32122



Centro Osteopatía y Fisioterapia
Clara Nebot
col. 844

C/ Tuset 34, 2º B. 08006 Barcelona. Tel. 93.416.08.47 - 670.361.643



¿por qué yoga?

A todos los que están empezando su práctica.
A quienes llevan ya algún tiempo en ella.
A los que les empieza a sonar.
Cinco razones muy simples para hacer yoga.

Porque siempre, inevitablemente y a pesar de la situación, la vida se siente mejor después de una buena práctica de yoga.

El yoga nos pone a respirar, a soltar tensiones, a movernos de manera consciente. De repente nos damos cuenta de todo lo que está circulando en forma de sensaciones, sentimientos, pensamientos ocultos o apenas semiconscientes. Tenemos mucho ruido adentro. El ejercicio de hacerlo consciente es un paso para empezar a deshacernos de él y encontrar ese lugar de tranquilidad que está adentro.

Porque el yoga no es una religión, es una técnica. O mejor, un conjunto de técnicas. Sin embargo, puede abrir un camino para el encuentro —o el reencuentro— de una espiritualidad laica y despojada de dogmas.

Puede que no lo sepamos de manera consciente, pero vivimos en una época de redespertar espiritual. La espiritualidad no significa rezar, ayunar y autoimponerse incómodas prácticas. Es simple-

mente la búsqueda, el reencuentro sincero y consciente con la paz interior. El que actualmente suframos de tanta no paz interior —que se manifiesta en estrés, ansiedad, depresión, adicciones, violencia, etc.— es un síntoma de que la estamos necesitando. Yo creo que la estamos buscando desesperadamente. Muchos ya lo están haciendo de manera inconsciente —en el arte, en el reencuentro con la naturaleza, en las drogas—. Yoga es un conjunto de prácticas que llevamos a cabo con el cuerpo, con la respiración, con la voz y con la mente. No implican credo alguno. Sin embargo nos abren el camino para encontrar nuestra propia relación, sincera y consciente con esa paz interior. Una paz que, a gritos, estamos pidiendo. Por eso ha encajado tanto con nuestra racional y científica tradición occidental. No te va a dar dogmas, sino herramientas. Puedes probarlas en el momento que lo decidas.

Porque el yoga es una autoterapia tranquila, respetuosa y paso a paso.

A medida que entramos en la práctica —son muchos los que se encuentran iniciando su camino en el yoga o que están a punto de hacerlo— nos damos cuenta de que el yoga nos pone sin rodeos frente a nuestros límites, nuestros miedos y nuestra vanidad. Es una práctica muy íntima que saca a la luz todos los discursos que nos estamos armando in-

conscientemente y nos devuelve a una sana relación con nosotros mismos, pues nos hace conscientes de nuestras verdaderas fuerzas y nuestras habituales tendencias. Nos ayuda a ser más sinceros, más disciplinados, menos inflados y más fuertes. Sobre todo nos limpia, física, mental y emocionalmente.

Porque el yoga previene enfermedades y nos ayuda a darnos cuenta dónde empiezan.

El yoga equilibra y fortalece el sistema nervioso, trabaja los músculos y órganos internos, equilibra la actividad de las glándulas y la acción de las hormonas, regula el metabolismo, mejora la circulación, las articulaciones, la postura, expande la capacidad pulmonar, nos reenseña a respirar, sincroniza los hemisferios cerebrales y mejora la atención. Según las filosofías china e india, la enfermedad no es más que la manifestación de un desequilibrio en el sistema. La salud es nuestro estado natural y deberíamos darnos cuenta apenas se empieza a instaurar un desbalance en la sutil red de nuestro organismo. El yoga equilibra el sistema y lo trae de nuevo al centro. Cuando nos empezamos a acostumbrar de nuevo al equilibrio, empezamos a entender el momento y las causas de nuestras enfermedades.

Porque el yoga es más que una práctica física.

No hay nada de malo con querer hacer yoga para la belleza y la salud del cuerpo. El yoga te dará ese regalo. Pero si estamos buscando ir un poco más allá, el yoga nos abre un universo entero. El yoga nos permite darnos cuenta de que no sólo existe la salud del cuerpo. También hay una salud en la mente. No sólo existe una belleza física. También hay una belleza emocional. Es obvio que parte de la trampa de



nuestro tiempo es que nos plantea todas las soluciones a nivel físico. Creo que ya muchos estamos sospechando que por mejores que sean las condiciones materiales de nuestra existencia, necesitamos algo más. El yoga no es ese algo más. Es una puerta. Hay muchas otras, pero ésta tiene la garantía de haber sido practicada y perfeccionada durante milenios. Es bella, dinámica, potente, pacífica y verdadera.



Rodrigo Restrepo Angel
Músico, filósofo y periodista.
Instructor de Happy Yoga Bogotá y
estudiante de *Un curso de milagros*
rodrestrepo@gmail.com

Barcelona Yoga Conference
5-9 Juliol 2012

40 mestres de Yoga procedents d'arreu del món
5 dies intensius de Yoga a la ciutat de Barcelona
4 activitats paral·leles durant tot el dia
3 Kirtans, Concerts de Mantres en directe

Kundalini Yoga, Ashtanga Yoga, Anusara Yoga, Yoga Esenio, Yoga Iyengar, Sivananda Yoga, Shadow Yoga, AcroYoga, Vinyasa Yoga, Jivamukti Yoga, Bhakti Yoga, Yin Yoga, Traditional Hatha Yoga, Prana Flow Vinyasa Yoga, Yoga Dinámico, Thai Yoga Massage, Amrita Yoga, Raja Yoga

Preus especials a partir del 15 de gener. Entrades online
www.BarcelonaYogaConference.cat

reinventando

El otro día pasaba un anciano vecino por delante de mi casa. Se acercó y charlamos juntos largo rato al tempo de los jubilados, sin prisas. Mientras él movía la cabeza de un lado a otro, íbamos desgranando el tema estrella del momento: la crisis. «Mala feina aquesta» repetía una y otra vez, como aquél que dice «¡qué despropósito!» o hablando claro «¡qué putada!». Le presenté a mi hija y le dije que estaba separado a lo que el hombre por enésima vez respondió «Mala feina aquesta...» sacudiendo la cabeza de nuevo. En sus ojos intuía la expresión de al que se le escapa del entendimiento el mundo que ve, incapaz de comprender, pero a la vez sin nada que hacer pues su próximo paso está más allá que aquí. Yo me sentí aludido por su último reniego pero a la vez imaginé que después de haber compartido techo durante 30, 40, 50 años o más con la misma persona debe ser difícil comprender qué diantres nos pasa a los padres de hoy en día.

En general la sociedad se compeadece de los que se separan y aún más de sus hijos. Pero a mi parecer, esta actitud paternalista oculta temor e incapacidad para gestionar el tema. La misma del enfermo que no quiere aceptar la enfermedad de la que adolece. La sociedad se delata como inmadura, como nuestros infantiles políticos cuando disimulan la gravedad de la crisis en que vivimos.

Creo que en materia de separaciones, en este momento las circunstancias personales juegan

cierto papel pero no son determinantes. No es que sea un error buscar explicaciones en lo personal, pues de algún todo pasa a través de lo individual, pero el creciente número de separaciones tiene una explicación en un ámbito más general. Es un desajuste entre lo que hay y lo que necesitamos, entre las necesidades del ser humano actual y el modelo familiar heredado.

En este sentido yo quisiera romper una lanza a favor de las generaciones actuales. Uno de los argumentos más utilizados es que ahora no sabemos amar, perdonar, ser tolerantes, pacientes o sacrificados. No procede una comparación con la generación de nuestros padres o abuelos porque las comparaciones son siempre injustas, infértiles y hasta ilógicas. Lo diferente es incomparable y a cada generación el ser humano se transforma. Por poner un ejemplo, la libertad y riqueza experiencial que conforman mi historia ha sido un privilegio comparado con la de cualquier antecesor en mi familia. Para bien y para mal (si es que eso existe) soy el producto de todo ello y mi dilema personal difiere mucho del que fuera el de mi abuelo nacido en una aldea de Ourense hace casi un siglo. Quiero decir que el pasado hay que dejarlo atrás porque el ser humano como especie está embarcado en un cambio, continuo fruto del mundo que le rodea. Cambio.

Y de eso van las crisis. Las crisis dicen ¡Ey, a ponerse las pilas! Que algo ha de cambiar, pues lo

la familia

que hay no funciona. Crisis económica pero crisis social, también, y en ello tiene mucho que ver lo que le está pasando a cientos de miles de parejas en el mundo. El paradigma familiar que arrastramos desde tiempos inmemoriales debe ser actualizado. Debemos poner toda nuestra conciencia en ello haciendo sobre todo una evaluación honesta de nuestras necesidades como mujeres y hombres modernos desterrando para siempre lo que se espera de nosotros sólo porque fuera la manera de nuestros padres, abuelos o bisabuelos.

Sé que a muchos puede no gustarles esta visión pues tenemos una identificación tan fuerte con esta manera tradicional de compartir en pareja o familia que cualquier otra propuesta puede dar vértigo. Pero... es que no se trata de dejar de amar, se trata de amar más y mejor. Se trata de vivir nuestras vidas a nuestra medida en función de las necesidades de cada cual, en acuerdo y armonía con el otro. La propuesta es crear familia a la medida de los miembros que la componen y no al precio que sea porque la sociedad ya tiene una idea fija de lo que significa familia. ¡Creatividad, honestidad y amor al poder!

No sé lo que algunos se imaginaran cuando digo **otras maneras de vivir en pareja**. No digo nada y digo todo. Allá cada cual. De eso se trata. Tan sólo digo que es el momento de saltarse la valla, pues el mamotreto en cuestión ni existe. Son imaginaciones nuestras, lo único real somos nosotros: Tú, Yo y lo que pasa entre nosotros que es cosa del amor (al que por cierto, para los despistados, eso de las formas le importa un pimiento).

Adaptarse o morir como especie. Esto va en serio, en el trayecto que hay desde la inadaptación a la extinción hay una larga agonía gratuita que duele y personalmente no se la deseo a ningún ser humano de los que están por venir. El yoga a lo largo de la historia ha sufrido adaptaciones para mantenerse vivo. Ciertamente es que las enseñanzas originales deben ser cuidadas y respetadas pero las formas cambian pues sólo son el disfraz. Para nosotros sería impracticable un yoga tal y como era hace siglos en la otra punta del mundo. Por supuesto que excepcionalmente se puede, basta con hacerse renunciante, pero no es el camino de la mayoría, que más bien es vivir en sociedad y hacer de ésta un lugar



respirable. Al menos la parte que cada uno tiene alrededor.

Si no damos un golpe de timón ahora, vamos a acabar -sobre todo nuestros hijos- siendo unos renunciantes de la vida compartida. Pues quedaremos tan escaldados que ellos lo evitarán a toda costa. Tendrán en las próximas décadas un interrogante, un territorio por explorar porque el heredado ya sucumbió con la generación de sus padres. No les dejemos todo el trabajo a ellos. Empecemos nosotros a reconstruir, a experimentar en nuestras relaciones, a ser creativos, a no tener miedo a cambiar las cosas. Que ellos puedan sentir que sus padres fueron más allá del valor de las formas al encuentro de un sentido de familia, de ese espacio indefinido en el que se puede compartir y conocerse íntimamente desde el amor y el respeto.

Hagámoslo. Adaptarnos o morir como especie gregaria. Reinventarnos como seres humanos. Ahora es el momento.



Roger Romagosa
Padre, investigador
superviviente y bioconstructor
www.ecoconstructores.es

luz y sombra

“Donde hay luz, debe haber sombra, y donde hay sombra debe haber luz. No existe sombra sin luz ni luz sin sombra.” Carl Jung

Algunos dicen que la puerta hacia una nueva era se está abriendo. Que serán tiempos en los que aquellos que hayan buscado la paz y tengan amor en sus corazones tendrán el camino despejado. Será su momento. Y aquellos que no escuchen la voz de su alma se encontrarán en una gran confusión. Algunos dicen: “Ven con nosotros, éste es el momento esperado, un momento de unidad” y cobran bastante dinero por eso. Reconozco que soy crítico con todo lo que escucho, me encuentro a mí mismo rechazando toda la atención dada a un período de tiempo específico y me pregunto por qué.

