



Karma-Dharma Boletín

El yoga es cambio

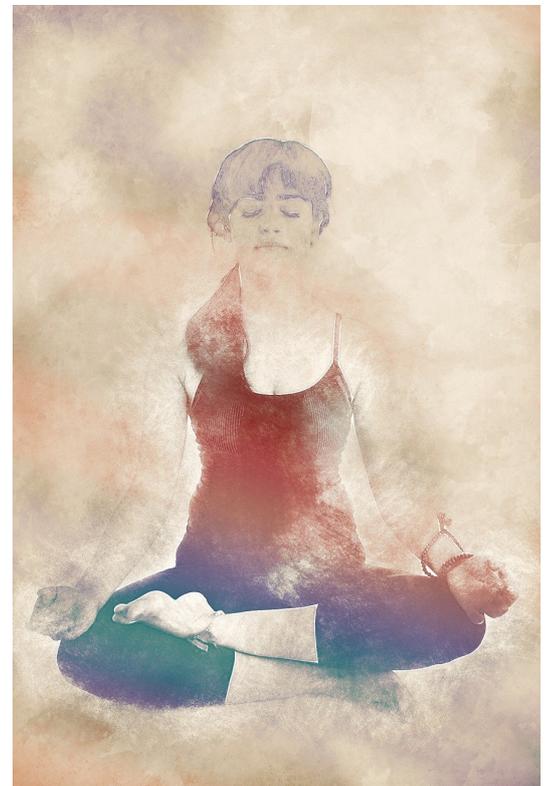
El yoga puede ser definido de diferentes maneras:

Yoga como movimiento de un punto a otro, uno superior.

El yoga como unión, unión de dos cosas.

El yoga como acción con atención total e ininterrumpida.

Estas tres definiciones tienen una cosa en común: la idea de que algo cambia. Dicho cambio debe llevarnos a un punto en el que nunca antes habíamos estado, es decir, lo que era imposible se vuelve posible; lo que era inalcanzable se vuelve alcanzable, lo que era invisible se puede ver. Una de las razones básicas por las que muchas personas practican yoga es para cambiar algo de sí mismas: poder pensar con más claridad, sentirse



mejor y poder actuar mejor hoy que ayer en todos los ámbitos de la vida. El yoga puede ser de gran ayuda y no requiere ninguna experiencia o conocimiento previo. Tampoco significa que debemos convertirnos en hindúes para poder practicarlo, es más, ni siquiera se espera de un hindú que practique yoga. El yoga no requiere un sistema de creencias particular, y si ya tenemos uno, el yoga no lo cuestiona. Todo el mundo puede empezar, y el punto en el que comenzamos es muy personal e individual, dependiendo de dónde nos encontremos en ese momento.

¿Por qué empezamos este viaje? Porque sentimos que algo debemos cambiar en nuestro interior para seguir avanzando hacia una comprensión profunda de nosotros mismos y de la realidad que nos rodea. La comprensión aporta paz, al sentir que la incertidumbre va desapareciendo poco a poco de nuestras vidas, y que el camino que queremos seguir está despejado y claro. Los obstáculos que se presentan en la vida ya no nos afectan igual que antes, ya no nos molestamos en discutir, en tener razón, en estar por encima de los demás, simplemente fluimos. Los juicios hacia los demás también desaparecen, viéndolos como iguales, dándonos cuenta de que

todos poseemos la misma naturaleza. Este estado de paz, no quiere decir que nos vayamos a convertir en un mueble, que solo observa pero no interviene, todo lo contrario. Nuestra vida ha de seguir, y nos hemos de enfrentar a los vaivenes de la vida con asertividad y resiliencia.

Otro de los cambios que proporciona el yoga es aprender a respetar nuestro cuerpo, a cuidarlo a través del ejercicio y la dieta, y evitando introducir en él sustancias nocivas. Cuando el cuerpo se siente sano, la mente también se sentirá limpia y estable, por eso algunos yoguis hacen ayunos purificadores al tiempo que meditan durante largas jornadas, para hacer una desintoxicación integral.

El mayor amor que nos podemos dar a nosotros mismo es el autocuidado y cuando aprendemos a hacerlo y lo convertimos en un hábito, aprendemos a la vez como cuidar a los demás.

El respeto es otra de las cosas que se aprende con el yoga: el respeto a las opiniones ajenas, el respeto de los hábitos de los demás, el respeto a los mayores, a los maestros, a cualquier persona que te enseña algo nuevo, o a las persona que nos ayudan de cualquier manera.

El agradecimiento también está presente en nuestros corazones cuando nos sentimos en paz, y lo demostramos siempre que alguien

hace algo por nosotros, por mínimo que sea, hasta convertirse en un buen hábito. El agradecimiento es un reconocimiento hacia el esfuerzo del otro, y ha de ser expresado para crear así concordia entre ambas personas, lo que a su vez generará también paz interior.

Como veis, el yoga no es solo una disciplina física, sino que conlleva un desarrollo interno moral y espiritual, para alcanzar la mejor versión de nosotros mismos.

