



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

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

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

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

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



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



C/ Torres de Sanui 1, altell Lleida
T. 973 26 65 71
om@anandaiooga.com
www.anandaiooga.com
www.anandaiooga.wordpress.com



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



“En la presencia de uno
firmemente establecido
en la no violencia,
todas las hostilidades cesan”

Patanjali

pran mudra
el misterio de patanjali
bodY Yoga
sarvangasana



gratuita verano 2011

Torres de Sanui
Yoga

nº9

agenda y horarios: barcelona - girona - lleida - valencia



edit orial

Es reconociendo la violencia que hay dentro de mí y que se manifiesta externamente en forma de palabras, silencios, actos, decisiones y mentiras como puedo entender este mundo nuestro. No pueden extrañarme las estafas, trampas y estrategias egoístas de la sociedad en la que vivo, conociéndome.

Conociéndome me doy cuenta de la gravedad de la situación en la que estamos. Cuán difícil será o sería conciliar los criterios, ceder en las pretensiones, enderezar lo torcido, diseñar un mundo habitable para todos.

Conociéndome también, veo la esperanza. No solo yo me emociono con las manos pintadas de blanco. No solo yo me emociono con los escudos humanos protegiendo a pecho descubierto el cuartel de la policía. Un pecho abierto es un universo, un agujero donde la violencia es atrapada y transformada. No solo yo me emociono con el aluvión de mails y buenas intenciones. Conociéndome sé que se hará lo posible y un poco más, por aprovechar este vórtice de descontento y convertirlo en vida y creatividad. No solo yo estoy dispuesta a reajustar mis hábitos.

Conociendo mi violencia y mi no violencia tengo un retrato bastante aproximado de la situación.

Por primera vez en muchos años yo, y seguramente unos miles más, reflexionamos acerca de cómo nos gustaría que fuera nuestro país. Me doy cuenta que me había olvidado de honrar mi rol de ciudadana. Ocupada en mis roles de profesora, madre, abuela, hija, socia, empresaria, amiga... Había dejado que otros actuaran por mí. Pero ahora estoy despertando. Siento que el momento nos necesita, necesita nuestra visión, nuestra sobriedad, nuestra energía, nuestra rareza. Tal vez hacía falta nuestro color en el arco iris político. Éramos una curiosa minoría incapaz de teñir la situación ¿o no? Nuestros pensamientos ingenuos de vuelta a la naturalidad, a lo sencillo, a lo humano no estaban de moda ¿o sí? Hace tiempo sabemos que vivimos sobre un castillo de naipes, que la economía puede venirse abajo por el efecto dominó, que

la piedra angular de nuestro sistema es virtual. Ya sé que no estoy sola en esta reflexión pero ¿Somos solo unos cuantos? ¿Más de lo que dicen? ¿Más de lo que nos parece? ¿Es una bola de nieve que crece y crece? ¿Sabremos dotarle a este momento histórico de toda la claridad, de toda la fuerza, de todo el amor que necesita? ¿Haremos una red de seguridad uniendo nuestras blancas manos? ¿Seremos tan fuertes como sea necesario? ¿Tan perseverantes? ¿Tan asamblearios? ¿Tan conscientes? ¿Podemos imaginar todos los escenarios posibles? ¿Estamos preparados para ser un faro en la confusión? ¿Nos habrá servido de algo nuestra práctica si todo se viene abajo?

Ahimsa es el yoga Sutra de Patanjali tal vez más querido por los yoguis que conozco: “En la presencia de uno firmemente establecido en la no violencia, todas las hostilidades cesan”.

Hay que dejar un espacio de silencio para respirar esta afirmación rotunda. Si practicas yoga, si te llama la atención esto nuevo que viene, sé que lo estás intentando. Estás intentándolo de todo corazón, estás intentando establecerte en esa paz firmemente, de convertirte en el lugar donde las hostilidades cesan, donde las olas rompen, donde la esperanza brota. Hay muchas cosas por hacer. Algo debe morir y lo nuevo puja. Conociéndome, sé que cuento contigo para decir basta y que puedo contar con tu pecho para que, lo que sea que nos traiga el futuro, sea un himno a la no violencia.

Editora: Isabel Solana
Coordinación: Manuel Mèlich
Diseño: Mir Oliveros, Manuel Mèlich
Corrección: Nadia L. Caraballo
Cómic: Jordi Teixidó
Fotografía: Jorge Gareis, Wari
Ilustraciones: Susanna García

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

vinyasa

para este verano

Practícala preferiblemente en la mañana temprano o al caer el sol.



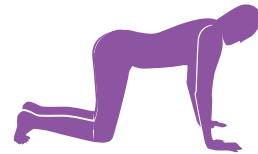
1. exhala en *Vajrasana* con las manos entrelazadas detrás de la cabeza (mudra de venus)



2. inhala en *Ustrasana*.



3. exhalando, vuelve a *vajrasana* acercando los codos hacia delante. Deja caer la cabeza y relaja la espalda hacia atrás para abrir la espalda dorsal y cervical.



4. inhala en *chakravakasana*



5. exhala en *adho mukha svanasana*



6. inhala en *ekapada adho mukha svanasana*, elevando la pierna izquierda.



7. exhala en *rajakapotasana* avanzando la pierna izquierda.

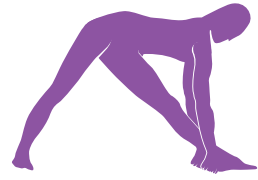


8. inhala en *rajakapotasana*, juntando las manos y elevando el tronco hacia atrás

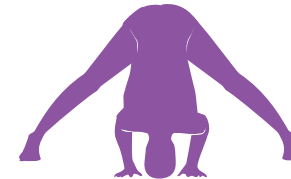


9. exhala volviendo a *adho mukha svanasana*

10. Repite desde el paso 6 al 9 con la pierna derecha



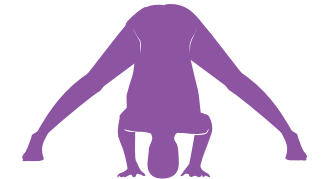
11. inhala en *parsvottanasana* avanzando la pierna izquierda.



12. exhala girando hacia la derecha para ir a *prasarita padottanasana*.



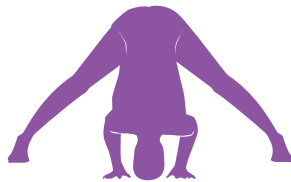
13. inhala en *parivrtta prasari-padottanasana* (eleva el brazo izquierdo)



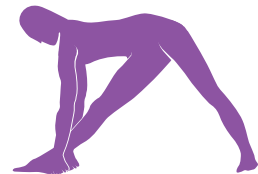
14. exhala y vuelve a *prasarita padottanasana*.



15. inhala en *parivrtta prasari-padottanasana* (eleva brazo derecho)



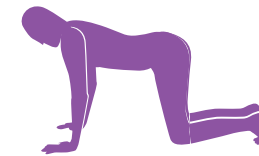
16. exhala en *prasarita padottanasana*



17. inhala girando otra vez a la derecha para ir a *parsvottanasana*. (queda la pierna derecha delante)



18. exhala en *adho mukha svanasana*



19. inhala en *chakravakasana*.

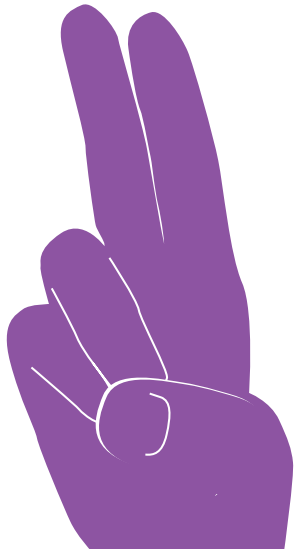


20. exhala en *vajrasana*

Cada vez que termines la secuencia observarás que quedaste de espaldas. Es correcto, la secuencia es así. Has de repetir la secuencia 4-6-8... veces. Al terminar, descansa sentado en *vajrasana* con las manos sobre los muslos. Siente los efectos de la secuencia en el cuerpo, la mente y la respiración.

pran mudra

mudra de la vida



Practícala al menos 5 minutos e idealmente hasta media hora.

Esta variante activa de *Pran mudra* va ayudarte a que los dos hemisferios cerebrales actúen conjuntamente, tengan actividad y se ayuden el uno al otro. Si la practicas a menudo, poco a poco sentirás que tus facetas femenina y masculina trabajan más juntas. Así logras una percepción más amplia y completa de la realidad.

Gracias por dedicarte este espacio, Sat Nam.

Después, siéntate en *sukhasana* con la espalda erguida. Coloca las manos sobre las rodillas y presiona con tus pulgares las uñas de los dedos anular y meñique. Mantén el resto de los dedos extendidos.

Cierra los ojos y céntralos en el entrecejo o en la punta de la nariz.

Respira despacio. Inicia la inspiración relajando la zona del vientre y amplíala después hacia la caja torácica. Inicia la exhalación relajando la caja torácica y termínala recogiendo suavemente el vientre.



Guiomar Burgos Olivas
Profesora y formadora de Kundalini Yoga
Profesora de Hatha yoga
Bailarina

sarvangasana

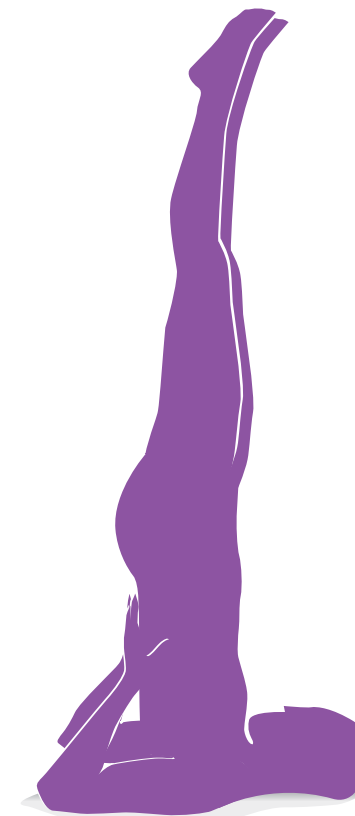
(la vela)

Esta es una postura del elemento Fuego, cuyo órgano principal es el Corazón que se encarga de la circulación de la sangre por todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos. Esta es la postura donde la cabeza está más cerca del corazón subrayando el interés de unir estos dos focos en una misión común: La Conciencia.

Al invertir el circuito natural de la sangre ésta llega con más facilidad al cerebro favoreciendo al sistema endocrino estimulando las glándulas pituitaria, pineal y tiroideas. Dicha inversión también favorece que se activen y/o calmen a la vez las partes más profundas del organismo ya que reciben irrigación por cambio de presión. De esta manera se relaja el abdomen y sobre todo el intestino delgado que es la entraña asociada al elemento Fuego se ve aliviada de tensión lo que favorece la absorción de nutrientes y la posterior eliminación de lo inservible.

Vigorizan los músculos de brazos, hombros y cuello donde se sitúan los meridianos de dicho elemento, y fortalecen toda la espina dorsal, en especial las vértebras cervicales. El cuello es el canal por donde se une la energía del corazón con la energía mental, para que nuestra expresión sea la manifestación del matrimonio entre estas dos energías.

Rut Muñoz Madroñal



			
Consumes huevos libres de hormonas ...	... con el aloe mantienes límpio el tracto digestivo ...	... el ajo es tu antibiótico natural.	HappyClínica Odontología Holística www.happyclinica.com A partir de ahora, también puedes tratar tu boca de la misma manera.

**Formación complementaria
en yoga y meditación
para el embarazo y la crianza**

Para tu desarrollo interno
y el conocimiento del proceso
de gestación y crianza
con un enfoque que abarca
lo científico y lo humano.

60 horas teórico-prácticas
Intensivos de fin de semana o
viernes por la mañana.
Inicio: 29 de octubre




GRD Medica Health Institute


YOGA
para embarazadas y bebés

formación@yogamamasybebes.com www.grdmedic.com info@grdmedic.com

dos tazas de café



Jorge Gareis

Sea cual sea tu práctica... yoga, meditación, ir a caminar por la montaña o el mar, debe decirte algo acerca de lo que es la vida y su significado para ti. Todos tenemos la oportunidad de convertirnos en algo más grande de lo que creemos ser, al ir más allá de esas limitaciones autoimpuestas que nos mantienen atrapados en antiguas ideas y en lo que somos capaces de hacer. Recuerdo que Yogi Bajan dijo una vez que la prosperidad real era no perder la oportunidad que la vida pone ante nuestros ojos en cada momento. ¿Qué es lo que piensas que quieres de la vida? ¿Quieres éxito, amor, amistad, felicidad, o todo junto? ¿Acaso el mensaje no era que construyéramos nuestro futuro viendo las posibilidades de lo que ofrece la vida para luego encontrar la forma de actuar de acuerdo con esas ideas? ¿O acabamos eligiendo no hacerlo, diciéndonos a nosotros mismos: "Esto no es para mí"? O incluso: "No puedo hacer esto."

¿Existe alguien que dude que la verdadera felicidad pueda venir por medios que no hayan plantado sus raíces como un árbol fuerte en la tierra fértil de nuestro corazón? Puede que te sientas ansioso, con la necesidad de elevar tu espíritu y que decidas necesitar algo para que te ayude a sentirte mejor. Así que vas y compras una casa, un coche, unos pantalones, un vestido o un par de zapatos y luego cuando vuelves a casa, comienzas a dudar inmediatamente. ¿He hecho lo correcto? He sido genuinamente feliz cuando he podido entregarme incondicionalmente, he sido capaz de tocar a

alguien y he hecho que su vida se vuelva un poco más ligera tal vez, al levantar sólo un poco de sus hombros el peso de la vida. Pienso que todos hemos tenido esa sensación. Haya sido escuchando a alguien que necesitaba desahogar su corazón con nosotros, dando una clase de yoga o ayudando a algún amigo.

Entonces pienso en la gran bendición que es saber lo que te hace feliz, saber adónde te diriges en la vida. Después de todo, ¿cómo seré capaz de ver lo que la vida me muestra o me ofrece mientras camino hacia adelante hoy y en un futuro? ¿Acaso no estoy tratando de convertirme en una persona sensible, nuevamente a través de mi esfuerzo interno de conocerme a mí mismo, en alguien que sea capaz de percibir lo que el viento, el cielo y la luz le dicen? ¿No necesito saber también lo que tu corazón, tus palabras o tus ojos me dicen también? Si aún no he alcanzado ese nivel de sensibilidad, ¿estoy en sintonía con lo que está a mi alrededor? ¿Soy uno con mi entorno, con el mundo natural o con el universo de posibilidades aún sin descubrir?