Es un momento extraordinario. Es grandioso estar vivo, vivir cada día encontrando de nuevo el entusiasmo. Quizá otra palabra sería intensidad. Sin embargo, parece que fundamentalmente seguimos esperando que alguien nos dé la señal de lo que debemos pensar y creer. Es como si estuviera esperando la llegada del salvador y que las puertas se abran ante mí, pero él o ella nunca vendrá y esas puertas no se abrirán para mí, al menos hasta que yo mismo no acepte el reto de vivir mi propia vida.

Estoy de acuerdo contigo, con todos aquellos que gritan a los cielos, como hago yo, que el verdadero amor es el único refugio y la única creencia. Estoy firmemente convencido de que sólo a través de una vida comprometida con no apartarse del amor universal podremos vivir en paz. Paz para ti y paz para todos.



Por lo tanto te pregunto, ¿por qué esperas a que alguien te diga que está bien para continuar soñando determinadas cosas? ¿Qué hace al mañana diferente del hoy? ¿También estás atrapado alterando el tiempo para satisfacer tus propios fines? Lo que sucede entonces, es que todos tendemos a añadir cosas a nuestro concepto del tiempo, para ajustarlo a nuestros propósitos. Podríamos convencernos a nosotros mismos de que lo que hemos vivido ha tenido un significado especial. Muy frecuentemente, nuestra versión de lo que ha sucedido puede ser completamente diferente de la visión que tiene el otro. Esto se convierte en nuestra verdad, sostiene nuestra cordura y muy a menudo crea conflicto.

Nuevamente la verdadera pregunta es: ¿Por qué el mañana será diferente del hoy? No puedo escuchar a fatalistas ni a profetas. Quizás ellos sean sim-

plemente fuerzas opuestas, tan comunes y tan necesarias para la existencia del universo, como la luz y la sombra. Pero a quién debo juzgar por bueno o malo. Eso también es simplemente un concepto que he adoptado como propio. Me encuentro a mí mismo apartado de cualquier creencia que dependa de lo que yo piense, me vista o haga mi práctica espiritual de una manera determinada. En este momento es muy restrictivo para mí, como una ropa que ya no te queda. ¿Crees que si tu estructura de creencias es diferente a la mía serás maldecido y condenado a un destino menos deseado que el mío si te niegas a despertar? ¿Acaso es éste el gran plan para la humanidad? No puedo aceptarlo. Es sólo la religión alzando su cabeza una vez más, profetas soltando globos llenos de aire caliente a los cielos para que mires hacia arriba y no hacia abajo donde están tus pies, donde estás parado ahora mismo.

Dharti Hai, Akash Hai, Guru Ram Das Hai. Los sonidos resuenan como verdaderos – lo que está arriba está abajo. A veces las nubes se forman en el cielo y a veces están también ahí en tu corazón. Las palabras hablan literalmente de que lo que está aquí está allá. Todas tus esperanzas y aspiraciones están para ser encontradas en algún lugar de tu corazón. Sólo escucha, acerca tu oreja y trata de oír el ritmo constante de este preciso instante. No hace falta ir lejos en los vuelos de la mente. Quédate donde estás y escucha. Como suelen decir, lo que pase, pasará. Pero tú y yo podemos afectar lo que pase mañana no huyendo del hoy. De esto estoy seguro.

Tal vez la sombra esté siempre con nosotros. Las dudas y los miedos no parecen querer dejarnos tranquilos. Así que abracemos las sombras abiertamente, creyendo más en la luz, la energía y la esperanza que podemos crear con cada respiración,

con cada latido. Es la aceptación de mi alma y mi existencia lo que me sostiene y me eleva. No hacerlo me mantiene buscando. Se trata de decirme a mí mismo: “Soy complejo, no tan fácil de definir o clasificar, no unidimensional, más bien multidimensional”. Es la cualidad de ser multidimensional lo que le añade riqueza de textura y contexto a mi carácter. Soy la luz en la sombra y la sombra en la luz. No puedo escapar de ese hecho y ya no deseo hacerlo. Porque incluso en la sombra, veo la luz reflejando la profundidad de lo que soy. El maestro dijo: “Las sombras que veo son sólo luces indicándome que estoy avanzando o mostrándome dónde he estado, así que permite que mi carácter refleje mi humanidad –mis virtudes, mis fallos y mi resolución de darte lo mejor de lo que soy”.



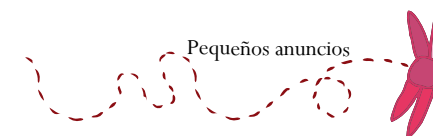
Hargobind Singh Khalsa

www.worldprem.org

Director y formador de

Asociación Internacional Kundalini Yoga Prem

www.hargobindsingh.com



JONAS GNANA

Terapia sistémica, Constelaciones Familiares e individuales.

“El amor se encuentra amando. Igual que te encuentras tu.”

www.uncursodeamor.com

Jonas@uncursodeamor.com

622 233 730

 SPAZIO MASAJES

Masaje Californiano Esalen con Sujati

1ª Escuela Especializada en España

Aprenderás a **tocar con consciencia** y a dar un masaje innovador con sus olas de movimientos rítmicos como una danza que liberan el estrés e integran Cuerpo-Mente-Emociones.

Formación en Masaje Californiano en  HappyGracia

Curso Introductorio:
· Barcelona: 18/19 Febrero

Formación Básica en Barcelona:
· Módulo 1: 10 y 11 de Marzo
· Módulo 2: 21 y 22 de Abril
· Módulo 3: 12 y 13 de Mayo



tel. 655.231.736 - www.masajecaliforniano.com

es karma

Al principio encontramos en el yoga un modo diferente de trabajar el cuerpo. Llegamos a éste a través de un amigo o por recomendación de un terapeuta. No tardamos mucho en descubrir que hay algo en el yoga que trasciende el cuerpo, que abarca terrenos más profundos y desconocidos para el hombre occidental. Si esa transición no se hace como es debido, puede causar una cierta confusión. Yoga es el fruto de miles de años de desarrollo espiritual. Es un estilo de vida. Yoga es el hijo más popular del Advaita Vedanta pero cuando practicamos, muchas veces pasamos por alto la filosofía que lo forjó. Un ejemplo palpable es la ley del karma. No creo que exista un concepto oriental más manoseado y más malentendido que éste. Para entender la ley del karma no basta con saber que es simple y llanamente la ley de causa y efecto, además cabe dotar a esta ley del marco y el contexto mental adecuado.

En occidente hay tres líneas de pensamiento que nos hacen caer una y mil veces, nos arrastran a la desdicha. Son las que destruyen la posibilidad de poder integrar con éxito los conceptos orientales más esenciales e importantes.

1. La cualidad: Es muy habitual usar los términos “buen karma” y “mal karma”. Primera occidentalización grave. Para el pensamiento Vedántico no existe bueno ni malo. El Vedanta nos enseña que todos somos Uno y por tanto que todo es divino. ¿Cómo puede algo ser bueno o malo?

2. El tiempo: El concepto de pasado, presente y futuro hace añicos la posibilidad de que comprendamos la ley del karma y que nos sea útil. Para nosotros, en este caso, la ley del karma vendría a ser algo así como una partida de billar. Una bola golpea a otra. Una bola se mueve y afecta a la siguiente, en un contexto espacio-temporal. Vedanta enseña que el tiempo es uno de los ingredientes que nos empujan a creer como verdad el mundo exterior. En realidad lo único que existe es el “estar presente”. El tiempo es sólo una percepción ilusoria de la mente. Imagina que nuestro Ser o esencia es una pantalla de cine y que nuestros pensamientos y nuestra vida

son la película que se proyecta en la pantalla. Si nosotros vemos esa película, en efecto existe la percepción de un antes y un después, pero la realidad es que la pantalla sigue ahí, estática. No se ve afectada por la naturaleza de la proyección.

3. El espacio: Nos hemos dedicado por miles de años a defender el mundo que vemos y percibimos a través de los sentidos. Hemos basado nuestra felicidad en el mundo exterior. Hemos ido a la guerra para defender tierras, banderas, cultura... Nos hemos matado trabajando para lograr escalar posiciones en la pirámide social y nos hemos batido en innumerables duelos a muerte por el honor ofendido y la imagen pública mancillada. Nosotros ahora hemos perfeccionado la técnica: hemos convertido una enfermedad grave en enfermedad terminal. Estoy hablando del materialismo que da pie al capitalismo que da pie al egoísmo, y así a unos cuantos “ismos” más. Mientras tanto en India, siempre ha habido un fuerte impulso por encontrar la felicidad en el mundo interior, sin tiempo y sin forma.

Si mezclamos estas tres visiones con el concepto de culpa judeocristiano, es lógico que nuestra interpretación del karma se desvíe de la concepción



original y lleguemos a conclusiones como : Ayer me porté mal, eso es mal Karma, algún día me vendrá devuelto y pagaré por ello.

La ley del Karma afecta nuestro interior, única y exclusivamente. Nuestros pensamientos y nuestras acciones generan un efecto que impacta en nosotros. Pero es un efecto en el mundo interior. Afecta a nuestra forma de ver, sentir y creer. Si yo hago algo “mal”, como robar, por ejemplo, esa acción impacta sobre mi mente y cambia mi modo de ver el mundo, me alejo de la posibilidad de ver a Dios en todo. Si ayudo al prójimo, el impacto sobre mi visión, me permite ver la divinidad y el amor en los demás. Acción-reacción.

Volvemos a la metáfora de la pantalla de cine. Es inevitable hablar de mundo interior y excluir a la mente de ese lugar. La mente vendría a ser el proyector. Es el elemento que genera las imágenes sobre la pantalla. Cuanto más limpia esté la lente del proyector, gozaré de mayor claridad.

Bhagavan dice: “No se trata de bueno ni malo,

sino de ser prácticos” ¿por qué voy a ponerme unas gafas sucias? No se trata del ayer ni del mañana, del esto y el aquello, el aquí y el allá ¿Porqué debo pensar en esos términos si el impacto de mis acciones recaen sólo sobre mi mundo interior? Es tan esencial entender la ley del karma correctamente como para un marinero entender la brújula y el sextante. Entenderla bien nos ayuda a salir del marco de un dios castigador que propicia la expiación de nuestras culpas.



Manuel Mèlich Solana

Padre, terapeuta y devoto de Bhagavan

www.ivsweb.org

manel@happyyoga.com

meditación gratuita todo los lunes en HappyUniversitat

Hare Krishna

MACROBIÒTIC ZEN
Cua Macrobiòtica i Vegetariana  **RESTAURANT I TENDA**
Menús diaris
Menjar per emportar
des de 1974

Muntaner, 12 baixos
Tel. 93 454 3214

todas las cosas obran conjuntamente para el bien

Escuela de Un Curso de Milagros

Todas las cosas obran conjuntamente para el bien. En esto no hay excepciones, salvo a juicio del ego. El ego se mantiene extremadamente alerta con respecto a lo que permite llegar hasta la conciencia, y ésa no es la manera en que una mente equilibrada se mantiene ecuaníme. El desequilibrio del ego se acentúa aún más porque mantiene su motivación principal oculta de tu conciencia, y hace que el control predomine sobre la cordura.

Al escuchar esto y considerarlo cierto por un instante, uno comienza a sospechar que si todo obra en favor del bien es porque todo es espiritual. Que si todo es lo mismo de verdad, que si no importa algo más que otra cosa, entonces podríamos elegir con mayor libertad. Quizá sea esto lo que significa que seamos libres para realizar el amor. Quizá de cualquier modo somos libres. Al encender el fuego o no, al bendecir la mesa o no, al sentir el placer o no; al descubrir que, el sabor del vino o el de la hiel, abrazar un árbol o a un perro, es todo lo mismo porque contiene un único significado para Dios. Ir al colegio a aprender tonterías, trabajar para comer, servir de alimento. Correr detrás del conocimiento, negar tomarlo por el dolor que causa.

