

Inipi: sauna ritual



La espiritualidad de los nativos norteamericanos es muy antigua. Expresa totalmente el afecto profundo e íntimo a la naturaleza. Esta espiritualidad se ha perpetuado contra toda adversidad para acabar simbolizando el respeto del hombre con su medio ambiente y su deseo de armonía con todas las otras formas de vida, con la globalidad de la creación, los Lakotas resumen todo esto en una fórmula «Mitakuye-oyasin» (para toda mi familia).

Para los Sioux Lakota, la ceremonia Inipi o «Sweat lodge» es el preámbulo a todas las demás ceremonias. Es un ritual de purificación en el curso del cual oraciones y cantos son dirigidos a «Wakan Tanka», el Gran Espíritu. En esta ceremonia, el aire, el agua, el fuego y la tierra «Ina Maka», entran todos en conjunción para que el interior de una pequeña cabaña hecha de madera de sauce, el agua vertida sobre las piedras enrojecidas por el fuego, genere un

vapor que los Lakotas reconocen como el aliento de «Tunkashila» el gran padre de todas las cosas.

La Inipi Lakota es una ceremonia de purificación que tiene su origen en los rituales sagrados de los indígenas nativos americanos y cuya antigüedad se pierde en el tiempo. Es una cabaña hecha de ramas, tradicionalmente de sauce blanco, con un orificio en el centro donde se colocan piedras calentadas al rojo vivo en un fuego ceremonial. Sobre las piedras se colocan hierbas aromáticas y agua, que al chocar produce abundante vapor, lo que provoca la sudación de las personas que están en el interior de ella, podríamos decir que es un sauna en la naturaleza, pero realmente es mucho más que eso. La palabra Inipi deriva etimológicamente de la palabra Lakota «Iniunkajaktelo», que literalmente significa vamos a orar a la tienda de sudación.

La Inipi es un lugar de oración y como tal se considera un templo. La cabaña en sí tiene forma redonda y está construida con 16 ramas verticales que se amarran formando dos cruces de 4 direcciones iguales, que representan a los 16 espíritus sagrados de la tradición Lakota: Wi, el sol, portador de luz, calor y vida, el que nos aporta valor y generosidad a nuestra vida; Skan, el movimiento, es la fuerza y energía que nos mueve; Maka, la tierra; nuestra abuela que nos nutre; Inyan, la piedra, la naturaleza eterna del creador, las más anciana; Hanwi, la luna, representa los ciclos de la vida, el sobrenatural de las mujeres; Tate, el viento, controla las estaciones y vigila el sendero que conduce al mundo de los espíritus, padre de los

cuatro vientos; Unk, el conflicto, el padre del mal; Wakinyan, el ave del trueno, señor de las tormentas, es el espíritu que crea la energía eléctrica; Tatanka, el búfalo, hermano del indio, el que da la salud, el alimento y la vida; Tob Tob, el oso, nos trae la medicina de las hierbas, el amor y la valentía; Wani, las cuatro direcciones, Controlador del tiempo, mensajero de los sagrados; Yumni Wi, la diosa del mar, restauradora del equilibrio, amor, deporte, juego, energía femenina; Niya, el espíritu, aliento vital, esencia de la persona; Nagi, alma, habita en los seres humanos, los animales, las piedras, los árboles y los ríos; Sichun, la inteligencia, poder innato que habita en cada hombre y en cada mujer; Yumni, el remolino, lo inmaterial, el huérfano que nunca ha nacido, el remolino de aire, el pequeño torbellino, el travieso mensajero de los sobrenaturales.

Las cuatro filas de ramas verticales que envuelven la cabaña simbolizan a los cuatro mundos, el mineral, el vegetal, el animal y el humano; la última vara que se entrelaza en el techo con todas las 16 ramas verticales forma una estrella de ocho puntas representando a los planetas y al universo.

De esta manera la cabaña representa a toda la creación y al vientre sagrado de nuestra Madre Tierra en cuyo ombligo se colocan las abuelas piedras, sabias poseedoras del código genético de la historia de nuestro planeta. Cuando entramos al vientre de nuestra Madre volvemos a ser otra vez niños inocentes, pero como estamos en el mundo entramos impuros. Humildemente esperamos a que entren las piedras rojas y las saludamos respetuosamente, orándole a la

sabiduría ancestral de las abuelas y al poder del abuelo fuego que nos limpien y nos sanen nuestros cuerpos y nuestras almas, es un momento muy especial, de silencio y veneración.