En mis meditaciones encuentro el espacio para reflexionar sobre estas ideas, sobre la vida y lo que me ha dado. Pienso en lo afortunado que he sido al haber aprendido a dar amor. Debe significar que lo aprendí en algún lugar del camino. ¿Fue de mis padres, de mi hijo o de las mujeres con las que he compartido mi vida? Tal vez ha sido de la vida misma, donde superar adversidades es un estado

constante. ¿No fue en gran parte de la bondad del maestro que sólo se interesaba en mi alma y en mis mañanas? Dondequiera que haya sido, en algún lugar de este largo camino que llamamos vida, he aprendido que el amor es lo único que importa.

¿Pero y qué pasa con aquellos que todavía no han aprendido esa valiosa lección sobre la vida? Quizás no hubo amor en su entorno familiar. No pudieron ver el amor y su fuerza irradiando vida en sus barrios, ni tuvieron a alguien que los llevara de la mano y les mostrara el camino de su poder. Simplemente no había nadie allí para ellos. ¿Acaso no son ellos los que llenan hoy nuestras cárceles, hacen daño a otros y perpetúan el conflicto en sus vidas y alrededor de ellos? ¿No reflejan esta realidad nuestras ciudades y nuestros estados? ¿Nuestra fe y nuestras políticas no han llegado a estar basadas en el conflicto y en la pretensión de sentirnos superiores a los demás? Nuestros pensamientos a veces son más o menos así: nuestra religión, nuestra democracia, nuestra forma de vida.

A pesar de lo que tú o yo podamos pensar o ver

frente a nuestros ojos, en tu mirada te veo diferente, con el universo entero derramando bendiciones y buena fortuna sobre ti. Tu corazón se ha abierto a través de tu práctica. Estás en la posición de compartir aquello que algún día has sentido en el corazón y que aspiras a que se convierta en parte inextricable de ti. Tal vez sólo puedas compartir un par de tazas de café con otra persona o enseñarle a alguien a sentirse mejor acerca de sí mismo a través de tu propio aprendizaje. Sé que puedes ofrecerle el amor de la taza de tu corazón a otra persona y yo he encontrado un lugar en donde dos tazas de café sólo cuestan 90 céntimos, casi nada.



Hargobind Singh Khalsa

www.worldprem.org

Director y formador de

Asociación Internacional Kundalini Yoga Prem

www.hargobindsingh.com



del 14 al 21 de agosto en Olot
www.festivalyoga.es · 659 971 722

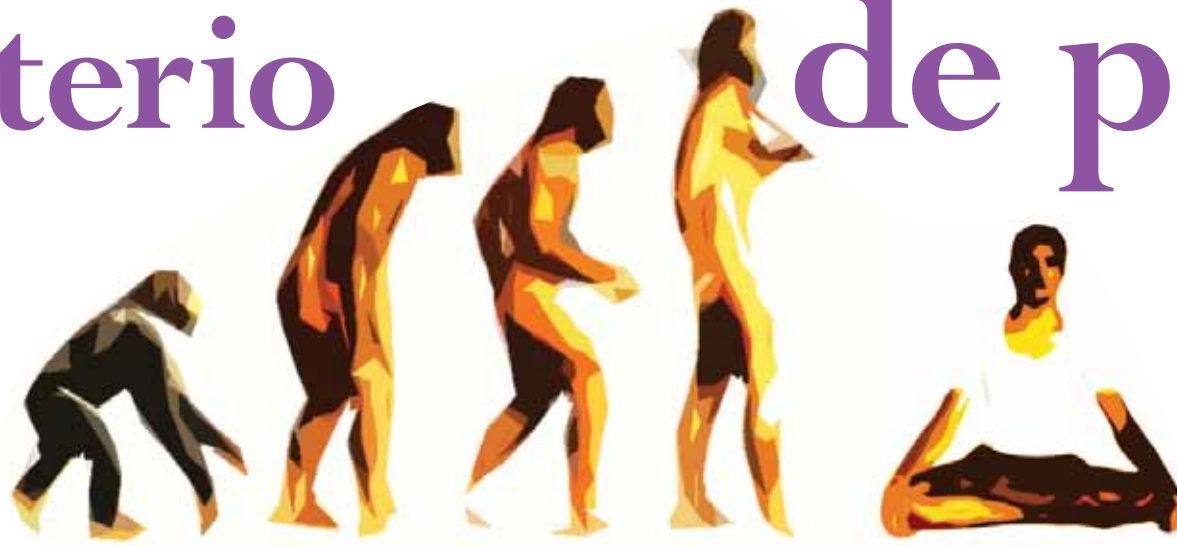
el misterio de patanjali

Patanjali pertenece a esa clase de maestros que desaparecen. Nadie sabe a ciencia cierta cuándo nació o quién era en realidad. Dicen que su madre, Gonika, era una devota yoguini tántrica. Dicen que todos los días practicaba el sagrado Surya Namaskar —o saludo al sol— pidiendo con fervor un hijo yogui al dios Surya, el dios solar. Dicen que Surya le concedió su deseo y que Gonika fue, además de madre, una fiel discípula de Patanjali.

Otros afirman que en realidad Patanjali fue uno de los míticos 18 *siddhas* o maestros que alcanzaron la perfección y trascendieron el ego y el karma. Su padre habría sido Atri, el primero de los siete *rishis* —seres humanos divinos y clarividentes, sabios y santos que compusieron el Rig Veda.

Cuenta el mito que cierto día el dios Vishnú quedó tan extasiado al contemplar la danza de Natarash —el nombre que recibe el dios Shiva cuando baila— que empezó a temblar y entró en *samadhi*. La serpiente Ananta, que sostiene a Vishnú, le preguntó qué había sucedido. Al enterarse, le dijo que quería encarnar como humano para poder experimentar el *samadhi*. Vishnú le pidió el favor a Shiva, quien le concedió a Ananta la gracia de encarnar en kama-loka —el mundo del deseo, mejor conocido como planeta tierra—. Ananta, la serpiente, nació como Patanjali del vientre de Gonika, quien a su vez era una encarnación de Parvati, la esposa de Shiva. Es por eso que, desde antes de nacer, Patanjali traía consigo la ciencia del yoga.

Patanjali, según el mito, era la encarnación misma del yoga: la serpiente *kundalini* que se esconde en el interior de cada hombre. Pero él no era un hombre: era una fuerza suprahumana. Se lo suele nombrar como el padre del yoga, aunque es probable no fuera más que el inteligente compilador de un sistema de sabiduría milenaria. ¿Quién era a fin de cuentas Patanjali? ¿Un dios encarnado en humano o simplemente un astuto escritor en el momento y el lugar indicados? Creo que este dilema es irrelevante. Como instructor de la humanidad, Patanjali nos regaló un mapa preciso, nos formuló de la manera más clara y sintética posible las señales del camino del conocimiento interior. Luego



desapareció, pues lo que realmente importa es el mensaje, no el mensajero.

Patanjali dejó registradas sus enseñanzas en *sutras*: pequeños aforismos, ‘cápsulas’ de conocimiento o semillas cargadas de potencial. Detrás de cada *sutra* hay un universo entero, toda una vida de experiencia interna y una gran cantidad de energía psíquica. A manera de ejemplo, dice en su libro *Yoga sutras*: “Yoga es el cese de la identificación con las fluctuaciones de la consciencia”. También: “Ignorancia es ver lo impermanente como permanente, lo impuro como puro, lo doloroso como placentero y el no Ser como Ser”.

Decenas de místicos, yoguis y eruditos han comentado los 34 *sutras* de Patanjali. La verdad es que la mayor parte de dichos *sutras* pueden leerse como las pistas de un camino íntimo o como instrucciones psicológicas para la liberación de la mente individual. Esto por lo general resulta revelador para quien piensa que practicar yoga es simplemente ejercitarse en las *asanas* o posturas físicas. No es así. Patanjali apenas dedica un corto *sutra* al tema de las *asanas*, pues para él el yogui no es una especie de atleta espiritualizado con los abdominales marcados, sino un ser humano que entrena intensamente —y sobre todo— su mente. Cuentan que Patanjali tenía una vida social normal, que contrajo matrimonio con una mujer de nombre Lolupa y que tuvo un hijo a quien llamó Nagaputra. Nunca habla de formas de vestir, de comer o de caminar. Pero en cambio ofrece un variado menú de prácticas interiores. El yoga de Patanjali es un yoga que se practica en la consciencia.

Sin embargo, de cuando en cuando Patanjali se sale del dominio psicológico y suelta alguna afirmación metafísica o esotérica, como ésta: “Mediante la comunión en la relación entre el cuerpo y el espacio, y con la absorción cognitiva en ligeros objetos como el algodón, se obtiene el poder de viajar a través del espacio. Durante esta gran experiencia fuera del cuerpo, las fluctuaciones que surgen dentro de la consciencia son inconcebibles, ya que son percibidas como externas a este cuerpo y, a partir de aquí, viene la disminución del velo sobre la luz del Ser”.

Dentro de esta categoría hay un *sutra* que resulta especialmente misterioso. Está en el cuarto libro: *Kaivalya-Pada*, que habla de la liberación. Dice: “La transformación hacia otras especies se debe a las vastas posibilidades de la naturaleza”. Otra interesante traducción de este *sutra* es: “La transferencia de la consciencia de un estado a otro es parte del gran proceso creativo y evolutivo”. Lo que resulta curioso es que este *sutra* se sale del registro psicológico individual que ocupa la mayor parte del libro y entra directamente en el campo metafísico. De él se deduce que la naturaleza o el “gran proceso creativo y evolutivo” (*prakirti*) es un campo de potencialidad del que se derivan distintas especies o ‘estados de consciencia’.

Dice Marshall Govindan, uno de los más recientes comentaristas de Patanjali, que este verso nos habla de “la probabilidad de que la especie humana, tal como está ahora constituida, evolucione hacia algo nuevo, quizás con posibilidades todavía no so-

ñadas”. Este es un tema prácticamente inexistente en la tradición yóguica, a excepción quizá de los enseñamientos de Sri Aurobindo y la Madre, un par de yoguis del siglo XX que no hicieron otra cosa que hablar de las posibilidades de la evolución humana.

Este *sutra*, además le otorga al yogui un rol más allá de su propio entrenamiento individual. Es un anuncio, como dice Govindam, de que trabaja no solo para su propia evolución, sino para un nuevo estado de conciencia, una nueva especie o una nueva humanidad. Sin embargo, aquí es necesario tener en cuenta el *sutra* inmediatamente posterior: “Los actos buenos o malos no son la causa de la evolución natural, pero eliminan los obstáculos a la evolución de la naturaleza, como un granjero quita los obstáculos del curso del río”.

El yoga —o cualquier acto humano— no es la causa de la evolución, aunque sí elimina los obstáculos para que ésta suceda de una manera fluida. El yogui entonces, entrena su mente simplemente para ayudar a eliminar dichos obstáculos. No es, ni debe buscar ser un personaje excéntrico, iluminado y superior, sino un ser humano con la suficiente conciencia para vislumbrar el cambio y permitir que éste suceda de la mejor manera posible. No para él, sino para la humanidad. Después, como Patanjali, debe desaparecer.



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



Andrés Zuzunaga
Consultas Personales de:
Astrología Psicológica
Diseño Humano

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



HappyYoga Embarazadas

Plaça Catalunya
Centro especializado

- Yoga embarazadas, post-parto-suelo pélvico
- Yoga mamás-bebés
- Talleres Preparación al parto en parejas (comadrona)
- Masaje embarazo post-parto (fisioterapeuta)
- Clases yoga en parejas durante el embarazo
- Grupo crianza: escuela de padres
- Formación profesores yoga embarazo, post-parto y crianza
- Yoga terapéutico: lesiones de espalda, patologías
- Tienda: cogenes maternales, mochilas porta-bebés

c/Pelayo, 52, 3º 2º <M> Pza. Cataluña T. 93 301 86 47 pl.catalunya@happyyoga.com

Tus retiros de Yoga
en
www.lacasatoya.com

265 M2 de salas diáfanas y climatizadas



BUFFET LIBRE
vegetariano



Salas gratis



HABITACIONES
con baño

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

deja que el iceberg se derrita!

Creí ser una gota; luego me descubrí siendo multitud de ellas cristalizadas; hasta comprender que había mucho más bajo la superficie de lo que unos ojos podían ver.

Y en el intento de modelar lo visible, para que los demás se dieran cuenta del valor de lo que había debajo, aprendí que eso no servía de nada.

Y empecé a apreciar esa parte no visible en los demás.

Aprendí a respetar cada proceso individual y a reconocer mi propio reflejo sobre el cristal ajeno.

Así, día a día, la visión se iba volcando cada vez más en el interior, sorprendida constantemente por la imagen proyectada en cada espejo.

Pero el tiempo iba pasando sin darme cuenta y – vida tras vida, experimentando, aprendiendo de los errores – ni siquiera había un “mío” al que poder aferrarme.

No había hecho más que acumular y acumular, ensanchando más y más la masa de hielo. Parecía que todo quedaba en el olvido, pero no desaparecía sino que engordaba sin cesar el culo del iceberg... Entonces, me preguntaba, ¿cuál sería el núcleo de tamaña cebolla? Probé estudiar buceo y me volví loca delante de semejante inmensidad. Pues, aunque aprendiera a bucear, eso no me permitía llegar al interior.

En aquel momento, cansada, deje de preguntar y de buscar. ¡Me rendí! Fue entonces cuando el océano se reveló ante mí.

Comprendí que solo estaba distraída en esa ínfima partícula que se densificó.

Y solté lo que yo pensaba que era, pues el frío me había hecho creer que estaba separada del océano...

Ahora sé que el calor lo diluye todo, me devolvió la Unidad, que no hay calor sin frío, como no hay amor sin sabiduría, ni equilibrio sin magnetismo.

Así es como me enamoré de mí misma y de todo a mi alrededor porque entendí que no hay nada más hermoso; puesto que en todas y cada una de las partículas está el infinito.

De ese modo, gracias a ti, el océano crece.

Por eso, nunca te canses de cristalizar y goza apiñando experiencias. Ahí está tú potencial de contribución para los demás.

JUNTOS SOMOS EL OCEANO
 Sat Nam



Gemma Argence
 alumna de formación de kundalini
 yoga y del laboratorio



la enfermedad, mensajera del alma

Cada ser humano llega al planeta tierra siendo parte de la existencia, expresión y extensión de vida. Nacemos siendo uno con la vida, en estado original de salud, armonía, confianza y fe.

En este estado de dicha interior reconocemos el ser único que somos, nos comunicamos con nuestra alma y con la vida, viviendo de acuerdo con lo “escrito para nuestro camino”.

Si bien los humanos nacemos con esta capacidad de estar en comunión con la vida, en un momento decidimos aislarnos de ella, empezamos a sentir que estamos separados y nos relacionamos con la vida luchando contra ella, perdemos confianza y fe. Es entonces cuando vemos los sucesos y experiencias que tenemos de un modo condicionado por nuestra mente y emociones. Nos creemos víctimas de, en lugar de creadores.