Si ese fuera el caso, yo me preguntaría, así como un niño que sólo quiere entender: si todo es parte de un mismo Todo, ¿no será que esta totalidad va junta como una bandada de pájaros, hacia el mismo destino? Los que están equivocados, los que tienen siempre la razón. Los que temen y los que aman. ¡Qué gran injusticia para los que deseamos lo correcto que seamos todos uno! Que la corrección no sea un castigo. que el bueno, el feo y el malo merezcan por igual el Cielo.

Consideremos por un momento seriamente que todo fuera espiritual. Entonces, ¿qué significaría espiritual? Que tiene un propósito unificado. Que todo lo que vive es necesitado. Que cada cosa que existe y sucede se cubre con un inmenso manto, así como una madre alimenta y protege a sus hijos y no juzga la madurez de cada uno, la dirección hacia lo que cada uno de ellos se encamina, la altura que quiere tener o la atmósfera que respira. Si ha progresado mucho o poco. Si lo que hace está bien o mal.

Si todo obrara en favor del bien, todo sería una lección de unidad. Aunque Dios no tuviera nada que enseñarnos, todo nos llevaría a conocerlo. Cada experiencia sería una comprensión universal, como si de un holograma uno tomara una dosis homeopática para ver que Todo está en todas partes. Y entonces no haría falta ir tan lejos para encontrarse. Para ser el Amor.



Jonàs Gnana

www.uncursodeamor.com

Lunes de 20h a 23h
en HappyYoga universitat

c.Torres i amat N°5

Cuota de 35€/mes.

30€/mes para socios de HappyYoga

10€ la clase suelta

Por Isabel Solana y Jonas Gnana
escueladeucdm@gmail.com - 622 233 730

www.escueladeuncursodemilagros.es

el arte del teatro

www.laboratorio-escuela.com

El arte del teatro
muerde el alma,
sana y transforma,
envuelve y desnuda.
Sus principios crean círculo,
unen al uno, crean un dos
para aprender a brillar en grupo.

El arte del teatro,
lleva un niño inocente
dentro de un cuerpo de adulto
que se compromete a expresar.
no es antojadizo, es pura medicina.
Comprender lo que hacemos,
más allá del gustar,
es fundamental para amar.

El arte del teatro
es silencio,
es la forma del árbol en sombra,
que se abre para ti.
Una rueda de sanación,
donde todos sencillamente todos,
somos la gente del camino.

El arte del teatro
está hambriento de verdad,
de viveza, de disfrute, de diálogo.
La escucha para improvisar,
necesita escucha.
Y para escuchar,
tengo que estar dispuesto a verte.
Aprender a no etiquetar lo etiquetado.

¿Estás dispuesto a confiar en ti mismo?
asumir el escenario,
asumir el perdón que nos libera
y recordar en realidad,
que ganamos todos
cuando trabajamos.

El arte del teatro es esencia,
genera la abundancia de darnos.
Es presencia,
genera la abundancia de vernos.
Abre los brazos,
mantenlos abiertos,
deja que el miedo pase..
y exprésate!

Jessica Walker

Actriz madre

Directora y creadora de Escuela Laboratorio

jwalker@laboratorio-escuela.com

MATRÍCULA ABIERTA
puedes entrar
trimestralmente:
octubre - enero - abril



Torres i Amat, 5 (Plaza Universidad) - Barcelona

93 318 2626 / 691 671 713

www.laboratorio-escuela.com

el saltamontes y la mariposa

Regreso a la casa de acogida para empezar el nuevo curso de yoga. Es el primer día, pero no espero muchas novedades. Ya sé lo que puedo esperar, aunque sólo repite una de las mujeres. Más o menos, siempre es lo mismo.

¡Error!

Lo cierto es que no paro de comprobar lo que recibo. Aprendo dando clases de yoga y no son simples palabras. Ahora puedo constatarlo con hechos, comprobarlo en mí misma, contrastar emociones, sentimientos y previsiones.

Durante los meses anteriores he tenido que aprender a llevar una clase con un pequeño ejército de mujeres heridas, maltrechas, que levantaban la mirada con desconfianza, doloridas y a veces ausentes, muy ausentes. Creía que eso es lo que volvería a encontrarme.

Pero nada más llegar a la sala de la casa donde hacemos las clases de yoga, vi que había un niño y una niña revoloteando en la entrada. Las madres esperaban fuera charlando y sin prestar mucha atención a mi llegada. En cambio, ellos dos fueron los únicos que parecieron emocionarse al verme, al saber que yo era la encargada de dar la clase.

Al momento pensé que si aquel niño con aspecto de saltamontes nervioso, saltarín y de charla incitante iba a estar merodeando por allí podría ser un problema. Me dije de inmediato que cerraría la puerta a cal y canto para que el saltamontes no pudiese entrar. La niña era mayor, luego supe que tenía doce años mientras que el niño tenía seis y deduje que ella no molestaría. Seguro que me dejé influir por su dulce aspecto y por sus movimientos gráciles que me evocaron a una mariposa.

Llamé a las mujeres para que entrasen en clase, pero siguieron hablando sin hacerme caso; tuve que llamar varias veces e incluso tuvo que venir una de las educadoras para que entraran. A pesar de que no entraban, desde el primer momento tuve ante

mí sentados a dos atentos y fieles alumnos: el saltamontes y la mariposa.

Les dije que aquella clase era para adultos, que se iban a aburrir, pero ellos insistieron que venían a clase de yoga. Yo alucinaba y me preguntaba qué era lo que no se había entendido en la charla informativa para que dos mamás se presentaran con sus retoños. ¡No podía ser!

Hablé con las mamás. Acepté que la mariposa asistiera a clase, pero que lo hiciera el saltamontes no tenía sentido, era demasiado pequeño, se aburriría, nos molestaría... Pero la madre me dijo que su hijo llevaba una semana esperando para hacer aquella clase, que le dijese yo que no podía estar.

Así que, ¿quién es el valiente que le quita esa ilusión al niño? Yo no.

Pensé que la realidad caería por su propio peso, que el niño se aburriría, que la madre lo tendría que sacar de clase...

Puedo afirmar que es una de las clases más bellas que he impartido. Desde el primer instante, sentí al saltamontes y a la mariposa fluyendo con armonía, moviéndose con tal naturalidad que parecía que llevaran haciendo yoga desde que nacieron. Contra todas las previsiones, el saltamontes se mantuvo en silencio, siguió mis instrucciones al pie de la letra y cuando abría los ojos bastaba un gesto mío para que los volviese a cerrar. Lo mismo pasó con la mariposa. Oleadas de ternura me invadían viéndolos sentados con los ojos cerrados, disciplinados, atentos, estando presentes. Los pequeños "yoguines"...

Cuando llegamos a la relajación, el saltamontes se quedó tan dormido que ni siquiera se desper-



nerable, tan sabio, tan... tan... Sólo pude sentir amor, un amor inmenso por él, sintiendo que le arrullaba entre mis brazos invisibles para acompañarlo en aquel sueño plácido y dulce.

Con humildad reconocí mi gran error, así que los mejores alumnos fueron el saltamontes y la mariposa; ellos me confirmaron que el mundo tiene un futuro hermoso y está en nuestras manos favorecer ese futuro, permitir que los más desfavorecidos tengan acceso a disfrutar del yoga, sin condicionarnos por edad, sexo... etc.

Es hermoso tener una clase con alumnos en una franja entre los seis y los setenta años, todos juntos y revueltos, respirando al mismo tiempo y moviéndose como su cuerpo les permite.

¡Toda la teoría al traste!

**Qué bello, esto es la vida real,
aquí y ahora.
Con Amor.**



Alicia Salgado
Instructora de Kundalini Yoga
Terapeuta de Flores de Bach
Masajes con cuencos tibetanos

tó al acabar la clase. Atrás quedaba todo lo aprendido en cuanto a las dificultades de los niños para relajarse, como si fuese una meta imposible. Sin embargo, allí estaba aquel pequeño saltamontes, completamente abandonado en una esterilla que le sobraba por todas partes. Lo vi tan tierno, tan vul-



Andrés Zuzunaga
Consultas Personales de:
Astrología Psicológica
Diseño Humano

Teléfono: 627 544 903
hola@cosmograma.com
www.cosmograma.com



primera atención

Max está sentado hace una hora jugando con la *playstation*. Su madre, que ha pasado la mañana limpiando y dejando la cena lista para poder ir de excursión por la tarde, grita de repente: "¡Deja eso ahora mismo, esta semana no hay *playstation!*".

Pasado el momento crítico, la madre de Max no puede evitar sentirse culpable por su reacción y se plantea muchas cosas: "De hecho, fui yo quien puse eso en sus manos. Quizás si le dijera que limpie y cocine conmigo no estaría ahí enganchado. ¿Por qué no soy capaz de hablar tranquilamente sobre esto y espero a tener un arrebato para resolverlo?".

Es muy habitual que mientras estamos sumergidos en la experiencia no la comprendamos, que ni siquiera hagamos el esfuerzo de comprenderla. Después, cuando tomamos distancia, logramos ponernos en la situación que nos permite analizarla. El problema de este hábito es que podemos alejarnos demasiado de la situación y en consecuencia estar analizando algo que no es real. Al recordar la situación podemos omitir inconscientemente el quid de la cuestión, lo que más nos cuesta reconocer y lo que precisamente nos mantiene allí encallados.

¿Qué podemos hacer al respecto? Un análisis consciente, una reflexión con el previo y firme propósito de llegar al centro de lo que nos ocupa. Para poder hacerlo, necesitamos acceder a las sensaciones, a lo que nos genera la situación que queremos comprender y por tanto transformar. Hay un camino directo hacia ello: la atención. Contactar con las sensaciones corporales, despertar y afinar la atención sobre ellas y sus procesos anímicos asociados para acceder a una reflexión activa y arraigada en la realidad.

Mantener nuestro foco de atención vertido sobre nuestra propia percepción, nos permite acceder a una causa primaria. Con la práctica suficiente, elimina la reactividad, consecuencia de todo lo que está asociado a nuestra experiencia del pasado y que se esconde en nuestra memoria celular. Conectar con este instinto primario que se expresa con una fuerza incontenible en nuestro cuerpo

emocional, nos lleva a sumergirnos en primer lugar en la dimensión anímica, para bucear en algo que pasamos por alto con mucha facilidad. Justamente por falta de observación somos tan inmaduros emocionalmente.

Este campo emocional es con el primero que tocamos al otro, el primero con el que nos sentimos a nosotros mismos. Es con el que educamos a nuestros hijos realmente, más allá de las buenas intenciones y de las sabias palabras que impartimos a los demás. Nuestro campo energético se ensombrece y refulege en la medida que nuestras emociones se expresan y manifiestan nuestra conciencia, desde las formas más sutiles a las más densas. Aun cuando queremos avanzar en la conciencia, pero no hemos conectado con el fundamento de nuestra experiencia, el sentido de progreso se ve mermado al omitir unas sensaciones que fácilmente menospreciamos, pero que son la llave de nuestra transformación.

¿Qué podemos hacer al respecto? Primero de todo, antes que nada, enfocar nuestra atención sobre nuestra rabia, nuestro dolor, el miedo que nos evoca la actitud del otro, porque detrás de esa rabia, de cualquier emoción hay una pasión oculta. Una pasión por unirse al otro, para que sea lo que nosotros queremos ser. Hay un deseo de amar. Pero para poder hacerlo, necesitamos acceder a nuestras propias sensaciones y saber que son nuestras. Necesitamos acceder a lo que sentimos, sin proyectar ninguna causa externa. Necesitamos acceder a lo que nos genera la relación que queremos comprender y por tanto transformar. Hay un camino directo hacia ello: la atención.



Tere Puig y Jonàs Gnana
www.uncursodeamor.com
www.yogamamasybebes.com

¿cómo quieres aparecer? ¿qué quieres esconder?