El limón

Los orígenes del limón están en Assam, al noreste de la India, donde se ha cultivado desde hace más de dos mil quinientos años. En sus inicios también se había producido en Europa, pero las invasiones bárbaras del siglo III destruyeron todas las plantaciones. Diez siglos después, comerciantes árabes lo llevaron de regreso, sobre todo al rededor del Mediterráneo, donde se cultiva como planta ornamental. Fueron los árabes los que le dieron su nombre, que se deriva de laymun.

Más tarde, con las Cruzadas, llegó al resto de Europa y fue uno de los primeros productos incorporados a las provisiones de los conquistadores, pues se conocían muchas de sus propiedades, especialmente para prevenir y combatir

el escorbuto, una enfermedad causada por la falta de vitamina C. Se cuenta que el emperador romano Nerón bebía zumo de limón diariamente para contrarrestar los efectos de un posible envenenamiento.

El limón es bueno para desintoxicar, estimular el proceso digestivo, tratar resfriados y gripes, reforzar el sistema inmunitario, proteger de daños generados por la aspirina y bajar la tensión arterial.

Se ha comprobado que la incorporación de los hábitos de caminar y consumir zumo de limón diariamente mejora la presión arterial y la salud en general, gracias a componentes bioactivos como el ácido cítrico, los polifenoles y el ácido ascórbico.

En un estudio realizado en 2013 en Canadá, se revisó el papel de los flavonoides de los cítricos para regular el metabolismo de los lípidos, la diabetes



tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, con resultados favorables.

Una investigación realizada en animales descubrió que la fragancia puede restaurar el sistema inmunitario, el cual se ve comúnmente afectado por el estrés.

El zumo contiene altos niveles de D-limoneno, un componente conocido como extracto de limón y ácido perílico, que tiene propiedades anticancerígenas y ayuda a mantener el hígado sano.

Un estudio preliminar realizado en Túnez investigó la actividad antioxidante y los efectos citroprotectores del aceite esencial de limón. Este demostró tener una potente capacidad protectora de las células del organismo frente a la toxicidad que genera el uso de la aspirina.

Una manera simple de consumirlo diariamente es bebiendo un zumo por la mañana con agua tibia, a menos que sufras de acidez o úlcera gástrica.

Para fines terapéuticos debes usar limón natural, no envasado.

Agua con limón y miel para combatir un proceso infeccioso intestinal o de garganta

1/2 taza de zumo de limón

1 taza de agua

1 cucharada de miel

Agrega el zumo recién exprimido y la miel al agua, y bébela de inmediato.

Infusión antiséptica con limón

1/2 taza de zumo de limón

1 taza de agua recién hervida

4 hojas de menta o romero

Pon las hojas de menta o romero en el agua caliente. Deja reposar durante 5 minutos. Agrega limón y bébela.

Aromaterapia de limón para mejorar el ánimo

4 gotas de aceite esencial de limón.

Enciende un quemador de aceite y agrega la esencia de limón. Ponla cerca de ti para disfrutar de su aroma.



Meditación Siri Gayatri Mantra



Siéntate en postura fácil con los brazos hacia los lados. Dobla los codos formando un ángulo de 60° y rota los brazos hacia fuera 60°. Los dedos están juntos tirando hacia abajo y las palmas de las manos miran hacia arriba. Esta postura recibe el nombre de postura de plegaria.

Los ojos permanecen cerrados 9/10 partes, y la respiración se hace de forma automática al cantar el siguiente mantra:

RA MA DA SA SA SE SO JANG

Las sílabas son cantadas con fuerza, con voz poderosa. Si no dispones de música para el mantra, cántalo en mono tono.

Cuando llegues a la sílaba SA, empuja el ombligo hacia dentro para que la sílaba se abrevie. Luego relaja el ombligo de nuevo.

La traducción del mantra es:

RA-Sol

MA-Luna

DA-Tierra

SA-Infinito

SA-Infinito

SE-Puro

SO JANG-Yo soy

Canta el mantra en la postura de plegaria Durante 11 minutos. Al finalizar, inspira, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

Esta meditación tiene el poder de sanar a uno mismo y a los demás. Atrae cambios positivos a tu vida y equilibra los elementos, transformando el sistema cuerpo/mente hasta llevarlo a su nivel central. Si deseas sanarte a ti mismo, visualiza una luz verde incandescente a tu alrededor cuando cantes. Si deseas ayudar a sanar a otra persona, imagina la misma luz verde rodeándola.



*Inma
Martín*

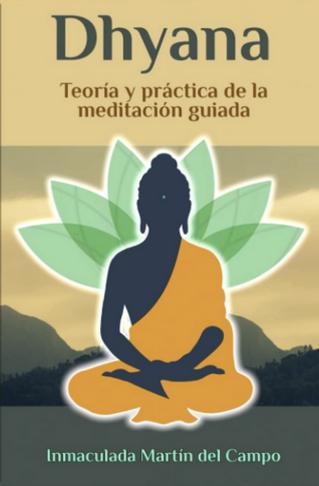
Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

Yoga **Hipopresivos**

Pilates

Meditación **Chikung**



Dhyana
Teoría y práctica de la
meditación guiada

Inmaculada Martín del Campo

**A la venta en
Amazon **

Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.