En este punto del camino, desaparece la armonía y damos lugar a desequilibrios en el cuerpo físico, mental y/o emocional. Etimológicamente **enfermedad** significa falta de seguridad, pero añadiría algo más, es un hermoso maestro, un tiempo de oportunidad, de reencuentro para llegar de nuevo a nuestra fuente inagotable de amor, conexión divina y preguntarse ¿quién soy yo?

Nada sucede por que sí, siempre hay un motivo. Podemos parar un segundo y respirar... entender qué fue lo que nos llevó a ese estado. Seguramente fue un pensamiento o una emoción que ahora nos está dando un valioso mensaje.

Al ser humano la vida nunca le deja de dar mensajes, siempre con la intención de seguir avanzando. Así, un desequilibrio no es más que una de las asignaturas en la maravillosa escuela de la vida. El cuerpo lo que quiere es llamar nuestra atención y hacernos despertar, nos ofrece un mensaje escrito en forma de síntoma.

La enfermedad nos dice que nos hemos alejado del camino o que nuestra comunicación con la vida no está sucediendo de un modo consciente. Para encontrar de nuevo a nuestro verdadero ser tenemos que lidiar con esa parte de nosotros que necesita ser sanada a través de la comprensión, el amor

y el perdón.

Ahí empieza el gran viaje hacia la creatividad y el florecimiento. Abrazando lo que hay, también nuestra parte más oscura, transformándola en autoconocimiento en lugar de hacer de ella una guerra personal con nosotros mismos.

El alma es nuestra guía pero nuestros síntomas, aquello de lo que creemos padecer, son sus mensajeros. En realidad, si lo piensas con claridad, ¿no es cierto que aquella semana en la que tuviste una gripe estabas con mucha actividad y necesitabas estar en la cama descansando? En ese momento, la vida te estaba proporcionando el mejor escenario para que pasase lo necesario para aprender. Lo mismo sucede con otros trastornos y en patologías tan temidas como el cáncer que no es más que la necesidad de sanar un trauma anclado en las células.

El primer bálsamo que necesita el alma es la interiorización, lugar donde nuestra fuerza interior autosanadora resurge.

Herramientas como la meditación nos ayudan a ello, así como las terapias naturales que nos permiten llegar al origen de la enfermedad. Actúan en cuerpo físico, emocional y mental.

Como siempre la práctica de yoga, las asanas, las kriyas y los mantras nos llevan a la unión con lo divino.

Cuando completamos el proceso de curación somos seres más íntegros y con mayor conciencia. No olvidemos, todo al final es cuestión de elección, si queremos estar sanos o enfermos somos nosotros mismos quienes lo creamos.



Urvashi Bailo
naturopata y homeopata
www.reikiysanacion.com
www.urvashiholistica.com

FORMACIÓN PROFESIONAL REIKI UNITARIO

Anclaje Cielo - Tierra
Conexión con el Canal Central
Activación del campo Merkabah
Activación del Soplo Divino
Activación de las 12 capas del ADN
Activación de 24 símbolos
Sanación a través de la Vibración de la Geometría, el Color y el Sonido
Aceleración del Proceso Evolutivo
Prácticas, dossier y diploma

PROXIMAS FECHAS EN BARCELONA 15-16-17 JULIO / 7-8-9 OCTUBRE
WWW.REIKIUNITARIO.INFO

un invencible ejército maltrecho

Luna tuvo un accidente hace años. Me dice que se le rompieron las piernas y que las rodillas le quedaron tan mal que tiene afectada la circulación de en una de ellas. Me enseña la pierna amoratada, llena de varices. Parece que esté a punto de reventar. También tiene dañada la espalda, pero lo peor son las piernas, me dice.

Sol no le va a la zaga, también tuvo un accidente de coche. No explica más. Tiene la espalda muy mal, algunas vértebras afectadas, las cervicales le duelen. Un nervio afecta su cadera y su pierna. Me dice que no puede levantar los brazos por encima de la cabeza y tampoco sentarse en postura fácil. No obstante, quiere hacer yoga.

Tierra es extranjera, delgada como un junco, hermosa. Muchas veces ausente. No sé si no entiende bien el idioma o es que vuela tanto que se evade continuamente a un lugar secreto. La traigo de vuelta cuantas veces puedo. He de repetir otra vez lo que acabo de decir, pues ella no suele estar con nosotras.

A Mar la he visto sentada con su hija adolescente. Mirada furtiva. Siento su desconfianza. No llego a saber de sus males, pero más tarde comprobaré que tiene heridas profundas, invisibles, de las que no se detectan con una radiografía. Son heridas del alma.

Cuando sentí la necesidad de ayudar a alguien, de llevar el yoga más allá de los lugares habituales, pensé de inmediato en las mujeres maltratadas, las víctimas de violencia machista y busqué una casa de acogida. La encontré en mi mismo barrio, una casa que también amparaba a mujeres procedentes de la prisión o en riesgo de exclusión social. Su origen me daba igual. Sólo quería ayudarlas a que conocieran un posible camino de vuelta a casa, a ellas mismas, a redescubrir su poder personal, a que encontraran en sí mismas el refugio, la seguridad y la solidez, un lugar donde nadie podría llegar sin su consentimiento. Lo mejor de todo: que sintieran que ese lugar reside en ellas mismas.

Pero más allá de palabras, utopías, ideas románti-

cas, estaba la realidad. Esa realidad la tenía ante mí, delante de mis ojos, con unas mujeres que apenas se podían sentar como yo decía, que no podían elevar sus manos al cielo, que sufrían al hacer según qué movimientos, que no se atrevían a proyectar su voz al cantar, que me miraban con desconfianza levantado un muro de precaución insondable y mudo. No contaba con ello. Mi idea romántica de aquella labor no me previno de la realidad. Ahora tenía ante mí aquel pequeño ejército maltrecho, herido, aunque no rendido, que esperaba expectante ante mí. No lo había previsto.

El ejército herido quería hacer yoga; yo lo había anunciado y ellas querían probar. Hasta ese momento, dar clases era relativamente sencillo, con apenas las dificultades habituales que se encuentran los principiantes. Supe de inmediato que las clases tenían que ser diferentes, que se habían de acomodar a ellas, a sus necesidades, a sus dificultades. Así que si no hacía una *kriya* completa no pasaba nada, si no cantaban el mantra entero no pasaba nada... Debía ir poco a poco introduciéndolo todo, al ritmo de ellas.

Podría haberme amilanado, pero por alguna razón misteriosa no lo hice y dejé que mi corazón me guiara, poniendo todo mi amor en aquella labor, en las clases de yoga de la casa de acogida. Las soluciones llegaron por sí solas, encontré taburetes para que algunas pudieran sentarse en postura fácil y adapté los ejercicios para ellas. También adecué *asanas* a las dificultades de cada una. Mi imaginación, mis recursos, parecían ahora ilimitados. Supongo que recibo la información apropiada a través de un hermoso y sólido hilo dorado. No tengo miedo, sé que las soluciones llegarán solas, casuales, firmes pero flexibles. *Stira sukha*, como nunca jamás lo había vivido.

Observo que la directora de la casa ya no me mira seria y con desconfianza. Ahora su actitud es decididamente amigable, parece que ya confía en que aquella mujer que hace tres meses llamó a su puerta para proponerle hacer yoga no busca nada extraño, no tiene intereses ocultos.

Son pocas las mujeres que se han apuntado a las clases. Es más, Mar sólo vino el primer día. Ignoro si se asustó, quizá algo se removió dentro de ella. Lo comprobé cuando la oí llorar durante la relajación en la que fui guiándolas en la primera clase. Intenté acompañarla en ese momento, acariciándola en silencio, pero nunca sabré si le sirvió para algo. Y ahí está mi lección, mi gran aprendizaje: hacer sin esperar resultados, sin necesitar el reconocimiento del otro, solo poner todo mi corazón en ello. El amor es la llave que abre todas las puertas.

A la vez que doy clases de yoga recibo clases incalculables, de inmenso valor. Confieso que he aprendido a dar sin esperar nada a cambio, ni un simple reconocimiento, ni tan sólo un gracias. Me entero de que les gustan las clases porque están allí de nuevo, delante de mí, porque me lo explican las educadoras. Ellas no dicen nada. Yo les doy las gracias por venir y es ahora que me retornan su agradecimiento. Pero es igual, he aprendido a no esperar, a no necesitar el reconocimiento a mi labor, solo me importa que ellas sientan algo, que estén tranquilas un momento, que disfruten cuando las guío en una relajación o cuando hago vibrar un cuenco tibetano encima de su cuerpo. Sólo importa que recobren su seguridad, que sientan su propio poder.

Poco a poco se atreven a cantar un poco más alto. Bajo la música para que se oigan a sí mismas, pero aún les cohibe enfrentarse a su propia voz y vuelvo a subir el volumen para que canten sin temor. Ahora ya empiezan a hablar, a abrirse un poco a mí, a comentar sus enfermedades. Tierra habla poco, pero es la que más manifiesta que disfruta en las clases. Es ella quien trae el incienso y enciende unas velas. Me entenece verla entrar buscando un lugar donde poner las varitas de incienso, buscando una cerilla, prendiendo un fuego efímero con la que espantar el efluvio del miedo y los fantasmas del pasado.



Hace poco, mientras me iba, una mujer me dijo que quería venir a clase. Es una mujer mayor a la que las propias educadoras habían descartado. Le digo que sí, que venga, y ella me explica sus enfermedades, sus imposibilidades y yo le digo: ¡pero si estás estupenda de cintura para arriba!

Hace ya dos semanas que hacemos *kriyas* enteras. Ya cantamos el *Adi Mantra* completo. Les he propuesto cantar sus nombres y la cara se les ilumina, mezcla de vergüenza e ilusión.

¡Bien por este pequeño ejército de seres de luz! Tienen ganas de luchar, ilusión por la vida. Ésta es mi recompensa.



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

los mudras más usados en kundalini yoga

La mano. Aristóteles decía que era “el instrumento de los instrumentos”. Efectivamente, las manos son instrumentos altamente sofisticados que además nos permiten llegar a altos niveles evolutivos de conciencia.

Explicaré esto:

Tenemos unos familiares no muy lejanos, los monos, que quienes tan sólo nos diferenciamos en un 2% de nuestro ADN. A pesar de tan breve porcentaje, éste marca una gran diferencia. Ellos mueven sus manos en lo que llamamos “pinza de cangrejo”, o sea, los cuatro dedos del índice al meñique los mueven juntos en oposición al pulgar. Nuestras manos sin embargo pueden hacer oposición con cada dedo. Este gesto nos define como humanos permitiéndonos una mayor capacidad de análisis e integración neurosensorial.

Es una capacidad humana poder formar los mudras. Dado que la mano y el cerebro forman una unidad indisociable en nuestra evolución de la tridimensionalidad, la práctica nos posibilita definir y redefinirnos a nosotros mismos, otorgarnos un propósito positivo de evolución de nuestra propia existencia.

En este cuadro quedan representados y explicados los mudras más habituales en la práctica de KY.



1.-Gyan Mudra. Se forma poniendo la punta del pulgar junto con la punta del dedo índice. Este mudra está relacionado con el planeta Júpiter, representado por el dedo índice. Júpiter simboliza la expansión, es el planeta del conocimiento y actúa de modo protector armonizando los contrarios. El pulgar representa el ego. Con el **gyan mudra** se desarrolla el conocimiento y la sabiduría. Proporciona receptividad y calma. En ejercicios o meditaciones poderosas se usa la forma activa del mudra que se hace doblando el dedo índice debajo del pulgar, de manera que la uña esté sobre la segunda falange del pulgar.



2.-Shuni Mudra. Se forma poniendo la punta del dedo corazón o medio sobre la punta del pulgar. Este mudra está relacionado con Saturno, el planeta que representa el capataz, la ley del karma, la toma de responsabilidad y el coraje de mantener el deber. Saturno simboliza la concentración del pensamiento en la concentración de los sentimientos. Las cualidades de este mudra están relacionadas con el desarrollo de la paciencia, el discernimiento, la toma de responsabilidad y el coraje de mantenerse en el deber con el sentido del método y la organización.



3.- Surya Mudra o Ravi Mudra. Se forma colocando la punta del dedo anular sobre la punta del pulgar. Este mudra está relacionado con el Sol y con Urano. El Sol representa energía, salud y sexualidad; se relaciona también con el valor y la fuerza de voluntad, con la confianza en sí mismo y la dignidad. Urano simboliza en los seres la necesidad de una conciencia más grande, la atracción de lo sobrehumano; exalta las formas superiores de pensamiento desde la originalidad hasta la idealización creadora. Urano influencia el instinto de ir por delante, la necesidad de superar acontecimientos. Su práctica da energía revitalizante, fuerza en el sistema nervioso, buena salud, intuición y cambio.



4.- Buddhi Mudra. Se forma colocando la punta del dedo meñique sobre la punta del pulgar.

Este mudra está relacionado con Mercurio que se relaciona con la inteligencia, el ingenio, la agudeza, la buena memoria, la capacidad de argumentación, la sutileza que rige el intelecto y el razonamiento. Con su práctica desarrollas la comunicación a todos los niveles y la agilidad mental.



5.- Mudra del oso. Enfrente del pecho se coloca la palma izquierda hacia afuera con el pulgar hacia abajo. La palma de la mano derecha mirando hacia el pecho. Junta y curva los dedos de ambas manos de manera que las manos formen un puño. Este mudra es usado para estimular el corazón e intensificar la concentración. Además es un gran concentrador de energía.



6.-Cerradura de Venus. Este mudra canaliza la sensualidad y la sexualidad. Promueve el balance glandular. También da la habilidad de enfocarte o concentrarte fácilmente si lo descansas sobre tus piernas mientras estás en una postura meditativa. Para hacerlo, coloca las palmas juntas, entrelaza los dedos con el dedo meñique de la mano izquierda hasta abajo. Pon la punta del dedo pulgar izquierdo justamente arriba de la base del pulgar sobre la membrana que une al pulgar y el dedo índice. La punta del dedo pulgar derecho presiona el monte carnoso (monte de Venus) en la base del pulgar izquierdo. La postura de los pulgares es a la inversa para las mujeres.



7.-Mudra de oración. Para este mudra las palmas de las manos están juntas y presionadas. Los dos lados del cuerpo, el masculino y el femenino son neutralizados y equilibrados. Esto es siempre utilizado cuando inicialmente te centras en ti mismo

mo como preparación para hacer una kriya y también una meditación.



8.- Mudra de Buda o Buddhi Mudra. Pon la mano izquierda debajo de la derecha, con ambas palmas hacia arriba y las puntas de los pulgares se tocan. Para la mujer es al contrario: la palma de la mano derecha debajo de la mano izquierda (los pulgares se tocan igual). Te concentra, te completa, te centra, te ilumina. Te da una comunicación clara e intuitiva.