Parece que muchos queremos construir nuestro personaje público y nuestra apariencia sobre bases similares.

Mirad a los adolescentes, como se parecen mucho en sus estilos.

Mirad a los directivos, como se comportan igual.

Hasta las mujeres directivas, por femeninas que sean, parecen tender a tener un comportamiento de directivo varón...



No nos hemos dado cuenta aún de que son estos aspectos los que realmente te hacen salir del anonimato, del gris cotidiano, del aburrimiento generalizado.

Es cuando pones el máximo esfuerzo en esconder todos estos aspectos de ti que de repente apareces... Finalmente tu dimensión humana y única, tu belleza y tu fragilidad surgen, aparecen a la luz del día y permiten a los demás ver lo único que eres, lo fantástico que eres en toda tu humanidad, sensibilidad, torpeza, debilidad.

No te equivoques:
Desapareces cuando quieres aparecer.
Y apareces cuando quieres esconderte.

Qué raro que aspiramos todos a lo mismo, a tener el último *smartphone*, el mismo coche de gama alta, el último *buzz* tecnológico o de moda.

Tú cuál tienes, el I-*** qué?: 1. I-pod, 2- I-pad, 3- I-phone, 4- I-***? o el B*** qué, o el...

¿Tanta prisa tenemos en parecernos todos?
¿Estos son los símbolos de qué? ¿Del éxito?
Sin ellos ¿quiénes somos? ¿Unos perdedores?

Al final, el resultado es que sólo con entrar en la norma... desapareces en la muchedumbre...
¿Era el objetivo?

Al contrario, quiénes somos realmente, lo que nos hace diferentes, nuestra visión del mundo, nuestros valores, nuestros amores, nuestras emociones, nuestras fuerzas y nuestras debilidades, las escondemos a todo coste.

¡Suelta tu coraza! ¡Atrévete a ser tú mismo!



Marc Dufraisé
marc@autenticoach.es
www.autenticoach.es
Desprende tu potencial

Tus retiros de Yoga en www.lacasatoya.com
265 M² de salas diáfanas y climatizadas

HABITACIONES con baño

Salas gratis

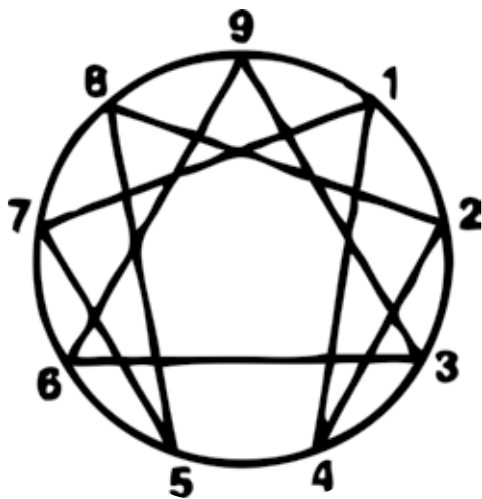
INMEJORABLES COMUNICACIONES Aluenda se encuentra a mitad de camino de Catalunya, Madrid, Euskadi y Valencia, en la autovía A-2 Km. 250. Tenemos el AVE a 10 min. Autobuses ALSA, Bus local y Taxis. Tel. 976609334 - 625547050

BUFFET LIBRE vegetariano

conóctete a ti mismo VI

Éste es el sexto artículo de la serie que trata sobre herramientas concretas de autoconocimiento para aceptarte y encontrar tu lugar en el mundo.

El Eneagrama



El eneagrama y el resto de herramientas profundas de autoconocimiento siempre acaban afirmando de un modo u otro lo mismo: tú eres mucho más que tu personalidad. La personalidad no es más que las partes conocidas y condicionadas de una gama de capacidades mucho más amplias que posees. Más allá de las limitaciones de tu personalidad, existes como una vasta categoría, en gran parte no reconocida, de Ser, Presencia o Esencia. Normalmente no experimentas tu esencia ni su amplitud porque tu percepción está dominada por tu personalidad.

Según el eneagrama hay 9 tipos de personalidad que revelan los distintos mecanismos psíquicos posibles por los cuales olvidas tu verdadera naturaleza esencial. Tu personalidad utiliza las capacidades de tu temperamento innato para desarrollar defensas y compensaciones para las heridas que recibiste en la infancia.

Por lo tanto, descubrir y comprender tu tipo de personalidad (o eneatispo) y su dinámica, es una forma potente de acceder a tu inconsciente, a tus heridas, a mecanismos de compensación y en último término, a tu curación y transformación. El enea-

grama te muestra los aspectos donde más te “hace caer” la personalidad. Destaca aquello de lo que eres capaz a la vez que te muestra lo innecesarios y contraproducentes que son tus comportamientos y reacciones. Por eso, cuando te identificas con tu personalidad te acostumbras a ser mucho menos de lo que realmente eres.

Dicho todo esto, paso a resumir las características principales de cada eneatispo:

TIPO 1

Pasión: ira. Fijación: perfeccionismo.

La ira inconsciente encuentra su forma de expresión más característica bajo la forma de virtud. Como defensa mantiene la inconsciencia de los mecanismos destructivos o pasivos mediante una búsqueda consciente de la bondad y de una actitud “anti hedonista”.

La manifestación más específica de la experiencia emocional de la ira es el resentimiento.

Rechaza lo que es, en función de lo que siente y piensa que debería ser. Transforma el **querer** en **deber ser**. Virtuoso compulsivo.

Rígido, civilizado, de buenos modales, crítico, exigente, dominante, asertivo, perfeccionista, controlado, auto-crítico, disciplinado.

Orientados hacia **la ley y el orden**. Disposición **puritana** de oponerse al placer y al juego del instinto.

Preocupación excesiva por la forma y el detalle.

Rayo II: Amor y Sabiduría

TIPO 2

Pasión: orgullo. Fijación: falso amor.

Pasión por el autoensalzamiento, se cree más de lo que es. Engrandecimiento de la propia imagen. Se apoya en un proceso emocional de enamorarse de sí mismo a través de la identificación con la autoimagen glorificada y reprimiendo la imagen desaprobada.

Es fundamental la estrategia de dar, al servicio tanto de la seducción como de la autoelevación. Generosidad egocéntrica. Falso amor. Manipulador.

Seduca emocionalmente. Necesita ser el centro de atención, exige privilegios. Impulsivo y arrogante. Histriónico. Puede ser tanto dulce como agresivo.

Esconde una profunda necesidad de ser amado.

Puede entenderse como el resultado de una frustración amorosa temprana asociada a una pérdida del apoyo en la experiencia propia del valor personal. Hedonista. Asertivo en manifestar sus deseos, superficial, cálido, sensible y con frecuencia “anti intelectual”.

Existe una **emocionalización** que facilita el proceso de distraer la atención del saberse necesitado y una representación intelectual del instinto.

TIPO 3

Pasión: vanidad. Fijación: engaño-apariencia.

Preocupación apasionada por construir una imagen ideal de sí mismo en vez de una personalidad más cercana a la esencia. Vive para los ojos de los demás. Es alegre y se moviliza para demostrar objetivamente su valor. Busca el éxito y la eficiencia. Le atrae el conocimiento académico, el brillo y el prestigio.

Falta de veracidad en relación a los sentimientos sobre todo aquellos que consideran inaceptables; sólo reconocen y expresan los sentimientos correctos. Simulador, camaleónico. Esta identificado con la buena imagen. Son los que tienen el mejor programa SAT.

Los 9 Tipos de personalidad. Marketing

Interés característico por la exhibición, hasta el punto de la autofalsificación. Es la necesidad de atención y de ser visto que se frustró en el pasado y que busca ser satisfecha mediante el cultivo de la apariencia.

Pragmático, frío, fanfarrón, calculador y puede utilizar a los demás y a sí mismo para escalar posiciones sociales. Hipervigilantes, controladores, como una forma tensa de enfrentar la vida en vez de ceder a la *autoregulación orgánica*.

TIPO 4

Pasión: envidia. Fijación: insatisfacción.

El estado emocional de la envidia implica un doloroso sentimiento de carencia y un ansia por aquello cuya falta se percibe. La situación supone un sentido de la bondad como algo exterior a uno mismo que debe ser incorporado. Preocupación excesiva por la imagen de sí mismo.

Identificado con esa parte de la psique que no consigue ajustarse a la imagen idealizada, está siempre procurando lograr lo inalcanzable.

Entendemos la esencia de la envidia como un deseo excesivamente intenso de incorporación de la **buena madre**, que puede manifestarse no sólo como hambre de amor, sino como una voracidad o avidez más generalizada.

Autoimagen pobre. Concentrado en el sufrimiento. Necesita conmovir. Arrogante y competi-

tivo. Inclinado hacia el refinamiento, delicado, elegante, sensible. Fuerte superego, tenaz.

Emocional sobre todo en relación al sufrimiento. Romántico. Adicto al amor y a la dedicación a los demás. Siente odio intensamente. Cordial, sacrificado.

TIPO 5

Pasión: avaricia. Fijación: desapego.

La actitud de la avaricia por un lado es contenerse, dominarse y por el otro es abandonar demasiado rápido. Renuncia al amor y a las personas. Perfeccionista, muy crítico con el mundo externo. Introverso. Indiferente, aislado, autista y esquizoide.

Hipersensible y frío al mismo tiempo. Solitario. Conectado sobre todo a su experiencia interna. Aferramiento al contenido presente de la mente. Evitación del compromiso en las relaciones como una expresión del no dar para evitar tener que dar en el futuro. Búsqueda de lo absoluto. Distantemente emocionalmente. Poco intercambio en las relaciones. Acostumbrado a estar solo, aislado, desapegado.

Miedo a ser engullido, “tragado por los demás”. Sensible ante la invasión. Evita la acción y la expresión para disminuir la capacidad de experimentar el placer. Compulsivo en el guardar. Idea de que tiene poco y si da se le puede terminar.

Orientado al conocimiento. Sustituye el vivir por el leer. Interrumpe el curso de la vida al servicio de la evitación del sentimiento.

TIPO 6

Pasión: miedo. Fijación: acusación.

Más característico que el miedo y la cobardía, es la presencia de la ansiedad derivada del miedo. Puede caracterizarse como un miedo sin una percepción

concreta de peligro externo o interno. Evitador profesional, organizado. Ambivalencia afectiva amor-odio. Dificultad para establecer vínculos entre “iguales”.

Conflictivo en relación a la autoridad (autoritaria). Desconfiado y suspicaz respecto de la gente.

Corporalmente rígido con dificultad para relacionarse. Hiperactivo, hypersensible sobre todo al rechazo y a la humillación. Duda y posterga la acción. Busca la claridad que dan las reglas y las normas.

Suele preocuparse innecesariamente por hechos que tal vez no sucedan nunca. Detector de problemas. Miedo al cambio, a cometer errores, miedo a lo desconocido, miedo a la soledad en un mundo amenazante, miedo a la traición y miedo a amar. Inseguro. Hipervigilante. Quiere tenerlo todo bajo control. Busca significados ocultos, señales, etc.

El miedo vuelve al cobarde incapaz de estar seguro para poder actuar, de modo que nunca está seguro, no tiene la certeza. Lógico, devoto de la razón.

TIPO 7

Pasión: gula. Fijación: autoindulgencia.

El glotón es alguien que se acerca al mundo mediante la estrategia de las palabras y las "buenas razones". Autoindulgente. Seductor con el intelecto. Afable. Hedonista. Apasionado por el placer. Estratega y manipulador para lograr su propio placer. Intrigante.

Una máscara que esconde ansiedad, una suavidad que esconde la agresión y una generosidad que esconde la explotación. Psicópata dulce.

Mediante su gran encanto puede hechizar a los demás e incluso a sí mismo.

Evita el sufrimiento y construye mundos privados. La frustración se esconde tras el entusiasmo. Niño encantador. Inteligente.

Su búsqueda de experiencia le lleva de un presente insuficiente a un futuro prometedor.

Permisivo consigo mismo y con los demás hasta el punto que a veces se convierte en complicidad cuando sintonizan con sus vicios. Rebelde, diletante y poco disciplinado.