La persona que guía la Inipi esparce la medicina del oso sobre las piedras: las hierbas aromáticas; y entonces la Inipi se llena con el perfume de la salvia, el cedro, el palo dulce y el copal, que siguen haciendo el trabajo de la limpieza, desbloqueando los túneles oscuros de nuestra mente y de nuestras emociones, liberándonos de las energías densas del mundo; los espíritus de estas plantas son sabios y profundamente amorosos. Entonces entra el agua, la vida en todo su fluir, con el agua se saluda a las piedras, se cierra la puerta y comienza la ceremonia.

Pidiendo permiso a las cuatro direcciones, al cielo, a la tierra y al corazón se comienzan los cánticos y los rezos. El agua comienza a tocar a las piedras y nos vemos inmersos en una gran nube de vapor en medio de la oscuridad más absoluta, es una sensación de paz e inmensidad, que unida al poder maravilloso de la alquimia de los elementos nos comienza a transformar poco a poco, el sudor corre copioso por nuestro cuerpo, a veces dándonos la sensación de ser un río, o un gran mar, sintiendo que salen a chorros las toxinas de nuestro cuerpo físico y astral.

Muchas personas sienten miedo la primera vez que participan en esta ceremonia; la oscuridad, el misterio, el contacto con el otro compartiendo un espacio tan pequeño, como si fuéramos un solo cuerpo, el calor inmenso que desafía los límites de nuestra mente. Por eso es importante que la persona

que lo conduzca tenga mucha experiencia para transmitirle a la gente seguridad, hacerles sentir que ese es el mejor lugar donde pueden estar, en el vientre calentito de nuestra Madre, recibiendo el poder sanador de la madre tierra, protegidos por los espíritus de la naturaleza y de los ancestros.

Aprendiendo a rezar desde el corazón, dando las gracias y pidiendo aquello que necesitamos para mejorar nuestra vida y la de los demás. Se realizan cuatro rondas, abriendo la puerta cuatro veces para introducir más piedras. En cada ronda se invoca una dirección:

En la primera al Oeste, el lugar del misterio, donde se oculta el sol, donde el guerrero espiritual aprende a caminar sin miedo reconociendo el lado oscuro; ahí se recibe la guía y consejo del Oso y el Búho, que nos enseñan las tácticas necesarias para transitar por esos senderos.

En la segunda puerta al Norte, donde recibimos la fuerza y la sabiduría del Búfalo quien nos sostiene en la vida, donde residen los seres del trueno. En la tercera al Este, donde recibimos del Águila, la luz y la claridad para actuar en armonía con el Espíritu. En la cuarta y última al Sur, el lugar de la Inocencia y la Compasión, donde recibimos las enseñanzas menudas del ratón y todo lo pequeño, el juego, la alegría y la diversión.

Desde ahí salimos ya purificados, livianos, limpios, con piel de bebé. Hemos conectado con Wakan Tanka, el Gran Espíritu a través de una ceremonia donde él se manifiesta haciéndonos sentir todo su poder. ¡Hemos

vuelto a nacer!

Micky Gallardo

<http://www.cainmo.com/Principal.htm>

Ayurveda: Nasya

Nasya es una de las terapias que se usa en el PANCHAKARMA (sistema completo de purificación de la India) .

Se emplea para todas las enfermedades de la región subclavicular, para enfermedades de vata y enfermedades del sistema nervioso.

Es un tratamiento que tiene gran incidencia en nuestra mente, ya que estamos en tiempos muy Vata, con mucho movimiento, y lo que pretendemos con Nasya es calmar nuestro sistema nervioso, disolver la dispersión mental y bajar el Vata elevado.