Cartografía de la mano



Bibliografía

*Tradiciones hacia un mundo centrado en el corazón de Yogui Bhajan

*Kundalini Yoga tal como lo enseña Yogui Bahjan de Gurudass Singh Khalsa



Cris Parga

Profesional de terapias naturales
Profesora de Hatha y Kundalini Yoga
crispargaroman@hotmail.com

bodyYoga

para el embarazo

¿Tienes 15 minutos?

El embarazo te invita, te incita a cuidarte. Yo no perdería la oportunidad. Conviértelo en un hábito ¡cuida de ti! ¡ámate! ¡conócete! ¡disfrútate! Un buen regalo para tus hijos... Aprender es recordar y los niños, igual que todos, aprenden por imitación.

Vamos a fijarnos objetivos realizables. 15 minutos de yoga al día: 3 para conectar contigo y el bebé, 3 de torsiones, 3 de inclinaciones, 3 de flexiones y los 3 últimos minutos para fijar el estado de bienestar al que habrás llegado y así mantenerlo contigo el resto del día.

‘Los movimientos de torsión – acción de los músculos rotadores -, inclinación – músculos abductores - y flexión – músculos extensores y flexores -, los realiza el ser humano de forma innata cuando no hay

ninguna circunstancia que se lo impida. Así, si el entorno es favorable, el bebé de forma espontánea primero rueda (torsión), luego se arrastra (inclinación) y luego gatea y camina (flexión). (1)

Por tanto, al hacer esta rutina reproducimos una secuencia absolutamente conocida por nuestro sistema nervioso y por el del bebé. Esto - movernos en lugares conocidos - nos da confianza para adentrarnos en lugares que no son tan conocidos. Hacerlo con el nivel de atención sugerido, superior al que mantenemos a lo largo del día, nos puede ayudar a descubrir aspectos muy valiosos, propios y del bebé que hasta ahora pasaban desapercibidos.

Así que si tienes 15 minutos, te invito a practicar.

Siéntete y siéntelo

Ponte en una postura cómoda que te permita poner las manos en la barriga y comienza a poner atención en tu respiración. Permite que el contacto de tus manos vaya relajando el vientre y espera a que de forma natural comience a moverse. Mientras esto sucede, dedica tiempo a percibir tu piel: la temperatura, la elasticidad, la humedad... cualquier tipo de sensación que llegue de tu vientre a las manos. Luego ve un poco más adentro. Debajo de tu piel está la musculatura, siéntela: su movimiento o quietud, su temperatura, su grado de humedad. Sigue ahí mientras estés cómoda y luego sumérgete un poco más y ve a buscar las sensaciones que te aporta tu útero, olvida cualquier imagen que tengas de un útero y siéntelo: ¿qué espacio ocupa? ¿cuánto pesa? Siente su movimiento o su quietud, pásate fuera y dentro de él, deja que lleguen las sensaciones. Sin casi darte cuenta te encontrarás percibiendo las sensaciones que te llegan del bebé: ¿dónde está colocado? ¿está quieto o se mueve? Puedes también sentir su temperatura, su forma de estar o de moverse, cualquier cosa, solo siéntelo y sin dejar de hacerlo integra las sensaciones que provienen del útero, la musculatura, la piel y... todo tu cuerpo.

“(1) del libro de próxima publicación bodYYoga - J. Tolja, T. Puig.”

Torsión – Preparación

a *Jathara Parivartanasana I* (Hatha Yoga)

Tumbada sobre el suelo, con rodillas flexionadas y los pies apoyados a una distancia de la pelvis que te haga sentir cómoda y estable, céntrate en la zona pélvica sintiéndola por fuera y por dentro, en su interior el útero y el bebé. Empieza a bajar las rodillas hacia un lado acercándolas al suelo mientras sientes cómo este movimiento hace rodar la pelvis sobre el suelo, dentro de ella se deslizan el útero y el bebé, igual que se deslizaría el agua al balancear el cuenco que la contiene. Cuando las rodillas se detengan quédate unos segundos en esta posición, esperando a que el útero y el bebé terminen su movimiento de descenso dentro de la pelvis. Luego vuelve a llevar las rodillas a la posición central para bajarlas hacia el otro lado.

Inclinación – Preparación

a la *Utthita Trikonasana* (Hatha Yoga)

Ponte en pie manteniendo la atención en las sensaciones que se han despertado en el ejercicio anterior. Separa tus pies más allá de tus caderas – formando un triángulo entre los pies y la pelvis - y ve trasladando la conciencia de tu pelvis hacia las piernas hasta llegar a sentir como tus pies quedan firmemente apoyados sobre el suelo. Levanta tu brazo derecho con la palma de la mano mirando hacia la izquierda y lleva tu atención al pie derecho. Empuja el suelo con el pie derecho para inclinar tu cuerpo hacia la izquierda, de forma que tu mano apunte a una esquina del techo. Siente como ese empuje va subiendo por la pierna, atravesando los huesos hasta la pelvis para pasar hacia la columna, el brazo y la mano. Disfruta del estiramiento de todo el costado derecho, del pie a los dedos de la mano, mientras respiras largo y profundo. Luego ve dejando la sensación de empuje desde la mano hacia abajo hasta que vuelvas a estar en la posición neutra, donde dejarás también de ejercer presión con el pie derecho

hacia el suelo. Ahora repite el movimiento levantando el brazo izquierdo y empezando el empuje desde el pie izquierdo.

Flexión – Flexiones de columna (Kundalini Yoga)

Siéntate con las piernas cruzadas, sobre los talones o en una silla, como mejor estés. Pon tus manos sobre los muslos mientras te aseguras de que el peso del cuerpo reposa sobre los isquiones. Reconecta con la imagen del cuenco lleno de agua para comenzar a balancear tu pelvis, ahora de delante hacia atrás. Cuando tu pubis se acerque al suelo percibirás el contenido de tu pelvis, las vísceras y el bebé, deslizándose suavemente hacia delante para ir a reposar sobre la musculatura abdominal, luego tu pelvis se balanceará subiendo el pubis del suelo y acercando el cóccix al suelo. Percibirás como el útero y el bebé resbalan hacia atrás buscando apoyo en el sacro. Repite el movimiento tantas veces te sientas cómoda. Hazlo y tómate la libertad de permanecer en cualquier posición del movimiento que necesites disfrutar.

Saborea

Déjate sentir en qué posición prefieres estar ahora y tómala. Pasa unos minutos observándote: la respiración, las sensaciones físicas, los pensamientos, las emociones... Dentro y fuera. Y antes de continuar con tu día... toma tres respiraciones largas y profundas.



Tere Puig

Profesora de yoga para embarazo y crianza
yoganyc@yahoo.es

El cuerpo íntegro por Jader Tolja

Formación en Anatomía Experiencial para practicantes y profesores de yoga

Conocer el cuerpo, como tal y en movimiento, es de gran importancia para disfrutar al máximo de los beneficios de cualquier técnica corporal, y hacerlo



desde la experiencia ofrece una clave de lectura que permite comprender no solo los procesos físicos, también los mentales y anímicos.

Fecha de inicio: 19 noviembre - www.bodythinking.com/es
Asociación Yoga para Nacer y Crecer - yoganyc@yahoo.es T. 616 59 62 89

4^{to} ENCUENTRO CREATIVO DE Laboratorio EN EL BOSQUE

Olot del 24 al 28 agosto 2011

*TU ESENCIA QUIERE QUE SEAS FELIZ,
TU PRESENCIA QUIERE QUE SEAS FELIZ,
RENUNCIA AL ATAQUE*

5 días de compartir,
5 días de entrenamiento al corazón.
La paz está en mí,
la paz vive en ti, renuncia al ataque.
Queremos irnos por aquí,
tomar este camino,
así fácil y con risa,
tocar la puerta y atrevernos a ver la imagen
que aparece de nosotros mismos
y del personaje que nos asusta.
Irnos con alegría a los brazos del espíritu
y afinarnos con el brote tierno del amor.
Es inevitable tocar al Amado,
como inevitable existir desde el corazón.
Hay que atreverse a reconocer que nadie te roba el amor
y a reconocerlo completamente!!
5 días para rezar, recapitular y recomenzar en el amor!!

Si lo sientes no dudes en venir!!

Más info 93 318 26 26 - 677596092 www.laboratorio-escuela.com jwalker@laboratorio-escuela.com



Biomeda
Biomagnetismo Médico

Par Biomagnético,
una forma diferente de
curar las enfermedades

www.biomeda.es
c/Diputació, 201, 2º 2ª, Barcelona - 630 292 370



¡sí todos!

Laboratorio Escuela de Expresión Corporal Dramática

Tanto en la primera clase que te veo, como en la última, sé con certeza que tú y yo ¡estamos vivos!

Que tú y yo tenemos la misma oportunidad de vernos más allá de nuestro personaje.

Que tú y yo estamos hambrientos de lo mismo,
¡RENDIRNOS AL AMOR!

Nuestra excusa: El Teatro, como una invitación a ser sanados. El escenario es la excusa perfecta para entrenar, desarrollar y sostener un estar presente.

Sin mirarnos a los ojos, sin diálogo entre nosotros, sin espacio sagrado, sin meditación, sin disciplina gozosa no hay teatro. Porque si solo somos tomados por la forma de un cuerpo, un elemento o una escenografía, quedaremos atrapados en una belleza que nos distrae.

El ego funciona por efecto no por contenido. La naturaleza del ego es antojadiza, caprichosa, llama la atención para su importancia personal, para su propio beneficio, quiere ganar para sentir que otro ha perdido. En el escenario, muchas veces, tú piensas que pierdes cuando tienes segundos papeles o solamente haces de coro. Pero si tienes comprensión de quién eres, de tu amor, de tu servicio, esos segundos papeles son la puerta al cielo, se transformarán en papeles memorables llenos de puro gozo, el teatro recobra su atributo de sagrado, una fiesta sagrada donde todos sus participantes conectan con su estar, con su movimiento propio, el espacio sagrado es un espacio que puede ser tocado por todos. Está vivo y se enciende cada vez que tu corazón se entrega.

Aprender a conservar nuestra paz en el teatro no es fácil, por ser una profesión intrínsecamente egoica, donde el casting aleja la esencia, donde tener menos escenas que el otro, duele. No podemos entrar a la presencia desde aquí.

Yo no soy la ansiedad, pero sí creo que lo soy. Solo en la paz podemos recordar nuestra unidad, distinguir entre lo que soy y lo que no soy. Trabajar en grupo. Sin duda no somos el letrado luminoso que dice: NO Puedo, No Valgo, No Sirvo, que se instala en nuestra mente literalmente a robarnos la intención de sanar. Porque el teatro es sanación, el arte es sanación. Y todos podemos ser sanados. No hay ninguno que no.

Libertad, gratitud y respeto es lo que buscamos aprender en clase, con toda nuestra locura creativa al servicio de nuestro aprendizaje, para poder dar. Y así mostrar nuestros miedos, sin miedo... comenzar a sanar la mente.

Lo podemos hacer juntos,
cuando siento que estas realmente aquí, cambia todo y seguramente para ti también. El espacio es tomado por tu energía. Y nos podemos ver, reír y agradecer

¡Sí todos!

y con esto no quiero asustarte, sino solo recordarte la magia del amor es que ¡sí todos! Un creador ama, bendice y trabaja.

El amor es mágico y es dulce

¡sí todos, sí todos!

Y es inevitable



Jessica Walker

Actriz madre

Directora y creadora de Escuela Laboratorio
jwalker@laboratorio-escuela.com

Formación de Profesores de KUNDALINI Y HATHA YOGA

*Una profesión que
el mundo necesita.
Una formación para
realizar tu más alto
Ser.*

Descarga folleto, con mucha información, en las webs. Para informarte personalmente:



www.gobinde.com
Valencia 96 325 06 79
info@gobinde.com



www.anandayoga.com
Lleida 973 266 571
om@anandaioga.com



www.happyyoga.com
Barcelona 93 318 11 07
hola@happyyoga.com
Girona 972 208 495
girona@happyyoga.com



www.kundalinialicante.blogspot.com
Alicante 655123993



www.europanyaalliance.org

vivas para amar

Lo digo sin ninguna duda: las personas estamos vivas para amar.

La Medicina China lo explica con mucha claridad y sencillez: “Un corazón que late distingue un cuerpo vivo de un cuerpo muerto. En el latido, el corazón se vacía del todo para, de forma natural volver a llenarse del todo. ¿No es esto el amor?”.

También habla del **Shen**, cuya traducción más fiable sería Espíritu o Soplo de vida y su morada es el corazón. Podemos visualizar al **Shen** como un líquido que vive en un corazón con forma de copa. Si dicho líquido está calmado, el corazón de la persona está en paz. Si está alterado, el corazón y todo lo que él gobierna está en crisis. Decimos que de su estado también depende el estado de nuestro sistema nervioso, de nuestras relaciones y de nuestra mente. El **Shen** en equilibrio nos posibilita sentir la vida, sentirse uno con la vida. El **Shen** sólo necesita que el latido de nuestro corazón sea armónico, es decir que el corazón se vacíe y se llene, se vacíe y se llene. ¿No es esto el amor?

El **Shen** nos convierte en personas alegres y dichosas o en personas apáticas y cerradas.

Dicho de otro modo: Si estamos vivos gracias al **Shen**, cuya casa es nuestro corazón, cuyo latir lo apacigua o lo trastorna, si es el **Shen** quien lleva las riendas de la mente y su buen estado posibilita acceder a la mente clara y abierta, ¿para

qué habremos nacido en un cuerpo con corazón si no es para aprender de él y para usarlo? Vaciar y llenarse porque sí, para vivir, para armonizar nuestro Espíritu, para ser felices. ¿No es amor? ¿Qué otra misión en la vida está más unida a la felicidad misma del Espíritu que el amor? ¿Qué deseamos más que esta felicidad?

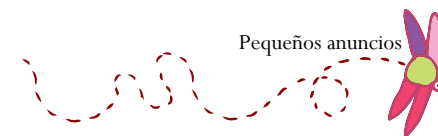
Del aprendizaje profundo y consciente de este vaciarse-soltar-generoso-desapegado-sin expectativas (¡el corazón no tiene miedo de que la sangre no vuelva a él!, no la espera, sabe que es ley de vida su regreso) depende nuestra transformación de esa “a” minúscula del amor, en una “A” mayúscula. De lo que te puedes llenar al experimentar la entrega, es algo que aunque se pueda contar con palabras, no sirve. Hay que vivirlo.



Rut Muñoz Madroñal

Consultora de Medicina China y nutrición hace diez años
Profesora de Yoga Taoísta y Hatha Yoga
Formadora de profesores de Hatha Yoga
Licenciada en Historia del Arte
652339141

Pequeños anuncios



Canalización y Sanación

**“El terapeuta no hace nada,
simplemente se aniquila,
con todo su amor, para que
la energía fluya hacia ti”
Nermine Naguib
tel 34 - 607492450**



camino a la autenticidad

Cuando nacemos no tenemos identidad separada del resto del mundo. Estamos fusionados con la madre, somos uno con el universo... Es como si tuviéramos una sabiduría infinita, universal, como si lo supiéramos todo. Todo está allí, en nuestro cuerpo, en nuestras células, en nuestra esencia.