Vive el aplazamiento del placer como una falta de amor.

TIPO 8

Pasión: lujuria. Fijación: castigo.

Es la más visible de las pasiones. Carácter fuerte y de mentalidad dura. Lujuria en tanto pasión por el exceso. El lujurioso va en busca de la intensidad en la vida.

Impulsivo y hedonista. Lucha por el propio placer de hacerlo. Súper masculino e insensible. Puede ser vengativo y sádico.

Justiciero, toma la justicia por su mano, pendenciero, antisocial. Poca profundidad emocional. Piensa poco y siente poco. Actúa, es una persona de acción. Toma del mundo lo que quiere sin pedir permiso.

En el pasado le tocó sufrir humillaciones y limitaciones de manos de unos padres tiránicos o descuidados, así ahora le corresponde volver las cosas del revés y darse a sí mismo placer, aunque sea a costa del sufrimiento de los demás.

Puede ser castigador, explotador y hostil.



Rebelde con una fuerte oposición a la autoridad (frente a la autoridad del padre) y menosprecia los valores tradicionales. Frontal y directo para plantear las cosas. Seductor, fanfarrón y embaucador. Rechaza la dependencia, la ternura es vista como signo de debilidad.

TIPO 9

Pasión: indolencia-pereza. Fijación: olvido.

Pereza de la psique y del espíritu. Falto de pasión. Sobreadaptado, que vive a través de las necesidades de los demás. Desconoce sus propias necesidades por falta de interioridad. Distráido, confuso y poco participativo. Fiable y generoso.

Es un individuo que adopta la estrategia de jugar a estar muerto para permanecer vivo. Amable, cordial, dispuesto a ayudar, comprender y confortar.

No le interesa sobresalir y brillar. Es de un accionar robotizado por falta de interioridad. Vive en confluencia con los otros. No puede decir yo. Evita confrontar, diferenciarse. Puede ser terco. Resistencia pasiva. Le cuesta tomar una posición personal en la vida. Accionan sin saber qué necesitan.

Dificultad para imaginar y profundizar, pereza intelectual. Demasiado concretismo y literalidad.

Vive simbióticamente con la familia, la nación, el equipo, etc.

Por último te recuerdo que el eneagrama es mucho más complejo que lo que aquí te presento y que tu personalidad es mucho más compleja que el sistema del eneagrama. Que, de todos modos, ¡tú eres infinitamente mayor que tu personalidad!

Foto de Ivanovich Gurdjieff



Andrés Zuzunaga

Buscador espiritual por vocación, astrólogo de formación, ex-profesor de yoga por diversión, ex-programador de profesión y ex-economista por "confusión" consultas@cosmograma.com

amor de pareja

Mirar afuera y dentro, afuera y dentro, afuera y dentro. Mirando fuera veo mi propio universo. Descubrí que mis dudas contigo son mis dudas conmigo.

Aunque me enfade contigo, mi enfado no es contigo. El enfado camufla un dolor provocado por mi creencia absurda de que nuestro amor peligrará.

Si lloro es porque algo me tocó profundamente. Sentirme vulnerable también es mi fortaleza.

A veces se me olvida que entre mis brazos y mi corazón, hay un hogar. Me gusta abrazarte porque tu hogar me recuerda a mi hogar.

Si te exijo que seas perfecto, te estoy haciendo responsable de mi felicidad. Prefiero que seamos imperfectos y nos recordemos que en la perfección no está la felicidad.

Si nos despertamos algún miedo, no somos culpables de ello, sólo somos responsables de lo que nos hemos despertado. Podemos tomarnos de la mano y cuidarnos hasta que nos sintamos mejor. Así, en silencio, sólo tomados de la mano.

Lo siento...
me alivio
te alivio
y ambos nos sanamos.

La vida es inteligente, los árboles no se preocupan si sus frutos caen porque llegarán más flores y frutos y flores y frutos y flores y frutos. No nos pararemos porque aunque nos caigamos la vida sigue...

Si desarrollo la capacidad de encontrar mi ritmo y tratarme sin exigencias, estaré en paz conmigo y te podré atender como te mereces, con más amor y conciencia.

Si me abro a ti, donde no llego yo, quizá llegues tú. Día a día nos enriquecemos la vida.

Sentirte respirar junto a mí, me dice que cerca de mí hay vida. Se me contagia la experiencia, yo también soy vida.

Gracias Rafa por tu ciencia de paz, contigo estoy aprendiendo a amar.



Guiomar Burgos Olivás

Profesora y formadora de Kundalini Yoga
Profesora de Hatha yoga
Bailarina

HAPPYYOGA VILANOVA
Nuevo HappyYoga en Vilanova i la Geltrú

Una semana para probar
Nos gusta que experimentes el yoga. Por eso te ofrecemos probar todas las clases durante una semana. Cuando acabes tu semana de prueba, si no te gusta, te lo regalamos. Si decides apuntarte te haremos una ficha personalizada para saber sobre tu estado de salud (te entrevistarán dos terapeutas, una naturopata y una médico de medicina china).

Rambla Exposició n. 39, Vilanova i la Geltru, delante de Renfe. 645494719

el poder de los estados de ánimo



Existe una manera de practicar el yoga que puede cambiar nuestra idea sobre el sistema cuerpo-mente. Ésta demuestra cómo el yoga representa la conexión entre la salud física y el desarrollo personal.

En mi constante búsqueda sobre lo que mejor funciona para quien se acerque a esta disciplina y filosofía de vida, he descubierto que hay técnicas emocionantes para crear un cuerpo fuerte, armonioso y al mismo tiempo **entrenar** el poder personal.

A través de estrategias para dirigir los estados de ánimo, el uso de la imaginación y una práctica funcional, cada persona puede perfeccionar sus recursos físicos y mentales. Hacer de su cuerpo la expresión de su potencial interior.

Existen metodologías de entrenamiento muy interesantes. Junto con el desarrollo de una actitud efectiva a través del empleo de decretos mentales, una comunicación efectiva, el diálogo interior y un sistema de creencias fortalecido, reprogramado a partir de modelos de excelencia, pueden marcar una diferencia enorme en la que será nuestra respuesta física. Tenemos la oportunidad de experi-

mentar cómo con el uso de técnicas mentales, gracias a la propia actitud y a las emociones, se pueden mejorar las capacidades requeridas en una práctica de yoga. Podemos alcanzar un nivel mucho mayor en fuerza, equilibrio y aumentar increíblemente la flexibilidad.

20% de nuestra fuerza deriva de los recursos físicos y el 80% del estado de ánimo en que nos encontremos.

A través de una actitud potenciadora el yoga puede convertirse en una sorprendente experiencia de bienestar global, entrenar la propia fuerza emocional a través de lo físico. En el espacio de un tapete de yoga es posible crear un momento especial. Es un lugar en donde podemos: fortalecer el poder personal, encontrar soluciones, respuestas, intuiciones, tomar decisiones, convertirnos en personas más fuertes emocionalmente en cada sesión.

Cualquier individuo es capaz de producir estímulos neurofisiológicos **cargados de entusiasmo** gracias al uso eficaz de: representaciones mentales y del cuerpo, técnicas y secuencias de ejercicios funcionales, un enfoque y una comunicación inter-

na y externa de calidad. Así superará más rápidamente —y con mucho menos esfuerzo— los límites que antes no podía cambiar. Se alcanza un nuevo nivel de autoestima basado en la observación directa de lo que se puede llegar a hacer cuando desafiamos los límites con nuestro entusiasmo...

Simplemente se requiere una comunicación más efectiva con nosotros mismos o con nuestros alumnos, ayudarles a conseguir sus objetivos y a disfrutar más de la práctica de cualquier estilo de yoga o de cualquier disciplina que se ame para transformarla en un especial **momento de poder**.

Con este enfoque podemos provocar cambios muy importantes en nuestro rendimiento general y en la idea que tenemos de nosotros mismos. Si somos enseñantes influiremos sobre nuestra clase. Previo al establecimiento de metas específicas a nivel físico y personal, el alumno puede desarrollar su sentido de efectividad y confianza en sí mismo, en sus recursos y en su cuerpo. Aplicar técnicas de comunicación efectiva, usar el poder de los estados de ánimo y el *modeling* (modelado), hacer ejercicios funcionales para fortalecer y abrir las cadenas musculares, le dará al alumno un nivel de motivación personal y funcionalidad motora que le permitirá transferir los resultados y las sensaciones que experimenta en cada sesión a las diferentes áreas de su vida.

Cuando ayudamos a alguien a superar una barrera física por ejemplo —falta de flexibilidad o fuerza— en un plazo más corto de lo normal o con mucho menos esfuerzo, las emociones asociadas al haberlo conseguido inesperadamente (ver su cuerpo cambiar de repente) contienen un valor muy fuerte en la que será su idea futura sobre sí mismo y de lo que puede lograr en su vida.

Nuestro cerebro funciona por imágenes y no reconoce diferencias entre una experiencia real y una virtual. El acceso a un estado de ánimo productivo determina la formación de asociaciones mentales e informaciones que influyen de manera espectacular en el rendimiento muscular y fisiológico.

Estados productivos crean respuestas productivas, en cualquier tipo de situación... A través de las emociones que sentimos y de los resultados que conseguimos podemos comprender el porqué y el cómo hacemos lo que hacemos, mejorar constantemente para alinearnos con nuestros valores más importantes. Una vez conscientes de cuáles son los valores que activan nuestros comportamientos, será mucho más simple y natural dirigir nues-

tra atención hacia lo que realmente consideramos importante. La capacidad de mantenernos concentrados exclusivamente en ello, es lo que marca la diferencia entre las personas que sobresalen por sus resultados. Este tipo de enfoque no requiere un esfuerzo particular. No es difícil de llevar a cabo cuando es el resultado del poderoso conjunto de la inspiración, pasión, confianza y determinación. Estos recursos pueden ser **entrenados** en cada postura o gesto, en cada acto respiratorio, hasta convertirse en una condición adquirida. A la larga equivalen a las claves de todas las metas.

A través de dinámicas que activan nuestras emociones más placenteras, entramos en estados de ánimo tan hermosos que notamos los efectos inmediatos de las acciones que tomamos y en la manera en que hallamos nuestros objetivos de vida.

¿Llegas a imaginar qué tipo de persona serás en el futuro si te vas llenando cada día con sensaciones hermosas?



Asociando más placer y diversión a mi práctica personal he podido cambiar mi cuerpo. Aplicar algunas dinámicas sobre los estados de ánimo en mis clases, me ha hecho notar lo simple que es marcar una nueva referencia aun en alguien sin mucha experiencia. Cada individuo puede llegar a tener más confianza en sí mismo y con entusiasmo hacer de lo complejo, un nuevo objetivo a lograr.



Francesco Vilitz
Personal Trainer & Coach
Creador de WinYoga
sunnyfitness@hotmail.com
www.wonderfulife.net

el cuento de savitri y satyavan



Susanna García

Savitri, la hija de Aswapati, el rey de los Madras, era joven y muy hermosa. Muchos hombres iban a la corte para pedirle su mano, pero ella no los deseaba porque no había ninguno que tuviera verdadera gracia. Eran caprichosos y superficiales, estaban llenos de orgullo y les resultaba natural manipular y traicionar. Savitri entonces le dijo a su padre: —Yo misma saldré en mi carro de guerra dorada y no regresaré hasta haber encontrado marido.

Visitó pueblos y villas, pero sus habitantes le tenían miedo; así que decidió ir a los bosques para ver si allí lo encontraba. Su carroza se hacía camino entre los árboles y los pájaros volaban lo más lejos que podían, llenos de espanto, entre los demás animales. Había los que se quedaban en donde estaban para observarla, mientras que otros corrían y se escondían detrás de las piedras o adentro de las cuevas. Muchos escavaban y se tapaban con tierra

e incluso los había que se refugiaban dentro de los árboles y cerraban los ojos con fuerza.

Savitri fue a los lugares que los Bramanes y los Ksatriyas elegían para retirarse del mundo. Después de un tiempo regresó y le dijo a Aswapati: —Lo he encontrado.