Al ir creciendo, vamos olvidándonos de esta sabiduría.

Aprendemos a pensar, a hablar, a comunicar nuestras necesidades o emociones, y perdemos el acceso a ella. Nos vamos desconectando poco a poco.

Cuando somos pequeños, lo primero es sobrevivir. Como bebés y niños crecemos gracias al amor que nos aportan nuestros padres. Nuestro objetivo es que nuestros padres nos quieran, nos cuiden, nos escuchen, estén con nosotros. A veces nos convertimos en monos sabios para complacerles.

En la adolescencia, el tema es ser aceptado y existir. Es construirse uno mismo como adulto. Es definirse consigo mismo y con los demás. Entender los códigos sociales y responder a ellos a nuestra manera, creándose una primera coraza para protegerse de las agresiones externas.

Con nuestras primeras experiencias de adolescente. Nos hemos forjado nuestra personalidad, nuestro estilo, nuestra postura con los demás.

Nos construimos socialmente, nos creamos nuestra personalidad.

Con ello, continuamos alejándonos aun más de nuestra verdad íntima. Vamos a adoptar la visión del mundo y las creencias de nuestros padres y de nuestro entorno. Son nuestro universo, nuestras referencias y vamos a considerar las opiniones y creencias del entorno como la verdad absoluta, las ideas como las únicas válidas. Como jóvenes adultos somos el producto directo de nuestra educación.

En un mundo complicado, lo hacemos lo mejor que podemos. Nos adaptamos a las condiciones que encontramos y a lo que nos exigen. En general son más bien las circunstancias que generan nuestras primeras experiencias de jóvenes adultos.

Al cabo de unos años, llegamos a una cierta madurez y nos empezamos a preguntar quienes somos, si lo que estamos viviendo nos corresponde. Podemos sentirnos desalineados con nuestro ser más íntimo, preguntándonos lo que estamos haciendo con nuestras vidas.

Entonces tratamos reconectar con nuestra sabiduría, nuestra esencia.

Y no es fácil. Porque puede estar muy lejana de nuestro día a día.

Qué ha pasado desde estos primeros momentos de nuestra vida en que lo sabíamos todo?

Qué se ha desconectado?

Los seres humanos somos seres complejos.

Susanna García



Nuestra fuerza como seres vivos es nuestro intelecto, nuestra capacidad de pensar, razonar y analizar las cosas con racionalidad y lógica. Esto ha permitido a la humanidad la evolución que ha tenido, lo que ha conseguido para desarrollar sus civilizaciones, sociedades,... y contaminar el planeta.

Porque este intelecto es también lo que nos pierde, lo que nos machaca. Nuestro cerebro racional es el que nos separa del mundo, nos desconecta de los demás, de esta armonía que teníamos al nacer. Es el que estructura nuestras creencias, nuestra visión del mundo. Es el que nos culpabiliza si no estamos alineados con la sociedad y sus expectativas. Es nuestro policía interior que nos impide fluir con la vida.

Nuestro cerebro racional nos obliga a este razonamiento incesante y nos desconecta de lo que sentimos, de lo que nos dicen nuestro cuerpo y nuestro corazón.

Son como capas que nos aíslan de nosotros. Como las capas de una cebolla. Y es necesario pelar la cebolla para volver a encontrar nuestra esencia, nuestra autenticidad, nuestro cuerpo.

Porque nuestra verdad está en nuestro cuerpo. Nuestra mente está poco en el presente. Está dando vueltas revisitando el pasado o pensando en el futuro.

Nuestro cuerpo, él, siempre está en el presente, en el aquí y ahora. El nos conecta con lo que somos, con donde somos verdaderos y donde nos mentimos. Nuestro cuerpo nos indica el camino.

Pero para oírlo y entenderlo es necesario estar conectado con él, escucharlo, sentirlo. Y siendo tanto en el intelecto, nos cuesta sentir las sensaciones y emociones en el cuerpo. Vamos acumulando tensiones, contradicciones, estrés y no nos damos cuenta que le estamos faltando respecto, que lo olvidamos en el camino.

En los últimos siglos de desarrollo de las ciencias y de la era industrial, estuvimos convencidos de que el hombre era un ser racional, lógico, intelectual. Esta fuerza y esta superioridad del ser humano eran valoradas más que todo. Como lo que

diferenciaba los animales.

En los últimos años del siglo XX descubrimos que en realidad todo esto era mentira. Que la inteligencia humana, por más racional que sea, se basa exclusivamente en lo emocional, en lo afectivo en el hombre. Se descubrió gracias a los trabajos de A. Damasio que un hombre sin emociones no es capaz de tomar una sola pequeña decisión. Qué lección hemos recibido!

Nuestras sociedades actuales han sido desarrolladas con la visión del hombre robot racional e intelectual. Es hora de volver a poner a las emociones, a lo afectivo, al amor en frente del desarrollo de nuestras sociedades en el futuro.

Es hora de todos continuar a pelar la cebolla para conectar con nuestro cuerpo, nuestras emociones.

Y como bien sabemos, pelar una cebolla puede hacer llorar!!!

Puede que sea el precio de nuestro camino hacia la autenticidad.

Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional, no es sino una señal de que voy contra de mis propias verdades. Hoy sé que eso es... Autenticidad. Charles Chaplin

Gracias
Un abrazo



Marc Dufrasse

655 14 77 79

www.autenticoach.com

Authenticity Blog

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



Patrocinadors



Benvinguts a la 1era Barcelona Yoga Conference



14-18 Juliol 2011

Complex Esportiu de la Mar Bella

Un espai on tothom pot trobar inspiració
40 professors provinents dels 5 continents
Més de 100 tallers. 3 kirtans en viu gratuïts
5 dies complets de loga a tocar de la platja

Col·laboradors

AcroYoga
Alma de Yoga
Ananda Ioga
Baoli
BarraSalut
BarcelonaConnect
Carlos Claramunt
David Lunny
Enlaza Conciencia
FEYS
Fresco MarOlimpic
GeoSalut
Hargobind Singh K.
Inner Life
INYTA
India Mistica
Kannonyo
Organic
Revisita Athanos
Sivananda Yoga Maifrid
Svatam Kaur
Sundrine House
Tantra y Amor Consciente
The Global Yogi
Toterapias
Valencia Salut
Veggie-Wedgie
Yoga-ashtam
Yoga Blindu
Yoga con Gracia
Yoga Para Ti
YogaWorld
Yoga mamas y bebés
Yoga Month
Yogasfera
Yoga-Zeit
Yoga & Yoga Bcn
Wifryh Escuela de Yoga
World Prem

Ponents

Pre-Conference | 14 de Juliol
John Friend

Main Conference | 15-17 Juliol

Rachael Zinman, Kerys Williams, Jai Uttal,
Nubla Telxeria, Rocío Ramos, Shakti Sunfire,
Dave Stringer, Swami Shubamita, Sianna
Sherman, Jenny Sauer-Klein, Isa Solana,
Soma Xabier Satrustegi, Alexandra Ruiz, Ravi
Ramóneda, Krishna Takis Okunomo, Jason
Nemer, Margaret Njeri, Moses Mbajah, David
Lurey, Jordi Ibern, Clayton Horton,
Hargobind Singh Kalsa, Spring Groove, Jose
de Groot, Sri Gobind Kaur, Susana Garcia
Blanco, Paige Elenson, Pascal Dreckman,
Dearbhla Kelly, Swamini Danda, Pedro
Collares, Omkar Joseba Carabia, Pau
Castellsagué, Krishna Carlos Claramunt,
Konstantinos Charantiniotis, Blandine
Calais-Germain, Jose Luis Cabezas, Patrick
Broomie, Sara Avtar Oliver, Jana Appleyard,
Karchie Ananda, Núria Aguilar.

Post Conference | 18 Juliol

Jai Uttal, Jason & Jenny

Kirtans | 15-16-17 Juliol **Gratuïts**

Jai Uttal, Dave Stringer, Onenessound

Esdeveniment Solidari

La Barcelona Yoga Conference promou una
convivència sostenible amb el món que ens envolta.
Per això, el 3% de cada entrada es destinarà a parts
iguals a tres projectes solidaris en els que creiem
fermament:



www.BarcelonaYogaConference.cat

Inscripcions online

Complex Esportiu de la Mar Bella. L'espai escollit
per celebrar aquest esdeveniment està situat a
pocs metres de la platja. Espaiós, lluminós i amb
unes instal·lacions excel·lents que miren al Mar
Mediterrani.

Programa per a nens. Yoga, AcroYoga, música,
jocs, manualitats, platja...

Inscripcions de grup. Grups d'adults per la Main
Conference: 6 + 1 entrada gratuïta

Compensació del CO2. La Green Yoga
Association ens guia per fer de la BYC un
Esdeveniment Verd.

organitza



www.OMSHNATI.CAT

amb el suport



 **HappyYoga** en la **BarcelonaYoga Conference** domingo 17 julio de 8 a 12 h
www.BarcelonaYogaConference.cat

Una sesión larga y variada donde pasaremos por distintas texturas y maneras de unir nuestra energía, todo acompañado por la música en directo.

Hatha Yoga para comenzar estirando y equilibrando sol y luna. Seguimos con canto de mantras para endulzar la vida y este mundo. Comunicación Celestial. Mudras y evolución de posturas suaves unidas al ritmo de un mantra. Conferencia sobre el despertar. Kriya de Kundalini Yoga, una experiencia energética y de conciencia con la ayuda de los músicos y de DJ para acompañar el trabajo exigente y baile movilizador. Meditación larga y penetrante en el reflujo del trabajo anterior y con el poder del grupo. Deleite de ver a dos yoguis/bailarinas en una composición libre de vinyasa y danza. Canto de mantras y meditación en parejas.

Hatha Yoga
Lurdes Arce
 Kundalini Yoga
Fedora Fonseca-Jagat Kaur
Guilomar Burgos-Hansmuk Kaur
Isa Solana-Hari Dev Kaur

Músicos: **allxmantras**
Manel
DJ Le Freak Selector



FORMACIÓN EN REIKI Y SANACIÓN
 INICIO OCTUBRE 2011

*Reiki y terapias naturales
 para la transformación
 y el encuentro con tu Ser*
 en HappyYoga gracia



madevaurvashi@gmail.com
www.reikiysanacion.com


HappyYoga
www.happyyoga.com

el amanecer de un nuevo tiempo



Primer llamado de los pueblos de la Sierra Nevada de Santa Marta a la humanidad.

Del 18 al 22 de agosto se llevará a cabo en Nabusímake, la capital política y espiritual del pueblo Arhuaco de la Sierra Nevada de Santa Marta (Colombia), *el primer encuentro abierto de sabiduría indígena*. Serán cinco días en los que podremos reunirnos con 130 mamos –sabios y autoridades espirituales de nuestro planeta–, a quienes les ha sido transmitido que éste es el momento de compartir su conocimiento con todos los que queramos escucharles. Ha llegado el momento de aprender.

“Queremos trabajar juntos por el entendimiento energético y espiritual. Queremos compartir. Queremos hablar del respeto al universo, al espíritu y al pensamiento.”

En este tiempo en que vivimos, es necesario entendernos primero a través de las palabras, antes de pasar a la acción y comprender el Mensaje de Origen. Es el primer llamado que hacemos a un encuentro que estará dirigido al fenómeno universal de la energía del retorno de los ancestros. Aquellos ancestros que dieron origen al mundo material y que existen desde el principio de los tiempos.

“Al final de este encuentro queremos hablar de la política de recuperación de tierras y la consolidación de nuestra energía y espíritu.”

Mensaje del pueblo Arhuaco para este encuentro

Del 18 al 22 de agosto de 2011

En Nabusímake, capital política, espiritual y ancestral del pueblo Arhuaco de la Sierra Nevada de Santa Marta.

Inversión: \$950 (este valor incluye la acomodación y la alimentación durante 4 noches en Nabusímake). El dinero recolectado será destinado a cubrir los costos de la organización del evento. El dinero restante será entregado directamente a las autoridades espirituales y tradicionales correspondientes, con el fin de apoyar los procesos de educación tradicional de los mamos de los niños y niñas que garantizan la permanencia cultural y espiritual de estos pueblos ancestrales.

eventos@aluna.com.co
www.aluna.com.co

la puerta de entrada

20 años de dedicación personal y profesional me traen de vuelta a casa, cual hijo pródigo, para que-
darme, tomar lo esencial, lo primero, lo básico...

El proceso de individualización que vivimos es claramente el resultado de todos los vínculos que se han dañado en nuestras vidas. En una escalada imparable que nos ha llevado a esta crisis mundial que, aunque aparenta económica, es obvio que se trata de una crisis de valores. Creíamos que podíamos hacerlo solos, que no necesitábamos a nadie. Abuelos, padres, hijos, parejas, amigos, vecinos... parece que nadie nos entiende, que nos *atavalen*, que han quedado desfasados o simplemente que no tenemos tiempo para lo esencial en las relaciones con todos ellos. Hoy prima la prisa, el dinero, las propiedades, la moda, tener la razón, la competitividad y como resultado ser mejor que los demás o "ser más que nadie". Sin darnos cuenta que con esos vínculos dañados "no somos nadie", nos convertimos en simples depredadores en busca de su propia supervivencia.

Tanto hemos perdido el vínculo sano de vista que defendemos un amor pequeño que consolida i fortifica la prisión de la que queremos escapar. Confundimos la razón con el corazón. Nos mantenemos en la lucha de negar los impulsos de este último, intentando rellenar el vacío que eso produce con una búsqueda continua de espiritualidad, crecimiento personal y realización, sin llegar a conseguirlo. Y es que una casa se empieza por los cimientos, un árbol por las raíces y nuestra Vida Plena por los vínculos sanos con papá y mamá. Estos vínculos primarios son nuestros cimientos, nuestras raíces y siempre estuvieron en casa, allí donde nacimos, por lo que podemos dejar de buscarnos lejos, en otros países, otras culturas, otros maestros y recibirnos aquí donde siempre estuvimos, en el corazón, esperándonos en silencio hasta que la razón se

aquietara y pudiéramos vernos a nosotros mismos y a los nuestros como fuente de vida plena, amor, sabiduría, salud, abundancia, paz, serenidad y finalmente, descanso.

Es que, como dijo un buen amigo, se trata de abandonar el dolor de la evasión para deslizarse en las buenas maneras de la realidad".

Siendo una "buena manera" entrar

a una casa por la puerta y no por la ventana, en esta vida, mundo, dimensión, la PUERTA de entrada del Espíritu son papá y mamá. Honrándolos a ellos, dicha puerta se abre de par en par y nuestra vida se llena de plenitud y felicidad. Por fin tenemos tiempo para el presente y se disipan todos los dilemas.