—¿A quién? —le preguntó el rey.

—A Satyavan —contestó Savitri—. Debido a que el Tiempo le quitó al rey Dyumatsena su visión y le hizo ciego, un enemigo lo expulsó de su trono de Salwa. Ocurrió entonces que fue a vivir al bosque con su esposa y su único hijo, mi amado.

—Estoy contento —le dijo el rey—, haré los arreglos. Iremos juntos a verle.

Cuando Savitri se fue, Aswapati llamó a su ministro y le preguntó: —¿Qué hay de Satyavan, qué puedes contarme de él?

—Su Majestad —replicó el ministro—, él nació en la ciudad de su padre, pero cuando era aún un bebé en brazos fue llevado al bosque y desde entonces ha vivido allí. Es leal y afectuoso, es tan hermoso como la Luna y tiene el poder y la fuerza del Sol. Es generoso, valiente y tan paciente como la Tierra. Sólo tiene un defecto y ningún otro: exactamente dentro de un año morirá.

Aswapati le dijo a Savitri lo que había escuchado y le dijo: —Cambia de parecer. No te cases con la tristeza.

Savitri le contestó: —No escogeré dos veces, sea larga o corta su vida. En mi corazón ya lo he tomado como esposo.

Aswapati vio que su decisión era inquebrantable. —Será como tú digas. Mañana iremos a ver a Dyumatsena al bosque.

Al día siguiente el rey caminó hasta la ermita de Dyumatsena y llevó a Savitri consigo. Se sentó debajo de un árbol en una alfombra hecha de helechos y le pidió que aceptara a su hija.

—¿Es que ella podrá vivir en el bosque? —Preguntó Dyumatsena.

Aswapati dijo: —Tanto tú como yo sabemos que la felicidad y la tristeza van y vienen como quieren y nos acompañan a su antojo allí en donde estemos. Me inclino ante ti en signo de amistad. No me desprecies, no destruyas mi esperanza.

—Sean bienvenidos —dijo Dyumatsena—. Sean los dos bendecidos.

Organizaron el matrimonio y luego Aswapati regresó a la ciudad. Siendo una unión plena de amor y felicidad, el año de vida de Satyavan pasó rápidamente. Savitri iba descontando los días, hasta que quedó sólo uno. La noche anterior al día predestinado, ella se quedó despierta hasta el amanecer, observando cómo su marido dormía a su lado. Le cocinó el desayuno pero no comió. Esperó la hora, el momento de su muerte pensando: «Hoy es ese día».

Cuando el Sol estuvo dos palmos arriba, Satyavan tomó el hacha y fue al bosque para recolectar leña y Savitri lo acompañó. Ella le ofrecía de tanto en tanto su suave sonrisa y observaba cada uno de sus movimientos y gestos.

Poco después llegaron hasta donde había un árbol

caído. Satyavan comenzó a cortar sus ramas, pero temblaba y estaba empapado de sudor. Cuando se detuvo para secarse la frente, le sobrevino una aguda jaqueca y la luz ardía en sus ojos. Apoyó el hacha en el suelo y se acostó. Abandonó su cabeza en el regazo de su esposa.

Al cerrar los ojos, su rostro empalideció y perdió vitalidad. Poco después pareció mejorar y se quedó dormido. La abrazó en paz. Mientras Savitri acariciaba su pelo, sintió que alguien los observaba y alzó la mirada.

Un hombre muy alto observaba a Satyavan profunda y tranquilamente. Su piel era verde y oscura. Llevaba una túnica tan roja como la flor que adornaba sus cabellos negros. Se encontraba a menos de un tiro de arco y tenía en su mano izquierda un fino cordón de plata no muy largo.

Savitri colocó la cabeza de Satyavan con gran cuidado en la tierra. El dios giró su rostro hacia ella, aunque no fijó directamente sus ojos negros en los suyos. Ella entonces le dijo: —Señor Yama, yo soy Savitri.

Yama habló suavemente: —Los días de la vida de Satyavan están completos y he venido por él.

El señor de la muerte extendió su brazo hasta tocar el lado izquierdo del pecho de Satyavan, en algún punto muy cercano al corazón y extrajo su alma: una persona minúscula, más pequeña que un pulgar. La amarró a la cuerda que tenía preparada. El cuerpo de Satyavan ya no respiraba. Estaba frío.

Yama se retiró al bosque, pero Savitri lo siguió y caminó a su lado. Él se detuvo y le dijo: —Regresa y hazle el funeral.

Savitri le contestó: —He escuchado que tú has sido el primero en morir de los hombres, de modo que así podrías conocer el camino que finaliza en el hogar de los que no pueden retornar.

—Así es —respondió Yama—. Ahora vuelve. No puedes seguirme por más tiempo. Estás libre de cualquier lazo contraído con Satyavan y de cualquier fidelidad.

—Todos los que alguna vez han nacido deben seguirte. Sólo déjame acompañarte un poco más lejos, como amiga tuya.

Yama se detuvo. Esta vez la miró.

—Es cierto. No me tienes miedo. Acepto tu amistad. Para devolverte la gentileza quiero que aceptes un obsequio: cualquier cosa que pueda ofrecerte te lo concederé. Pero no puedo devolverle la vida a Satyavan.

—La amistad sólo puede consumarse luego de haber dado siete pasos juntos —le dijo Savitri—. Permite que la ceguera de Dyumatsena desaparezca de sus ojos.

—Hecho. Ahora regresa, estás cansada.

—¿No lo estoy! —le dijo Savitri—. Éste es mi último momento con Satyavan. Permíteme caminar junto a ti un rato más.

—Te lo otorgo. Siempre tomo y luego siempre tomo una vez más. Es bueno otorgar alguna vez. Sígueme si eso es lo que quieres y acepta otro regalo; excepto el que te he dicho que no puedes tener.

—Permite que Dyumatsena recupere su reino.

—Lo tendrá —le dijo Yama. Él y Savitri siguieron la marcha hacia el Sur. Las ramas y las viñas se apartaban del camino para darles paso y luego se cerraban a sus espaldas. De pronto llegaron a un pequeño río y el señor de la muerte tomó agua en sus manos y le dio de beber a Savitri.

—La vida no es difícil de dar —le dijo Yama—. Ya que, cuando se ha acabado y todo debe ser entregado, ya no hay dificultad. La vida está llena de dolor, no así la muerte. Lo que es raro de encontrar es alguien que sea digna de algo más. Nada se me escapa. Los he visto a todos —entonces miró a Savitri—; sin embargo, esta agua no es más cristalina que tu corazón. Tú buscas lo que quieres: eliges y está hecho. No desees ser nada más. Desde hace mucho tiempo que no veo algo parecido. Pídeme otro deseo, cualquier cosa que no sea la vida de Satyavan.

—Permite que mi padre tenga cien hijos.

—Los tendrá —accedió Yama—. Pero pídemelo aún otra cosa más, algo que sea para ti, cualquier cosa que no sea la vida de Satyavan.

Savitri contestó: —Entonces permite que también yo tenga cien hijos procedentes de mi esposo.

Yama se sentó en el banco del río y contempló el fluir del agua, que era como una serpiente plateada. —Me lo has pedido sin ninguna premeditación. Has dicho la verdad. Pero ¿cómo puedes tener hijos si Satyavan está muerto? No pensaste en eso...

—No.

—Sé que no lo hiciste. Pero a él ya no le queda más vida. Se le ha ido.

—Es por eso que no pedí nada para mí. Yo estoy medio muerta y no deseo ni siquiera el Paraíso.

Yama suspiró: —Soy eternamente equitativo con todos los hombres y más que ningún otro sé lo que es la Verdad y la Justicia. Sé que todo el pasado y todo el futuro están prendados a la Verdad. El peligro huye de él. ¿Cuánto vale tu vida sin la de Satyavan?

—Nada vale, señor.

—¿Me darías la mitad de tus días en la Tierra?

—Sí, puedes tenerlos —le respondió Savitri.

Otra vez, los ojos inmóviles de Yama se posaron largamente en los de ella. Al fin, él le dijo: —Está hecho. He tomado tus días y se los he dado a tu esposo como si fueran suyos. ¿Quieres que te diga cuántos son?

—No. ¿Regresamos ahora?

El señor de la muerte elevó el cordón de plata y mostró que estaba vacío. —Su alma ahora descansa contigo. Llévaselo tú misma.

Yama se incorporó y caminó solo hacia la tierra de los muertos con el cordón desamarrado. Cuando Savitri estaba por volver, un relámpago cayó cerca de su casa.

Al llegar, era de noche. El cuerpo de Satyavan estaba tan frío como la luz de la Luna. Ella se sentó a su lado y apoyó su cabeza en su regazo. Sintió cómo poco a poco su piel se hacía más cálida.

Satyavan la miró como aquél que regresa de un viaje muy largo y se encuentra nuevamente en su propia casa y le dijo: —He dormido todo el día. He tenido un sueño en el que me habían llevado.

—Ése se ha ido —le dijo Savitri.

—¿No fue un sueño?

—Es tarde. Mira ese árbol que arde, nos guiará de regreso. —Entonces le ayudó a incorporarse y a caminar.

—Llevaré el hacha —le dijo ella—, y hablaremos una vez que hayamos llegado.

En la ermita, Dyumatsena echaba leña a la hoguera y le contaba a su esposa historias de reyes antiguos. Miró entrar a Savitri y a Satyavan, y les dijo: —Hay estrellas en vuestros cabellos, mis nuevos ojos pueden verlas. Hay oro en la luz que el fuego refleja en vuestra piel.

Se sentaron y Savitri dijo: —Yama vino para llevarse a tu hijo, pero se fue sin él. Por amabilidad me regaló tu visión y prontamente tu reino. También muchos hijos para ti y para nosotros. Ahora quedados y os haré la cena.

Pero Dyumatsena la tomó del hombro y no le permitió levantarse, sino que le trajo él mismo la comida. Cuando terminaron de comer, un mensajero de Salwa llegó y Dyumatsena dijo: —Si no se trata de ningún secreto, dínos por qué estás aquí.

—No hay ningún secreto que guardar —dijo el hombre—. Vengo de parte del ministro de aquel que te usurpó el trono. Dice: «Su Majestad, con un cuchillo nuevo le he sacado la vida al rey ilegítimo, sus amigos han huido y no se atreven a mirarme. Mantengo para ti el reino y estoy a la espera de que me digas qué hacer.

—Ésa es toda mi historia, princesa —le dijo Vyasa—. Savitri hizo, de la desventura, felicidad y eso es lo mismo que haces aquí por tus maridos. Aunque estén desterrados y en el exilio, gracias a tu amor sus corazones se mantienen firmes.

[Traducido libremente por David Dickinson de la versión inglesa del Mahabharata realizada por W. Buck]

reconocer los límites para despertar



Las limitaciones nos debilitan y a la vez nos ayudan a no traspasar barreras indeseables. Creemos poniendo límites a todo, forjando una coraza para protegernos de las adversidades externas, bloqueando lentamente nuestros canales energéticos y enfermándonos hasta la saciedad. Poco a poco nos refugiamos en una cárcel imaginaria en la que los barrotes del miedo nos impiden caminar hacia la libertad, mermando nuestro potencial intrínseco.

La sociedad nos ha limitado con sueños de grandeza, formando castillos en el aire que nos impiden disfrutar del verdadero Yo que realmente somos. Nos hemos apartado de su diseño original, aferrándonos a la materia y aparcando el amor en un rincón muy profundo del ser, hasta que tocamos fondo (o no) y queremos despertar de golpe con el objetivo resuelto. Buscamos curarnos saltándonos el proceso de sanación y sufrimos. Nos convertimos en almas perezosas atrapadas en la apatía que hemos creado a través de los años y vagamos perdidos buscando nuestra identidad, probando todo tipo de experiencias absurdas y complicadas, que van dando sentido a nuestra razón de ser.