Ahora estamos presentes y plenos, CONSCIENTES y no necesitamos hacer nada más que crear, enseñar a nuestro antojo pues todas las

demás virtudes que buscamos realizar se despliegan de forma natural por añadidura.

¿Cómo queremos realizarnos si todavía no nos hemos permitido entrar?

En la **PUERTA DE ENTRADA** está todo el Tesoro, el secreto que andamos buscando, la única y verdadera acción que podemos tomar. Todo lo demás que hacemos en nuestro caminar espiritual nos prepara para este hermoso y tan ansiado instante.



Ferran Garcia
Cerrajero de puertas
CEO nit i dia



nit i dia

Centre de Teràpies · Escola de Formació ·
Consultoria de Processos en Organitzacions

PSICOTERÀPIA

Psicoteràpia de família	50 €
Constel. Familiar individ.	50 €
Psicosomàtica	50 €
Autocontrol emocional	50 €
Bonus 10 sessions	400 €
Flors de bach (1ª visita)	20 €
Preparats 30 cc	8 €

TERÀPIA ENERGÈTICA

Healing	35 €
Cirurgia psíquica	35 €
Neteja astral	35 €
Registres akàshics	35 €
Vides passades	35 €
Reiki	35 €
Bonus 10 sessions	280 €

MASSATGE

Terapèutic cap a peus	40 €
Antiestrés u osteomuscular	40 €
Dernatge linfàtic	40 €
Bonus 10 massatges	320 €
Massatge terapèutic parcial	28 €
Bonus 10 massatges	225 €

Lunes a jueves

Santa Maria Palautordera

Viernes

Happy Yoga Embarazadas – Barcelona

Visites Concertades

Passeig de l'Estatut N° 8

Santa Maria de Palautordera

info@nitidia.org - www.nitidia.org

Formación en pedagogía,
educación y terapia de

abrazo de vinculación

según Jirina Prekop

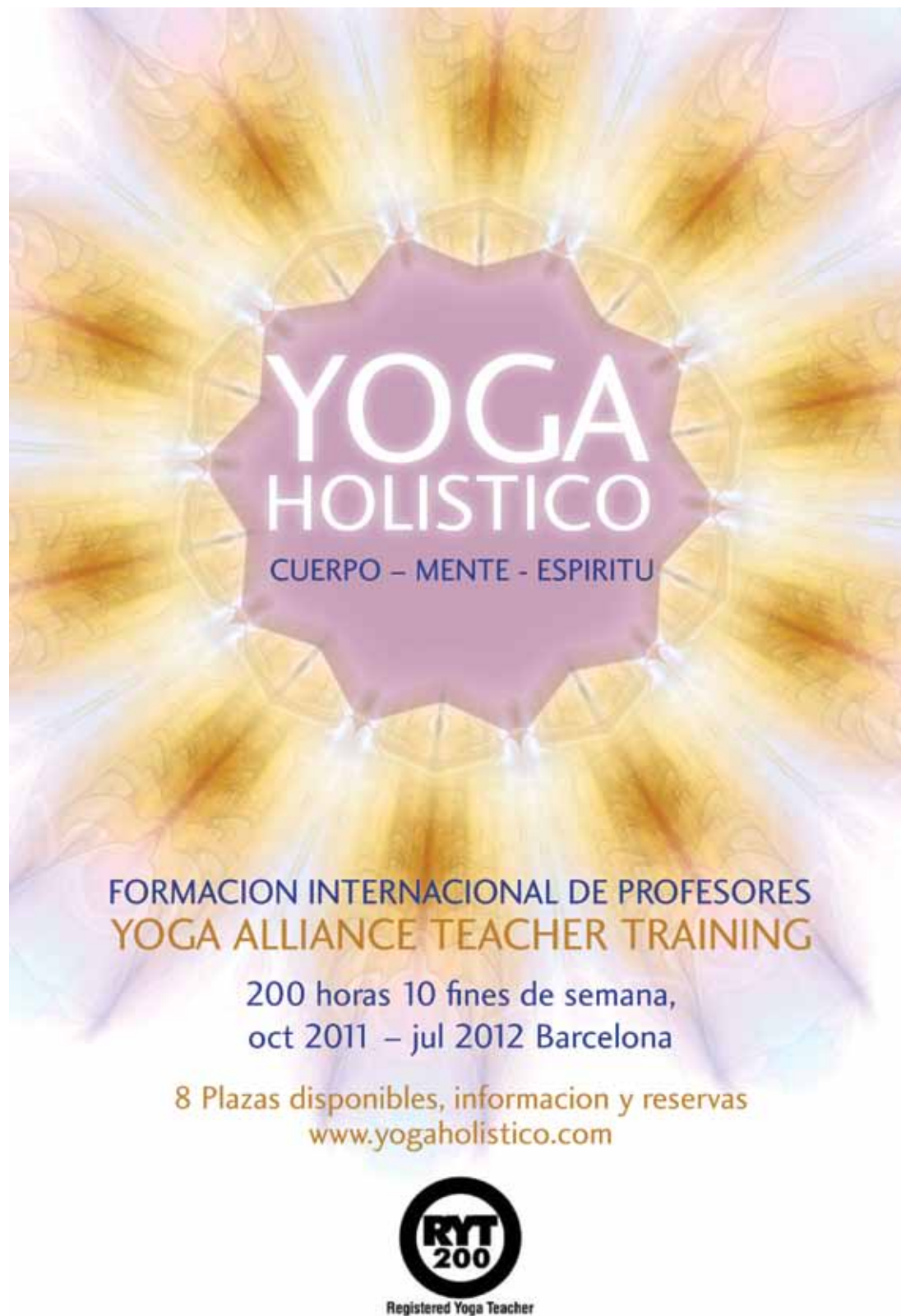
400 horas en dos años
inicio en octubre de 2011

HappyEmbarazadas
Pelai 52, 3º 2ª Barcelona



contacta
Ferran Garcia 677 602 509
www.abrazodevinculacion.com





**YOGA
HOLISTICO**
CUERPO – MENTE - ESPIRITU

**FORMACION INTERNACIONAL DE PROFESORES
YOGA ALLIANCE TEACHER TRAINING**

200 horas 10 fines de semana,
oct 2011 – jul 2012 Barcelona

8 Plazas disponibles, informacion y reservas
www.yogaholistico.com

**RYT
200**
Registered Yoga Teacher

quien canta su mal espanta

En una de las primeras clases de yoga a las que asistí escuché a la profesora que decía con una voz suave: “inhala... exhala... siente el movimiento de tu diafragma...”, apreté los ojos y me concentré, intentando sentirlo pero no conseguía percibir nada, es más, cuanto más lo intentaba más me ahogaba. En uno de esos ahogos pensé que no tenía diafragma. Por más que me concentraba no conseguía sentir ese músculo esquivo.

A pesar de este pequeño detalle, continué asistiendo a las clases de yoga, porque si no lo hacía me dolía profundamente la espalda y la cabeza, pero lo de respirar seguía siendo un misterio. En el fondo esto me torturaba porque... ¿acaso no somos todos capaces de respirar? Si yo seguía viva era, evidentemente, porque estaba respirando, entonces... ¿por qué no sentía nada de nada?

Una mañana durante una clase (no de yoga, claro) con alumnos que me hacían preguntas que sabía de sobra responder, encontré mi diafragma. Estaba encogido, apretado, hecho un nudo terrible en mi plexo solar. ¿Por qué estaba tan nerviosa?, ¿qué me hacía ponerme en guardia? ¿Por qué retenía el aire como si esperara que algo malo fuera a ocurrir? Al finalizar la clase me fui andando a casa y durante el camino me di cuenta de que estaba muerta de miedo por todo y ante todos, intentando aparentar seguridad y firmeza, conteniendo la respiración para que nadie se fijara en mi debilidad.

Poco después tuve la oportunidad de hablar con un gran maestro de yoga, que ante mi relato, con una paciencia sorprendente ante los problemas ajenos y una escucha atenta, sencillamente me recomendó que cantara. Me dijo, “ponte discos de mantras en casa y canta”. Yo que soy muy obediente y que estaba desesperada, porque ahora que era capaz de percibir mi diafragma, sólo sentía un nudo brutal en el plexo solar, canté y canté al levantarme, cocinando, incluso le pedí a mi suegra el ipod y cantaba por la calle canciones fantásticas, sobre todo de 2xMantras (no es publicidad, es de verdad). El caso es que funcionó. Bueno, funcionaron los mantras y las dos cuarentenas seguidas que me hice y el retiro de tantra blanco durante 2 días y una



meditación increíble que me ayudó a liberar definitivamente mi diafragma.

Pero te cuento esta historia no para relatar el proceso de búsqueda y encuentro de mi diafragma, te cuento esta historia porque llevo casi un año con mi diafragma moviéndose libremente arriba y abajo, unas veces más, otras veces menos, pero siempre en un movimiento liberador, calmante, alegre... Ahora cuando canto, mi voz sale de las entrañas, con una potencia inaudita, mis pulmones se ensanchan y expanden. Lo más importante de todo, el miedo ya no me acompaña constantemente. Ahora, cuando el miedo aparece, enseguida sé que se esconde en mi diafragma. Sé que sólo tengo que respirar y cantar para espantarlo.



Eli R. Imbernón
Estudiante de Kundalini Yoga

conóciate a ti mismo V

Este es el quinto artículo de la serie sobre herramientas concretas de autoconocimiento. Hablamos de la Numerología Tántrica y su relación con el Kundalini Yoga y sus meditaciones y *asanas*.

Orígenes y propósito



La Numerología Tántrica fue traída de la India a finales del siglo pasado por Yogi Bhanu Deva, junto con todas las enseñanzas del Kundalini Yoga.

Su principal propósito es **facilitarte el proceso de conectar con tu alma**, hacer más corto el camino, ahorrarte la necesidad de tener que experimentar muchas meditaciones hasta encontrar la más idó-

nea para ti.

La Numerología tiene una *kriya* (serie concreta de *asanas* o posturas) y una meditación específicas según “tus números”. De esta manera puedes trabajar más directamente tus defectos y expresar tu potencial para conectar con el nivel más profundo de tu Ser.

Debido a la extensión limitada que posibilita este medio, vamos a resumir mucho los detalles del cálculo de tus números y sus propiedades y a dar unos pocos ejemplos. Si te resuena, **puedes encontrar toda la información en el libro *Numerología Tántrica* de Guru Das Singh Khalsa.**

Los 11 números y tu cálculo

Para cada número hay una “frase clave” en un sentido simbólico relacionado con cada cuerpo espiritual. Esta particularidad facilita que la recuerdes y que captes inmediatamente el significado de cada número:

- 1: cabeza vs. corazón (Alma)
- 2: añoranza de pertenecer (Mente negativa)
- 3: diabólico o divino (Mente positiva)
- 4: copa de plegaria (Mente neutral)
- 5: el maestro (Cuerpo físico)
- 6: persona en plegaria (Arco de luz)
- 7: plataforma de elevación (Aura)
- 8: finito vs. infinito (Cuerpo pránico)
- 9: misterio vs. maestría (Cuerpo sutil)
- 10: todo o nada (Cuerpo radiante)
- 11: incambiable (Gurú)

Para calcular tus números tienes que usar tu fecha de nacimiento. Hay cinco aspectos o factores sobre los que se aplican. Estos son:

- El número del **Alma** es el **día** de tu nacimiento.
- El número de **Karma** corresponde al **mes** de nacimiento.

· El número del **Regalo Divino** sale de la **suma de las dos últimas cifras del año**

· El número del **Destino** equivale a la **suma de las cuatro cifras del año**.

· El número de **Vida** engloba a los cuatro anteriores de la siguiente forma: **Alma/Karma + Regalo divino/Destino = Vida**.

Los 5 Factores

Los factores clave que es preciso que trabajes en profundidad y muy conscientemente según aquello que represente tu número son: el Alma y el Karma.

El factor del Alma debes trabajarlo interiormente para sentirte conectado con tu propia Alma.

El factor del Karma (tus deficiencias) lo trabajas exteriormente para saber si estás -o no- encaminado espiritualmente. Es la manera como percibes y te relacionas con el mundo exterior. Estos dos factores los deberías trabajar paralelamente y conjuntamente para armonizarlos.

El factor del Regalo Divino (tus cualidades) es tu base: las virtudes innatas con las cuales has venido a este mundo para conseguir armonizar el Alma y el Karma.

El factor del Destino es tu otro pilar, la otra fuerza que tienes, también, para conseguir armonizar los dos primeros factores ya mencionados. Estos dos factores últimos, no los tienes que trabajar: sólo debes estar seguro que tienes éstas facultades, expresarlas y manifestarlas.

El factor de la Vida, es la consecuencia de haber trabajado los factores del Alma, del Karma y de haber expresado correctamente los factores del Regalo Divino y del Destino. Es lo que has de obtener en esta vida para llegar a la elevación y a la plenitud espiritual. Aquello que represente el número que marque este factor, es lo que realmente has venido a expresar, a vivir en tu encarnación actual y el que proporcionará tu plenitud espiritual.

Meditaciones y Ejercicios

Con el propósito de presentar el alcance concreto de esta herramienta, voy a listar una meditación y una *kriya* (serie de *asanas*) específicas para cada número. Si quieres tener los detalles de cada una, las puedes encontrar en el libro citado anteriormente.

Empecemos por las Series de Ejercicios para cada número:

1: *Kriya* para equilibrar la cabeza y el corazón. 2, 3 y 4: *Pranayamas* y *Kriya* para los pulmones y la circulación sanguínea. 5: *Kriya* para la vitalidad física y mental. 6: *Kriya* para la estimulación del *Ajna* (6º chakra). 7: *Kriya* para fortalecer el Aura. 8: *Kriya* para incrementar la energía vital. 9: *Kriya* para incrementar la sutileza. 10: *Kriya* para fortalecer el sistema nervioso.

Para terminar, las Meditaciones de cada número:

1: Meditación para el centro del corazón. 2: Meditación *Wahe Guru*. 3: Meditación para dominar los pensamientos negativos. 4: Meditación *Guru Ram Das*. 5: Meditación con el mantra *Mangala Charan*. 6: Meditación *Sat Narayan, Wahe Guru, Hari Narayan, Sat Nam*. 7: Meditación para el escudo divino. 8: Meditación para recargarse de energía. 9: Meditación para la guía de la verdad interna. 10: Meditación *Guru Gobind Singh Shakti Mantra*. 11: Meditación *Mul Mantra*.

Yogui Bhanu Deva nos explicó que para aclarar el misterio de tu vida tienes que convertirte en maestro y para llegar a ser maestro tienes que profundizar en tu propia esencia, practicando todo aquello que te pueda ayudar a descubrirla. Con la numerología puedes conocer la técnica que te dará fuerza, te guiará y te permitirá conectar con tu estado más profundo de paz. Te hará saber quién eres, avanzar seguro sin dejarte dominar por tus miedos. Percibir el verdadero YO te hará sentir fuerte y confiado para que nada pueda interferir en tu camino de evolución.

Puedes encontrar más información en www.cosmograma.com/numerologia



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
www.cosmograma.com

atrapados en los apegos



¿Por qué se crean los apegos?

Perdemos nuestra seguridad por carencias emocionales, sobre todo en la infancia. Nos aferramos a soportes que mantienen nuestra integridad.

Los apegos van tomando forma cuando los alimentamos con nuestros miedos. El miedo nos domina. Es un medio de protección, de supervivencia. Buscamos recursos, nos envolvemos en una coraza imaginaria que bloquea nuestros sentidos y nos hace esclavos de su poder. Por lo tanto, los apegos nos atrapan y no dejan que seamos libres en nuestras acciones y en nuestros sentimientos.

El apego va más allá de lo terrenal, de lo banal. Podemos tener apego a la comida o a nuestro ordenador, al agua caliente o a nuestro trabajo. En cierta manera, nos convertimos en esclavos de estas dependencias.

Los apegos nos hacen sentir bien, nos ayudan a sentirnos vivos, pero nos limitan.

El apego emocional es el que más nos atrapa y no nos permite vivir el presente como deberíamos. Nos recreamos viviendo en el pasado o en el futuro. Es este apego temporal el que nos hace ir dando tumbos sin disfrutar del momento presente.

Apegos al pasado

-Relaciones sentimentales.

Las relaciones de pareja nos ayudan a crecer tras las experiencias adquiridas. Cuando compartimos nuestros sentimientos con otras personas empleamos una cantidad de energía que da forma a esa relación, creando ilusiones, propósitos, modelos

y estereotipos de lo que deseamos conseguir para sentirnos bien. Creamos expectativas y vínculos que generan unas dependencias de posesión, rellenando los huecos afectivos para que nos protejan. En ese momento, las frecuencias energéticas se sitúan al mismo nivel y sin darnos cuenta, poco a poco vamos perdiendo la seguridad e intentamos robar la energía del otro para hacernos fuertes.

¿Qué sucede cuando esa relación se termina?

Nos apegamos a los errores cometidos, a lo que podía haber sido, a recordar los momentos que nos hicieron felices, a sentirnos culpables y a perder nuestro autoestima.

Día tras día recreamos situaciones sin vivir el presente alimentando nuestros miedos y a veces nuestra depresión. Estábamos tan apegados a la relación que realmente no éramos libres, ni lo seguimos siendo en la actualidad.

También enfocamos nuestros apegos en un futuro imaginario: ya lo haré mañana, a partir de tal día comenzaré a ir al gimnasio, etc.

-Pérdida de un ser querido

Cuando alguien al que amamos abandona el cuerpo, físicamente se crea un vacío emocional con una consistencia considerable y nos apegamos a su recuerdo, a lo que fue o podía haber sido.

Transformar los apegos para nuestro crecimiento. El apego es parte de nuestro crecimiento. Debemos entenderlo para poder transformarlo y para extraer el máximo provecho de él.

1- El estado más elevado de nuestro ser es la conciencia. Ésta determina si nuestras acciones son positivas o negativas. Por eso, un estado elevado de conciencia nos llevará al entendimiento, a trascender nuestras experiencias, a dar y recibir sin crear apegos que nos atrapen. Nos ayudará a **transformar viejos hábitos** y a **crear nuevos patrones de conducta** con el fin de sentirnos libres y plenos.

ciencia. Ésta determina si nuestras acciones son positivas o negativas. Por eso, un estado elevado de conciencia nos llevará al entendimiento, a trascender nuestras experiencias, a dar y recibir sin crear apegos que nos atrapen. Nos ayudará a **transformar viejos hábitos** y a **crear nuevos patrones de conducta** con el fin de sentirnos libres y plenos.

2- Enfrentarnos a nuestro silencio puede ser un arma con mucho poder que desestimamos y nos refugiábamos en ruidos banales y mundanos.

Podemos practicar el silencio para conocernos, para afrontar nuestros miedos y apegos.

Desapegos

- Terrenales

Los apegos terrenales son los más fáciles de detectar y a la vez, los más difíciles de eliminar. Son los que dan sentido a nuestras vidas y desprendernos de ellos es como perder nuestra identidad.

Para desapegarnos de los apegos terrenales, lo principal es detectarlos, trabajarlos, lentamente transformarlos para que no nos atrapen y nos hagan dependientes. Un método sería sustituirlos por algo que nos enriquezca interiormente y que nos ayude a liberarnos de esa dependencia asumida como nuestra, que llenaba un vacío erróneamente.

-De conciencia

Los apegos de conciencia son más sutiles, pero son los que marcan nuestra existencia, nuestra forma de actuar, de pensar y de desarrollarnos. **La conciencia viene determinada por la sociedad, por la cultura de una zona y condicionada por sus creencias.**

La tendencia occidental a lo material crea una conciencia pobre, llena de miedos y sufrimientos, vacía espiritualmente y en el mejor de los casos, efímera y simple.

Este apego de conciencia nos atrapa en la materia, en el culto al cuerpo, nos convierte en monstruos, en depredadores de lo ajeno y a la vez nos hace infelices. Nos da pequeños atisbos de felicidad que se desvanecen con el tiempo.

Cambiar de conciencia es imprescindible si queremos mejorar, progresar en nuestro crecimiento espiritual y sentirnos libres sin ninguna atadura que nos retenga.



Marcos Vergara
Estudiante de Hatha Yoga



La Comademont es una masía del siglo XIII restaurada para poder disfrutar de todos sus espacios y lugares. Está situada en el término municipal de Batet de la Serra dentro mismo parque natural de la Zona Volcánica de La Garrotxa. En ella y en su entorno la tranquilidad y la diversión están aseguradas.

RETIRO DE YOGA

15, 16, 17 y 18 septiembre

El precio total del curso y la estancia es de 290€.

Reservas antes del 4 de septiembre, ingresar 50€ al n° de cuenta: 2081 0462 59 0000004830

kundalini
hatha yoga
arterapia
meditaciones
mantras

MÁS INFORMACIÓN:
Amit Kumar 651 515 294
Alicia 617 821 956
Lola 648 073 415

Siguenos en  Mas La Comademont

TURISMO ALTERNATIVO

e-mail: lacomademont@gmail.com

Tel/Fax (+34) 972 26 10 42

LA GARROTXA 17812 Batet de la Serra

www.lacomademont.com

Actividades gratuitas

Barcelona HappyYoga

ESPACIO MEDITACIÓN

MAHAMANTRA Cantar Mahamantra y meditar en silencio, simplemente.

Todos los lunes 17.45h (en agosto no hay clase, estaremos en el festival!)

HappyYoga Universitat

LA RUEDA DE LA CREACIÓN. CURSO DE ARTETERAPIA HUMANISTA

Charla gratuita: jueves 7 julio 2011. 18 a 19,30h. En FNAC diagonal mar. Avda Diagonal, 3.Barcelona. Tel. 902 100 632
www.atriumgestalt.com /
www.javiermelguizo.com
HappyYoga PobleNou

Girona HappyYoga

SADHANES MATINALS

PER A L'ERA D'AQUARI de 6'30h a 9h amb música en directe!
properes dates: 02 i 03 de juliol
HappyYoga Girona

CONFERÈNCIA: ABYANGA -YOGA

Conferència- Demostració: Mètode corporal ABYANGA-YOGA amb fonaments de l'Ayurveda i la consciència corporal a càrrec de DEVA PAKSHA
Dimecres 20 de juliol a les 20h
HappyYoga Girona

MEDITACIÓ

Espai de MEDITACIÓ en silenci.
Tots els dimarts a les 18h
HappyYoga Girona

Lleida AnandaIoga

GRUPO DE CRIANZA

Cada viernes de 17.30 a 19.30 h.

El tercer viernes de cada mes hacemos tarde temática.

AnandaIoga

CLASES DE YOGA DEL ESTADO NATURAL (MEDITACIÓN)

Viernes de 20 a 21'30 horas

AnandaIoga

Valencia Gobinde

TODOS LOS MARTES Y VIERNES DE JULIO MEDITACIÓN

Martes de 21 a 22hrs

Viernes de 11:30 a 12:30hrs.

RECIBE SAT NAM RASAYAN

Ven, relájate, ponemos nuestra meditación a tu servicio.

Viernes 1 de julio a las 11:30h

SADHANA Los miércoles 6, 13 y 20 y Sábado 16 y Domingo 17 de julio. A las 6:30h

MASTER CLASS DE KUNDALINI YOGA CON HARGOBIND

Viernes 15 de julio a las 19 hrs.

RECIBE SAT NAM RASAYAN Ven, relájate, ponemos nuestra meditación a tu servicio.
Viernes 2 de septiembre a las 11:30

CHARLA SOBRE KRIYA YOGA La meditación, un camino hacia la paz interior, el amor y la alegría
Viernes 16 de septiembre a las 20:30

CONFERENCIA SOBRE TANTRA Y

SEXUALIDAD CONSCIENTE Imparte Hari Dass
Lunes 20 de septiembre a las 21hrs.



3, 4 y 5 de agosto
Olot (Girona) La Comademont

RETIRO DE SILENCIO Y JAPA

REPETIREMOS 33.000 VECES WAHE GURU
Para limpiar la mente y descargar el sistema nervioso.
En un paraje idílico y con un grupo grande de profesores de yoga y meditadores.
Un descanso profundo

más info
Barcelona
universitat@happyyoga.com - 93 318 11 07
Valencia
info@gobinde.com - 963 250 679

Gobinde
Yoga Valencia
www.gobinde.com

prem
ASOCIACIÓN INTERNACIONAL
DE KUNDALINI YOGA

Happyyoga
www.happyyoga.com



Happyyoga

barcelonagenda

Happy Universitat

RETIRO DE SILENCIO Y JAPA

Olot 3, 4 y 5 de agosto

Japa es la práctica de la repetición meditativa de un mantra. Repetiremos 33mil veces el mantra Wahe Guru, que representa el despertar, el paso de la confusión a la claridad de la mente. Para limpiar y descansar la mente, para descargar el sistema nervioso.

En un paisaje idílico.

universitat@happyyoga.com - 933181107

FESTIVAL DE YOGA!

Olot del 14 al 21 de agosto

En plena naturaleza, distintos tipos de yoga, temazcal, talleres variados, festivalito para niños, conciertos, espectáculos, piscina...

Apto para principiantes, apto para todas las edades, apto para descansar, apto para abrir el corazón.

festivalyoga@happyyoga.com -
659971722 - www.festivalyoga.es

FORMACIÓN DE KUNDALINI YOGA Y HATHA YOGA

Matricula abierta!

Para ser profesor o para profundizar en tu práctica.

Dos disciplinas yóguicas profundas y sanadoras.

Puedes bajarte los folletos con el programa

del curso en nuestra web.

Infórmate por correo, teléfono o

concertando una entrevista personal.

hola@happyyoga.com - 933181107

www.happyyoga.com

Clase nueva!

YOGA A TU ALCANCE

Yoga para los tiempos que corren, barato y sanador.

Clases de Kundalini Yoga a 3€. Todos

los miércoles de julio de 9h a 10h

universitat@happyyoga.com - 933181107

ABIERTO EN AGOSTO

El Happy Universitat permanecerá abierto todo el mes de agosto con horario especial.

Lunes y miércoles: 19.30h

Martes y jueves: 20.00h

universitat@happyyoga.com - 933181107

Happy PobleNou

ESPAI D'DONES

Es un espacio dedicado a fomentar el auto-conocimiento, crecimiento personal y bienestar en mujeres que aman a mujeres.

Sábado 2 de julio y Domingo 18 de septiembre. De 10 a 14.

Mariona - anurati@hotmail.com

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: 15/16 de Octubre.
- Madrid: 22/23 de Octubre.

Formación Básica en Barcelona:

- Módulo I: 29/30 de Octubre.
- Módulo II: 26/27 de Noviembre.
- Módulo III: 10/11 de Diciembre.

Telf. 685.378.001 - www.masajecaliforniano.com

TALLER PARA PAREJAS

EMBARAZADAS * Planificación del Parto
* Homeopatía y fitoterapia * Masajes
* Respiración* Relajación * Posturas para el Parto
* Los nuevos desafíos en la pareja * El verdadero lugar del padre durante el embarazo y el parto.
Sábado 30 de julio de 10 a 14 y Septiembre 2011.
carolinaaldana@hotmail.com

LA RUEDA DE LA CREACIÓN. CURSO DE ARTETERAPIA HUMANISTA

9 talleres/módulos de fin de semana, de Noviembre a Junio. Sábado 10 a 14 h. y 16 a 21h. / Domingo de 10 a 15h. 19, 20 Noviembre / 17, 18 Diciembre / 28, 29 Enero / 18, 19 Febrero / 17, 18 Marzo / 21, 22 Abril / 19, 20 Mayo / 16, 17 Junio / 26-29 Julio
www.atruiumgestalt.com /www.javiermelguizo.com

EL VOLCÁN DEL ÚTERO

Recordar quiénes somos, dónde está nuestro verdadero potencial y cómo moverlo y administrarlo. La fuerza que reside en la mujer, es la fuerza con la que se crea la vida. Reconectar con este poder, es la llave para encontrar nuestro verdadero lugar dentro nuestro y en nuestro entorno.
Septiembre 2011 fecha a confirmar
Inés Lolago / 637 163 595

YOGUITOS, YOGA PARA NIÑOS

Bienvenidos todos los pequeños entre 3 y 6 años a participar de una clase con mucha diversión; Yoga para niños a través de juegos, posturas, canciones, respiración, relajaciones y trabajando en equipo. Los Yoguitos aumentarán su fuerza, flexibilidad, equilibrio pero sobretodo aumentarán su fuerza emocional, creatividad y amor por uno mismo y por todo lo que los rodea.
yoguitos@gmail.com

Happy Gracia

CLASES “CONTACT IMPROVISACIÓN”

Una improvisación que surge de la escucha interna y jugar con los principios del movimiento.
Imparte: Marina Sans y Ivan Eduard, bailarines de contact entre otras disciplinas
Cuando: viernes, 15, 22, 29 de Julio de 20:00 a 21:30 (luego continuaremos en septiembre)
Precio: 20 Euro (socios Happys) 30 Euro (no-socios) **PRECIO ESPECIAL DE VERANO**

INTENSIVO & JAM “CONTACT

IMPROVISACIÓN” El contact es una improvisación que surge de la escucha interna y jugar con los principios del movimiento. Después del intensivo habrá un jam de contact abierto a todos.
Imparte: Marina Sans, bailarina de contact entre otras disciplinas
Sábado, 30 de julio de 12:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 seguido por el JAM a las 19:00
Intensivo: 20€ (socios Happy) 30€ (no socios)
Jam: 2€ (participantes del intensivo gratis)