Y un día, paramos, nos percatamos de que no es necesario realizar grandes hazañas para sentirnos, que en el silencio está la dicha y es ahí donde nos podemos escuchar, es ahí donde comenzamos a experimentar y a reconocer nuestros límites y nuestros miedos, que son el primer paso para despertar: el reconocimiento de aquello que nos enferma.

Al principio nuestros pensamientos se disparan en las cuatro direcciones, sin control alguno, como un caballo desbocado en busca de la libertad. Con el tiempo, se transforman en una sola dirección de comprensión, de entendimiento, de luz y la vida se hace más llevadera. Las cadenas se desprenden lentamente, alivian nuestro viaje interior hacia una conciencia nueva y aunque no entendamos todo, nos hace sentir mejor el hecho de saber que debemos buscar nuestro yoga 'unión' para sentirnos bien.

Nuestra práctica debe ser constante aunque nos dé pereza y aunque pensemos que no sirve para nada. Tenemos que ser libres sin apegarnos a sufrimientos innecesarios, pero tenemos que saber utilizar aquellas herramientas que nos hacen sentir bien siendo libres en todo momento. La ilusión del Maya nos atrapa a cada segundo, con los sentidos, nos hace vulnerables; por eso, la perseverancia debe de ser fundamental para nuestro progreso interior.

Las corazas sirven para protegernos pero ocultan nuestra verdadera identidad. Está en nosotros desprendernos de ellas para amar desde la Verdad.

Ahora siente, busca tu yoga y grítale al mundo desprendiéndote de esas barreras y limitaciones que no te permiten ver la luz del sol con toda su intensidad.



Marcos Vergara
Estudiante de Hatha yoga

Pequeños anuncios

FLORS DE BACH EN MOVIMENT

Curs vivencial d'introducció a les Flors de Bach.

Tracem el mapa de les emocions a partir dels set grups de Flors de Bach i diverses propostes d'expressió corporal, moviment i dansa.

Conduït per Alba Sagarra, psicòloga, terapeuta de Flors de Bach, terapeuta corporal, formada com a professora de Laboratori per Jessica Walker.

info: fbmoviment@gmail.com

www.fbmovement.blogspot.com

aliento de vida

Como si jamás hubiera sucedido de la nada, en la vacua quietud, surgió el movimiento. El súbito nacimiento de la eterna e incesante oscilación escondió su existencia para jamás ser visto en la linealidad. La totalidad se convirtió en prana –Vida–, sumiéndonos en la perpetua transformación. Así, la fuente inagotable de conocimiento nos encarcela sin dar explicación dentro del cíclico infinito. Nada nos da más que un punto escurridizo.

Somos sustentados, como un microcosmos de la creación, por su misma constante: el Cambio. Esa inexorable ley nos mantiene entretenidos, volubles, a menudo enajenados y confundidos.

Podemos observar la naturaleza sacudida por el tiempo, así como nuestro cuerpo aturdido destilando la creación... Cada electrón, cada átomo, ejerce el pulso mismo del universo. Y así, en una respiración latente, el Todo se manifiesta para comunicarse.

Al dirigir tu atención a la respiración te das cuenta de que no eres tú quien respira. El alma es lo que respira en ti. Un alma hambrienta de *prana* que lucha por sobrevivir, ansiosa por relacionarse (establece la conexión entre el afuera y el adentro). Hay un puente hacia el inconsciente, una oportunidad que nos llama a dialogar con cada parte de nuestro ser. Ella es la gran desconocida en la que se basa toda nuestra vida y es la única que nos permite intervenir.

Solo tú puedes accionar tu entramado energético, dirigir tus emociones y tu vitalidad. Si aprendes cómo regular la respiración con reverencia y precisión, siempre tendrás recursos a tu alcance. Según los yoguis, cuando el hombre logra el control de su respiración, gobierna todo su ser.

Nos perdimos en el hacer y en el pensar para perdurar y nos olvidamos de ser, de estar en silencio, estar donde la vida está: Aquí y Ahora.

Es momento de sintonizarnos con el ritmo del Universo, reconocernos como *prani*, criaturas que viven mediante el *prana* y reactivar los motores internos del movimiento.

Se te concedió un regalo:
La respiración de la vida.

En ella mora toda la sabiduría, toda la belleza y todas las oportunidades.

Conquista tu cuerpo como el pincel y déjate tomar por el soplo de tu vida.



Gemma Argence

Alumna de la Formación de Kundalini Yoga y del Laboratorio

Formación de
Sat Nam Rasayan
¿conoces la sanación yóguica?
SANACIÓN A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN
Gobinde Yoga Valencia

Pintor Salvador Abril, 31 96 325 06 79 - 637 702 152
VALENCIA www.gobinde.com - info@gobinde.com

la poderosa obra continúa viva y se hace sagrada en ti...



De la matemática a la espiritualidad y del cuerpo al alma. Parece un salto grande, pero párate por un instante a reflexionar y a darte cuenta de algo... Todo está preparado y te propicia este camino de ascensión.

Posiblemente son tus manos las que sujetan esta revista. Observa una de ellas y recreáte... cientos de líneas dibujando un mapa único, recorridos venenosos, ramas tendinosas, estructuras óseas que se prolongan... toda una creación viva, dinámica que se **fractaliza** en un viaje eterno e infinito de lo micro a lo macroscópico para unirse a la totalidad.

Toda esta complejidad anatómica surgió de la necesidad evolutiva como especie. En el camino filogenético nada fue por pura coincidencia, todo estaba sujeto a una escala matemática, a un patrón coherente, ordenante, danzante y cambiante. Tiempo más tarde y fruto de la observación, algunos humanos se dieron cuenta y empezaron a conocer y a utilizar estas escalas. Los pitagóricos con su número Phi, Fibonacci con su espiral numérica creciente, Bach, Händel, Vivaldi y Albinoni en sus composiciones barrocas sabían interpretar esa música de las esferas, entrar en casamiento al cosmos con el hombre y qué decir de Leonardo con su hombre de Vitruvio. Parémonos un momento en la obra de Leonardo... ¡Impresionante!

Parece ser que nuestro cuerpo no es azar, pero cuando estudié anatomía no me contaron esto. Aquella era otra historia que dividía al cuerpo en sistemas, que se sustentaba por procesos metabólicos, químicos y poco más; donde los huesos se estudiaban por sus formas, largos, planos, redondos, nada de por unas medidas universales e incluso cósmicas. Mucho menos se hablaba del aliento de vida como sustentador de esta magnífica obra. Menos mal que como caminamos a hombros de gigantes, ya se encargaron ellos de dejarnos el camino lleno de pistas...

Por activa y por pasiva los rastros de esa matemática dimensional y anatomía moldeable quedaron en todos los registros: **auditivos** con esas piezas musicales que te elevan y te conectan con el alma, **visuales** con esas bellas obras expuestas en museos de

todo el mundo, **quinestésicas** incluso en sus esculturas. Así, dejaron ese bello espejo de recreación para que no te olvidases de quién eres. Muchos entraron por la puerta del yoga porque se olvidaron de quienes eran e incluso no solo fue el olvido propio, sino también el del propósito, del porqué estaban aquí. Pues bien, así se empieza muchas veces a practicar. Entrás en una clase y sientes el cuerpo. Te miras para centrar tu *ásana* y te recorres para activar tus controles: isquiones, columna, mentón...

Casi sin darte cuenta, te conviertes en *sadhaka* (practicante de yoga) despierto, entras dentro de esta disciplina con tu cuerpo como lienzo en blanco o mármol puro dispuesto a ser tallado. Aquí eres tú el que hace su fórmula matemática. Si la desarrollas dentro de esta sagrada ciencia, no será una fórmula errada, todo lo contrario, será una creación resonante con ese orden superior. Así acudirás a clase como al taller donde uno pule y afina su instrumento. En tu templo corpóreo tendrás que trabajar cada día desde sus cimientos plantando tus pies y enraizándote en la tierra, irguiéndote, cincelando tus gemelos y cuádriceps como columnas, afinando tu motor de fuerza de dirección en tu cintura pélvica, tu motor de fuerza de acción en tu cintura escapular. Recuerda:

Nunca dejes de confiar en la vida, ese orden grande al que tú perteneces como orden pequeño. Está vivo en ti y casi por encima de ti, va a preservar esta gran obra.

Que tu altar sea interno y que seas capaz de realizar a tu gurú, a tu Dios dentro de tu propio ser.

Y no olvides que tu anatomía está en comunión con el mundo superior.

"El yogui considera el cuerpo físico un instrumento de su viaje hacia la perfección"
Swami Vishnu-Devananda



Cris Parga

Profesional Terapias Naturales
Profesora de Hatha y KY
crispargaroman@hotmail.com

Actividades gratuitas

Barcelona HappyYoga

ESPACIO MEDITACIÓN

MAHAMANTRA Cantar Mahamantra y meditar en silencio y charlas de Avdaita Vedanta. Todos los lunes 17.45h
HappyYoga Universitat

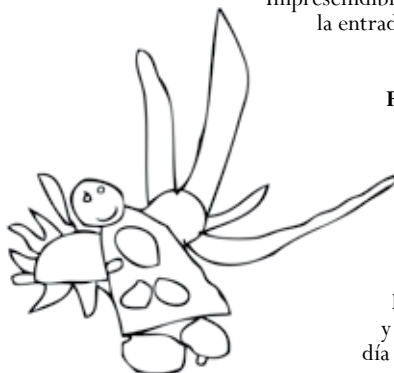
SADHANA MATINAL

Todos los días de 6.30 a 9h. No socios 1€ de donación.
HappyYoga Universitat

Valencia Gobinde

TODOS LOS MARTES Y VIERNES MEDITACIÓN Martes de 21.00 a 22.00h
Viernes de 11.30 a 12.30h.

Imprescindible puntualidad, ya que no se permite la entrada una vez iniciada la sesión.



RECIBE SAT NAM RASAYAN

sanación yóguica
Ven, relájate, ponemos nuestra meditación a tu servicio el primer viernes de cada mes a las 11:30.

SADHANA Durante 40 Durante 40 días practicamos una misma Kriya (serie de yoga con fin concreto) y una meditación. Empezamos el día 9 de Enero. A las 6.30h entre semana, los fines de semana infórmate.

MASTER CLASS DE KUNDALINI YOGA CON HARGOBIND Los Viernes, en Enero el día 13, en Febrero el día 24 y en Marzo el día 23 a las 19.00h.



barcelonagenda

Happy Universitat

FORMACIÓN DE HATHA, MATRÍCULA ABIERTA

Empezamos en Enero. Encontrarás toda la información en la web del happy. www.happyyoga.com
Puedes entrevistarte con nuestras formadoras, Guiomar Burgos y Lourdes Arce llamando al 93 318 11 07.
Si estás interesado/a y ya no es enero, llama y veremos que se puede hacer.

ESCUELA DE UN CURSO DE MILAGROS

Todos los lunes de 20 a 22.30h con Isabel Solana y Jonás Gnana.
Ven cuando quieras.
Aportación 10€ clases /35€ mes.
escueladeucdm@gmail.com 622233730

CLASE MAGISTRAL CON HARGOBIND SINGH

el segundo martes de cada mes, a las 20,30 h. y el último lunes del mes a las 19,15 h. (15 € no socios)

YOGA A TU ALCANCE

Yoga para los tiempos que corren, barato y sanador. Clases de Kundalini Yoga a 3€. Todos los martes 9h a 10h

NUEVAS CLASES EN EL HORARIO POR LAS MAÑANAS

Hatha Yoga: Lunes 8h, jueves 9.30h y viernes 8h.
Kundalini Yoga: Lunes: 10.30h, jueves 8h y viernes 10.30h

BIONERGETICA

Un proceso de transformación hacia una conexión profunda con uno mismo, con Vicen Montserrat
Todos los jueves de 17h a 19h.
Clase suelta: 15 € / Mes: 40 € / Socios del Happy: 20% de descuento
Primera sesión abierta y gratuita: 12 de enero de 2012
www.bioenergeticaconvicen.com - 616170630

Happy Laforja

UN HAPPY PARA TODA LA FAMILIA

Yoga embarazadas, 3 clases
Yoga postparto, mamás y bebés
Yoga en Familia
Cuenta Cuentos
Acroyoga para niños
Yoga Terapéutico
Kundalini, Hatha y Vinyasa
Yoga en Inglés
Pilates
Terapia Aurabalance
Masajes
Mira nuestros horarios en la web www.yoga-barcelona.es

Happy Gracia

KUNDALINI YOGA PARA LA PROSPERIDAD EN ENERO

Cada lunes clase especial para la Prosperidad y Abertura del Corazón a las 18:30 con Alfredo Albella. Abierta a todos los socios de Happy Yoga.