CLASES “ÁFRICA CUENTA”

Danza africana con cuento - Cierra los ojos, escucha África y báilalo! África cuenta... abre sus puertas a un encuentro entre el movimiento, la música y el cuento. Un viaje del cuerpo y de las emociones ritmado por la música africana y sus cuentos. Reencuentro con el cuerpo, descubrimiento de la vida africana, la libertad de moverse. Ven a aprender: Cultura africana y Danza africana de Togo, Burkina Faso y Mali.
Imparte: Mélanie (profesora), bailarina desde hace 10 años con mucha experiencia en el movimiento terapéutico basado en las danzas africanas y sus enseñanza del África Oeste
Cuando: Clase todos los martes de 17:30 a 19:00 a partir de Septiembre

FORMACIÓN EN REIKI Y SANACIÓN

Un proceso de sanación personal que te dará la experiencia y las herramientas necesarias para acompañar a otros en su proceso. Incluye Diploma Profesional De Reiki Usui Nivel III. Inicio del curso 1 de octubre 2011

Happy Embarazadas

**SE ALQUILA SALA EN
HAPPYYOGA PL.CATALUNYA
EN VERANO, JULIO-AGOSTO
Para grupos de formación,
yoga, masaje, terapias, etc.
EN CURSOS INTENSIVOS
por semanas o por meses.
En pleno centro de la ciudad
¡con las mejores comunicaciones!
Bonita sala de 40 m², para
grupos de 15-20 personas
www.happyyoga.com**

*

CONSTELACIONES FAMILIARES

2 y 3 de julio
Tomando responsabilidad sobre nuestras relaciones.
Ferrán 677.60.25.09

SEMINARIO DE SHIATSU CON LOS PIES

Enseñaremos una rutina completa de masaje enteramente con los pies.
Fecha: sábado 9 de julio de 10:00 a 18:00 y domingo 10 de julio de 10:30 a 13:30 horas.
El seminario estará a cargo de: César Ariel Sandoval, Profesor y Director de la Escuela Shivathai

escuelashivathai@gmail.com
www.shivathai.com - 633 523 204

JONÀS GNANA

Pedagogo, educador de jóvenes y psicoterapeuta. Guía para el autoconocimiento.
Terapia de pareja y familia.
Acompañamiento pedagógico para padres e hijos.
“Has enseñado lo que eres, pero aún no has permitido que lo que Eres te enseñe a ti” UCDM
Un enfoque nacido desde la sinergia de la psicoterapia de ucdm y las constelaciones familiares, con un programa exhaustivo para sanar a través de las relaciones.
www.jonasgnana.com
jonasgnana@gmail.com - 622 233 730



MEDITACION ZEN

Comienza el día y la semana de otra manera: haciendo silencio y escuchando tu voz interior.
Todos los martes por la mañana de 8 a 9:30 hs.

DANZAS DE GURDJIEFF

(Movimiento y meditación)
Gurdjieff creó estas danzas basándose en la sabiduría perenne de las antiguas tradiciones espirituales. La conexión entre la mente y el cuerpo es el corazón del trabajo.
Blanca de la vega movimientosgurdjieff@gmail.com
movimientosgurdjieff.blogspot.com - 633 317432

PREPARACION AL PARTO EN PAREJAS

(maternidad – paternidad) Tres módulos: Gestación, nacimiento y parto consciente – crianza natural.
Imma Campos, comadrona profesora de yoga y madre de dos hijos
Lis 93 301 8647
María Azaola - 626 87 27 30

Happy Laforja

YOGA EN FAMILIA

Aprender jugando a compartir, desarrollar la concentración y atención, equilibrar las energías y deshacer tensiones, estimular el sentido de grupo.
Niños de 1 a 3 años 1er. y 3er.
jueves del mes a las 17.45h
Niños de 3 a 7 años 2º y 4º jueves del mes a las 17.45h

YOGA EN EL EMBARAZO

Un espacio para conectar contigo y con la luz que llevas dentro.
Los lunes a las 17.45h



YOGA PARA MAMAS & BEBES

Cuidando del cuerpo, la mente y el espíritu acompañarás a tu bebé creciendo.
Los jueves a las 10.30h

CHI-KUNG

Técnica milenaria con efectos terapéuticos basados en la Medicina China y el concepto de regulación de la energía en los meridianos.
Los martes, jueves y viernes a las 12h

CURSO DE MASAJE PARA BEBÉS

Lunes 12, 19 y 26 de septiembre y Lunes 3 y 10 de octubre a las 12.30h
Un taller para ayudar a los bebés a relajarse, normalizar el sueño e intensificar la comunicación y los vínculos afectivos.

TALLER DE PSICOLOGIA HUMANISTA I

“Valórate y descubre lo mejor de ti: La flor de tu jardín ¿Cómo te ven los demás?
Viernes 8 de julio a las 7.39h

TALLER DE PSICOLOGIA HUMANISTA II
Transita las emociones a través de tu animal guía.
Viernes 9 de septiembre a las 19.30h

TALLER DE PSICOLOGIA HUMANISTA III
El inconsciente y los sueños
Viernes 7 de octubre a las 19.30h



Happyyoga

gironagenda

Happy Girnoa

SADHANES MATINALS PER A L'ERA D'AQUARI de 6'30h a 9h amb música en directe!
properes dates: 02 i 03 de juliol

CONFERÈNCIA: ABYANGA -YOGA
Conferència- Demostració: Mètode corporal
ABYANGA-YOGA amb fonaments de l'Ayurveda i
la consciència corporal a càrrec de DEVA PAKSHA
Dimecres 20 de juliol a les 20h



MEDITACIÓ
Espai de MEDITACIÓ en silenci.
Tots els dimarts a les 18h



lleidagenda

Ananda Ioga

INICIACIÓN DE PRIMER NIVEL DE REIKI
Imparte Jordi Ibern. 17 i 18 de setembre.

**PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD
Y PATERNIDAD** CCurso multidisciplinar

impartido por comadronas, pediatra,
naturópata, acupuntor, osteópata, profesores
de ioga para embarazadas y homeópatas.

REGÁLATE UN MASAJE Con masajistas
profesionales: Ayurvédico, Shiatzu y Quiropráctico.



valenciagenda

Gobinde

FORMACIÓN 2011 DE SAT NAM RASAYAN
sanación a través de la meditación a las 10 hrs.
Sábado 3 de julio las 10 hrs.

**FORMACIÓN DE PROFESORES
DE KUNDALINI YOGA**
Los miércoles 6, 13 y 20 de julio de 9:30 a 13:30



**TALLER DE NUMEROLOGÍA
TANTRICA y RELACIONES**
Con Dharma Kaur Khalsa (Chile).
Si quieres saber sobre ella entra en
ssdharmakaurkhalsa.blogspot.com
sábado 9 domingo 10 de julio

**FORMACION DE PROFESORES
EN KUNDALINI YOGA**
Sábado 16 y Domingo 17 de julio de 9
a 16:30 2º y de 14:30 a 21hrs. 1º

**VEN Y PRÁCTICA CON NOSOTROS
¡NO CERRAMOS!
TIENES DIFERENTES MODALIDADES
EN BONOS O CLASES SUeltas.**



Wari

**RETIRO DE PROFESORES EN
KUNDALINI YOGA 2º CURSO**
Del 1º al 5 de agosto

**RETIRO DE PROFESORES EN
KUNDALINI YOGA 1º CURSO**
Del 6 al 10 de agosto

**FORMACIÓN 2011 DE
SAT NAM RASAYAN 1º**
Sanación a través de la meditación a las 10 hrs.
Sábado 3 de septiembre a las 10 hrs.

**FORMACIÓN 2011 DE
SAT NAM RASAYAN 2º**
Sanación a través de la meditación a las 10 hrs.
Domingo 4 de septiembre a las 10 hrs.

CURSO DE KRIYA YOGA "Camino de vida
y de meditación ancestral que cultiva el cuerpo,
la mente, el intelecto y la conciencia del alma,
a través de poderosas disciplinas yóguicas.
Con: Swami Mangalananda Giri
Sábado 17 a las 10hrs. y Domingo 18
de septiembre a las 10:30hrs.
MEDITACIÓN GUIADA KRIYA YOGA
Lunes 19 de septiembre a las 07hrs.

**TALLER DE INICIACIÓN AL
TANTRA, SEXUALIDAD, AMOR Y
CONSCIENCIA** Imparte: Hari Dass
Más información en www.tantrayamorconsciente.com
Sábado 24 y Domingo 25 de
septiembre de 9:30 a 20 hrs.

**Octubre, EMPEZAMOS NUEVA FORMACIÓN
DE KUNDALINI YOGA 2011-2012**
Infórmate al 96 325 06 79 o envíanos
tu mensaje a info@gobinde.com

Mi corazón se ha vuelto apto a acoger toda forma.

Es el pastizal de las gacelas y la abadía de los monjes.

El templo de los ídolos y la Ka'ba para
el que construye la torre.
Es las tablas de la Thora,
los evangelios de la Biblia
El silencio de Buda
La danza de los Derviches
La profundidad de la Kabala.
Los brazos de Devi,
y las hojas del Corán.

La religión del amor es la que yo profeso.
Hacia donde se dirigen mis caminos.

Karta Singh





barcelona

Horario Universitat

universitat@happyyoga.com

Lunes: 06.30 sd - 14.15 hy - 17.45 mm - 19.15 ky - 21.00 ky
Martes: 06.30 sd - 14.15 ky - 19.00 hy - 19.15 yp - 20.30 ky
Miércoles: 06.30 sd - 09.00 y3 - 14.15 ky - 19.00 ky - 20.15 hy
Jueves: 06.30 sd - 14.15 ky - 19.00 hy - 20.30 ky - 20.30 fy
Viernes: 06.30 sd - 14.15 hy - 17.00 ch - 19.15 ky
Sábado y domingo: 06.30 sd

HORARIO VERANO AGOSTO
lunes y miércoles 19.30h
martes y jueves 20.00h
 ky o hy a confirmar, llámanos

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 – 19.00 ky – 20.30 hy
Martes : 10.00 ky – 14.15 ky – 19.00 ha – 20.30 ky
Miércoles : 14.15 ky – 18.30 ky – 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

Horario Happy Laforja

laforja@happyyoga.com

Lunes: 11.00 hy – 14.15 ky – 17.45 ye – 19.15 ky – 20.30 hy
martes: 10.00 ym – 12.00 ck – 14.15 ky – 17.45 ym
miércoles: 11.00 hy – 14.15 ky – 19.15 hy – 20.30 ky
jueves: 10.30 m&b – 12.00 ck – 14.15 ky – 17.45 yf – 19.00 ym – 20.30 hy
viernes: 7.30 ky - 12.00 ck - 14.15 ky

En agosto
 horario reducido
 y en septiembre
 (nuevo curso)
 consultar web

ky.Kundalini yoga – hy.hatha yoga – ye.yoga embarazadas – ym.yoga en movimiento
 ck.chi kung – m&b.yoga mamás y bebés – yf.yoga en familia

Horario Poblenou

poblenou@happyyoga.com

Lunes: 19.00 hy
Martes: 10.00 yi - 11.00 ymb - 19.30 ky
Miércoles: 17.30 yoguitos - 18.30 ye - 20.00 hy
Jueves: 10.00 yi - 19.30 ky
Viernes: 18.00 kypp

ky.kundalini yoga - hy.hatha yoga - kypp.kundalini yoga profesores en prácticas
 ye.yoga embarazadas - yi.yoga integral - ymb.yoga mamás y bebés

Horario Happy Embarazadas

pl.catalunya@happyyoga.com

Lunes: 17.30 ye
Martes: 18.30 ye - 19.30 ye
Miércoles: 17.30 ye
Jueves: 11.30 ymb - 19.00 ye

HORARIO VERANO AGOSTO
Martes y jueves 19:30 ye

ye.yoga embarazo ymb.yoga mamás y bebés



girona

Horario Happy Girona

girona@happyyoga.com

Lunes: 15.15 ky - 18.30 ky
Martes: 7.30 hy - 11.00 yppbb - 19.15 ye - 20.30 ky
Miércoles: 9.30 ky - 11.00 mi - 18.30 ky
Jueves: 7.30 hy - 11.00 ys - 15.30 ye - 19.00 ky - 20.45 ky
Viernes: 11.00 ye - 14.15 ky

ky.kundalini yoga - yppbb.yoga postparto con bebés - ye.yoga embarazo - mi.masaje infantil - ys.yoga suave

Horario Happy Palafrugell

baixemporda@happyyoga.com

Lunes: 19.00 ky - 20.30 de
Martes: 08.30 ky - 10.00 ky - 17.15 yn - 18.15 cp - 20.15 hy
Miércoles: 09.30 ys - 15.15 ky - 18.15 ye - 19.30 ky
Jueves: 08.30 ky - 10.00 ky - 17.15 ymb - 18.15 cp - 20.15 hy
Viernes: 11.00 ye - 17.30 gc* - 19.30 rs*

ky.kundalini yoga - ye.yoga embarazadas - hy.hatha yoga - rs.rueda de sanación
 ymb.yoga mamás y bebés - ye.yoga embarazo - cp.capoeira - ys.yoga suave - gcn.grupo crianza natural
 * último viernes del mes



lleida

Horario Ananda Ioga lleida

om@anandaioga.com

Lunes: 09.15 y - 15.30 y - 18.00 y/yn - 20.00 ky
Martes: 08.00 y - 11.30 ymb - 14.00 y - 18.30 y - 19.00 ye - 20.30 y
Miércoles: 09.15 y - 15.30 y - 18.00 y/yn - 20.00 ky
Jueves: 08.00 y - 11.30 ymb - 14.00 y - 18.30 y - 19.00 ye - 20.30 y
Viernes: 17.30 gc- 20.00 m

ky.kundalini yoga - y.hatha yoga - ye.yoga embarazo - ymb.yoga mamás y bebés
 - yn.yoga niños - gc.grupo crianza - m.yoga del estado natural



valencia

Horario Gobinde

info@gobinde.com

Lunes: 06.30 sd - 14.30 ee - 18.30 ky – 20.30 ky
Martes: 06.30 sd – 9.30 hy - 14.30 ky – 18.30 hyd - 20 hy – 21 m
Miércoles: 06.30 sd - 14.30 ee - 18.30 ky – 20.30 ky
Jueves: 06.30 sd – 9.30 hy - 14.30 ky – 18.30 hyd – 20 ky
Viernes: 06.30 sd – 14 yy - 15.30 hy y ky - 17.30 kym - 19.00 kypp – 20.30 mh
Sábado y domingo: 06.30 o 07.30 sd

sd.sadhana - ky.kundalini yoga - hy.hatha yoga - m.meditació - kym.kundalini mujer y embarazo
 kypp.kundalini profesres en prácticas - hyd.hatha yoga dinámico - ee.escola de la espalda
 mh.meditación hombres - yy.yin yoga