CONCIERTOS DEL CORAZÓN

cada mes en Happy Gracia
Cada mes a partir de enero, un domingo al mes a las 18:00 lo dedicamos a la música. Conciertos para abrir el corazón y disfrutar juntos de la música que sale desde los corazones de nuestros amados músicos. Estos Conciertos están pensado para dejar que la energía de la música nos eleve. Aportación de 5 Euro para cada concierto. Pronto confirmaremos horarios. Agenda:
Manel Mèlich (música devocional)
Manish (música Tibetana)
Joan y Carola (mantras de Kundalini Yoga y más)
Pedro (Kirtan)
Tanit (Meditación)

CONCIERTO DE MANEL MÈLICH SOLANA

Con un concierto de Mantras celebramos el año nuevo. Cerrando los ojos y abriendo el corazón.
Cuando: Domingo, 15 de enero a las 18:00
Precio: 5 Euros

CONCIERTO con Cuencos Tibetanos

Concierto de Meditación con Cuenco Tibetanos, un viaje a tu interior a través del sonido.
Cuando: Viernes, 20 de enero a las 20:30
Precio: 15Euro - Para entradas e informaciones contactar con : www.lavidaenarmonia.com/meditaciones

Happy Embarzadas

FORMACION DE YOGA PARA EMBARAZADAS CON ESFERODINAMIA

Dirigido por Dalila Wagner (Argentina)
Consta de 4 módulos (Sab y Domingo) durante 4 meses, valor total 750 euros.
Opción de hacer módulo suelto. Se otorga certificado. Información detallada en www.dalilayoga.com
Inscripción abierta. Comienza en Febrero 2012. Plazas limitadas. Información: 647298354 dianipom@yahoo.es

TALLERES INTENSIVOS DE MASAJE TAIANDES

A cargo de César Ariel Sandoval.
Aprenderás las técnicas teóricas-prácticas de esta milenaria sabiduría oriental. Se otorga certificado. Info detallada en www.shivathai.com
Inicio en Enero 2012. Plazas limitadas.
César también ofrece Masaje a 15 euros la sesión (1 hora).
Con cita previa. 633.523.204

INTENSIVOS FIN DE SEMANA DANZAS GURDIEFF, MOVIMIENTO Y MEDITACION A cargo de Blanca de la Vega. Encuentros una vez al mes. Consultar fechas: 93.3018647.

ENCUENTRO DE MASAJE GRUPAL ENTE MUJERES "Honrando a tu Golden Shakti y Danza Tántricas" a cargo de Deva Samita. Consultar fechas 672987803.



Gobinde

FORMACIÓN DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA 2011-2012

Enero. Master class el día 13 de 19.00 a 21.00h.
Modalidad miércoles los días 11, 18 y 25.
Modalidad fin de semana los días 14 y 15.
Febrero. Master class el día 24 de 19.00 a 21.00h.
Modalidad miércoles los días 8, 15 y 22.
Modalidad fin de semana los días 25 y 26.
Marzo. Master class el jueves día 23 de 20.00 a 22.00h.
Modalidad miércoles los días 7, 14 y 21.
Modalidad fin de semana los días 24 y 25

NUEVOS TALLERES DE YOGA ANATÓMICO

Impartido por Joan Sendra. Aprende de una manera profunda pero amena sobre el cuerpo y qué pasa a nivel fisiológico cuando practicamos yoga. Te ayudará a ver y entender la parte terapéutica del yoga y podrás saber qué hacer y qué no en cada caso. Es muy interesante para cualquier practicante de yoga pero una vez tengas todos los talleres obtendrás además el título. En Enero los días 28 y 29 empezamos con el tema "La Columna Vertebral y sus patologías".

EMPEZAMOS NUEVA FORMACIÓN SAT NAM RASAYAN

Enero: Primer nivel día 7 y segundo nivel día 8.
Primer nivel 2011-2012 día 21.
Febrero: Primer nivel día 4 y segundo nivel día 5.
Primer nivel 2011-2012 día 18.
Marzo: Primer nivel días 3 y 31 (equivalente a Abril) y segundo nivel día 4.
Primer nivel 2011-2012 día 17.

INICIO DE OTRAS FORMACIONES 2012

Febrero 11 y 12. Formación de Yoga para el Embarazo. Consulta: www.yogamamasybebes.com

TALLER TANTRA: DESPERTANDO A LA DIOSA

Marzo 10 y 11. Taller de Tantra solo para mujeres. Imparte Rosalia Miro. Este es un taller vivencial donde compartir un espacio de encuentro consciente, amoroso y sincero contigo misma y con el grupo de mujeres del que tomarás parte, uniéndote al espíritu femenino que celebra y nutre la vida.

Consulta nuestra blog para ver la actualidad en www.gobinde.com



barcelonahorarios

Horario Universitat

universitat@happyyoga.com

Lunes: 06.30 sd - 8.00 hy - 10.30 ky - 14.15 hy - 17.45 mm - 19.15 ky - 21.00 ky
Martes: 06.30 sd - 09.00 y3 - 14.15 ky - 19.00 hy - 19.15 yp - 20.30 ky
Miércoles: 06.30 sd - 14.15 ky - 19.00 ky - 20.15 hy - 20.30 fy
Jueves: 06.30 sd - 8.00 ky - 9.30 hy - 14.15 ky - 19.00 hy - 19.30 ky - 20.30 ky
Viernes: 06.30 sd - 8.00 hy - 10.30 ky - 14.15 hy - 19.15 ky
Sáb y dom: 06.30 sd

Horarios de recepción
Lunes a Jueves
de 11 a 14.30 y 17 a 20.30h
Viernes de 11 a 14.30 y
18.45 a 19.30h

sd.sadhana - ky.kundalini yoga - hy.hatha yoga - mm.meditación mahamantra - kytp.kundalini yoga teórico práctico - yp.yoga principiantes - fy.sat sangha, filosofía yóguica - y3.kundalini yoga a 3€.

Horario Happy Gracia

gracia@happyyoga.com

Lunes: 14.15 ky - 17.00 ye - 18.30 ky - 20.00 hy
Martes: 10.00 ky - 14.15 ky - 19.00 ha - 20.30 ky
Miércoles: 14.15 ky - 10.00 hys - 18.00 hys - 20.00 ky
Jueves: 10.00 ky - 14.15 ky - 19.00 ky - 20.30 ha
Viernes: 14.15 ky - 18.30 ky

ky.kundalini yoga - hy.hatha yoga - ye.yoga embarazadas - hys.hatha yoga suave

Horario Happy Vilanova

happyyogavilanova@gmail.com

Lunes: 06.30 sd - 10.00 ky - 18.00 ky - 20.30 ky
Martes: 06.30 sd - 14.15h hy - 19.00 ky - 20.30 ky
Miércoles: 06.30 sd - 10.00 ky - 14.15 ky - 19.00 ky - 20.30 ky
Jueves: 06.30 sd - 14.15 hy - 18.00 ky - 20.30 ky
Viernes: 06.30 sd - 10.00 ky - 14.15 ky - 18.00 lab

sd.sadhana - ky.kundalini yoga - hy.hatha yoga - lab.laboratorio

Horario Poblenou

poblenou@happyyoga.com

Lunes: 14.15 hy - 19.00 fhy
Martes: 10.00 hy - 11.15 ymb - 19.30 ky
Miércoles: 14.15 hy - 17.00 yoguitos - 18.30 ye - 20.00 fhy
Jueves: 10.00 hy - 19.30 ky
Viernes: 19.15 kypi

ky.kundalini yoga - fhy flow hatha yoga - hy.hatha yoga
kypi.kundalini yoga principiantes en inglés ye.yoga embarazadas - ymb.yoga mamás y bebés

Horario Happy Embarazadas

pl.catalunya@happyyoga.com

Lunes: 18.30 yeb
Martes: 10.30 ye - 19.30 yeb
Miércoles: 17.30 ye
Jueves: 10.30 ye - 11.45 ymb - 19.30 ye

ye.yoga embarazo yeb.yoga embarazo balones ymb.yoga mamás y bebés

Horario Happy Laforja

laforja@happyyoga.com

Lunes: 09.30 vy - 11.00 hy - 12.30 yt - 14.15 ky - 17.45 ye - 19.15 ky - 20.30 hy
Martes: 10.00 ym - 11.15 ep - 12.15 ck - 14.15 ky - 16.00 yp - 17.30 an - 19.30 hy
Miércoles: 09.30 vy - 11.00 hy - 12.45 ye - 14.15 ky - 18.00 vy - 19.15 ye - 20.30 vye
Jueves: 10.00 fk - 11.15 ep - 12.15 ck - 14.15 hy - 17.30 yf - 18.30 ym - 19.30 hy
Viernes: 10.00 vye - 12.15 ck - 14.15 ky - 17.00 vy - 17.30 ab

ky.kundalini yoga - hy.hatha yoga - ye.yoga embarazadas - ym.yoga movimiento ck.chi kung
vy.yoga vinyasa - yt.yoga terapéutico - ep.pilates - yp.yoga postparto - an.acroyoga niños
vye.yoga vinyasa english - fk.feldenkrais - yf.yoga en familia - ab.aurabalance

gironahorarios

Horario Happy Girona

girona@happyyoga.com

Lunes: 15'15 ky - 18'30 ky - 20'30 pa
Martes: 9'30 ky - 11h yppbb - 17'30 ky - 19'15 ye - 20'30 ky
Miércoles: 11 ye - 14'15 ky - 18'30 ky
Jueves: 9'30 ky - 15'30 ye - 17'30 yn - 19 ky - 20'45 ky

ky: kundalini yoga - yppbb: yoga postparto con bebès -
ye: yoga embarazo - yn: yoga niños - pa: percusión Africana

Horario Happy Palafrugell

baixemporda@happyyoga.com

Lunes: 19.00 ky - 20.30 ky
Martes: 09.30 ky - 18.15 cp - 20.15 ay
Miércoles: 14.15 ky - 19.00 ky - 20.30 bg
Jueves: 09.30 ky - 11,15 ymb - 16.30 ymb - 20.15 ay
Viernes: 19.30 rs*

ky.kundalini yoga - ye.yoga embarazadas - rs.rueda de sanación - ymb.yoga mamás y bebés
cp.capeira - bg.bhangra - ay.ashtanga yoga

* último viernes del mes

valenciahorarios

Horario Gobinde

info@gobinde.com

Lunes: 06.30 sd - 17.30 ky - 19.00 ky - 20.30 ky
Martes: 06.30 sd - 09.30 hk - 11.00 te - 12.00 te - 14.30 ky - 18.30 hyd - 20.00 hk - 21.00 m
Miércoles: 06.30 sd - 17.30 ky - 19.00 ky - 20.30 ky
Jueves: 06.30 sd - 09.30 hk - 11.00 te - 12.00 te - 14.30 ky - 18.30 hyd - 20.00 hk
Viernes: 06:30 sd - 10.00 ecm - 11.30 m - 15.30 hy - 17.30 kym - 19.00 kypp
Sábado y domingo: 06:30 o 07:30 sd, después cursos formativos o talleres.

Sd. Sadhana - ky. Kundaliniyoga - hk. Hatha y Kundalini - m. meditación - kym. Kundalini yoga mujer y embarazo - kypp. Kundalini profesores en prácticas - hyd. Hatha yoga dinámico - hy. hatha yoga ecm. estiramientos de cadenas musculares - te. Yoga para la tercera edad del ayuntamiento de valencia.