INDICACIONES:

Insomnio

Otalgia

Tinnitus

Álgias subclaviculares

Problemas de crecimiento de pelo

Enfermedades en la cavidad nasal

Sequedad en la cavidad bucal y nasal

Parálisis facial

Espondilitis cervical

Dispersión mental

Vata elevado

PROCEDIMIENTO:

Poner a calentar aceite de sésamo en un recipiente indicado ; existen unos calentadores de esencias , o también los recipientes de cerámica para hacer “fondue” que utilizan una vela son un buen sistema. El aceite debe estar a una temperatura que el cuerpo pueda tolerar sin quemarse. Con la yema de los dedos extender un poco del aceite ya caliente en frente, nariz, pómulos y barbilla, y hacer una pequeña fomentación (hacer vahos con agua caliente, como cuando se coge un resfriado) . Secar la cara con servilleta de papel. Extender el cuello y tapar una fosa nasal, en la otra fosa nasal poner de 6 a 8 gotas de aceite con un cuentagotas y hacer una inhalación profunda; repetir el mismo proceso en la otra fosa nasal.

Si hay alguna secreción o aceite en la cavidad bucal o garganta se escupe, porque lo que hemos hecho es “limpiar” las fosas nasales y las secreciones son toxina que hemos arrastrado.

Podemos tomar una infusión o agua tibia,

nunca fría.

EVITAR:

Agua fría

Exposición inmediata al frío, viento, polvo.(si fuese así taparse con bufanda)

Mojarse la cabeza

RESULTADOS:

Sueño profundo

Paz mental

Ligereza en la cabeza

Concentración

Nasya se puede hacer por la mañana al levantarse, por la tarde para seguir concentrados, o por la noche en caso de insomnio.

Si no hay ninguna patología se puede hacer nasya por la mañana como un régimen diario poniendo 2 gotas en cada fosa nasal como prevención. También podemos hacer Nasya sin la fomentación previa, aunque el tratamiento completo es con vahos.

KARNAPOORANA:

Es un tratamiento que consiste en poner aceite caliente en el conducto auditivo;

Es efectivo para enfermedades que afectan a

los órganos sensoriales; las personas que practican Karnapoorana con regularidad pueden evitar sordera, rigidez de cuello, dolor de mandíbula, bruxismo...

IMPORTANTE CONTRAINDICACIÓN:

Cuando hay infección de oído con secreciones no hacer el tratamiento.

PROCEDIMIENTO:

Calentar aceite de sésamo; el receptor está estirado con la cabeza ladeada y sin cojín; limpiar previamente el oído con una servilleta de papel. Empapamos un algodoncito en el aceite, sin quemar a la persona estrujamos lentamente el algodón encima del conducto auditivo para que caiga el aceite dentro, esperar el tiempo según la patología; con el mismo algodón introducirlo en el conducto auditivo para que absorba todo el aceite; secar el conducto con una servilleta de papel y dejar puesto un algodoncito como tapón para que absorba restos de aceite del conducto interno. Ladeamos la cabeza hacia el otro lado y repetimos en el otro oído. Dejar los tapones puestos unos minutos. Si el receptor debe exponerse a temperatura fría dejar los tapones puestos hasta que abandone la exposición al frío.

Como régimen diario podemos hacerlo poniendo de 2 a 8 gotas de aceite en cada conducto y dejar un algodoncito unos minutos para que absorba el resto.

TIEMPO DE DURACIÓN:

Para enfermedades de oídos 2-5 minutos

Para enfermedades de garganta 8-10 minutos

Para enfermedades de la región de la cabeza
y de S.N. 15 minutos

Centro simbólico: M. Carmen Muñoz



Cuando
empece la
formación
y vi que

había un centro en la
sala, me pareció original
y bonito. Cuando me entere
que lo hacían los alumnos
y que yo tendría que hacer
uno, la idea ya no me
gusto tanto; a decir
verdad me dio pánico
pensar que yo tendría que
hacer uno y lo que es
peor: explicarlo.

Este es mi ultimo año, solo nos quedan tres

seminarios para acabar la formación, y al final ¡¡¡¡aquí estoy !!!!

Al principio de curso Arjuna dijo que este año los centros deberían ir sobre las deidades que él colgase en cada seminario, en este toca el Señor Ganesha.

Shri Ganesha

Hay dos versiones de porque tiene la cabeza de elefante, la primera se encuentra en el Brahma Vaivarta Purana:

Se dice que cuando los dioses vinieron a honrar a Parvati y admirar a su hijo, uno de ellos (a quien nosotros, en Occidente, conocemos como Saturno) se negó a mirar al muchacho. Su madre estaba muy molesta por esto. Los demás dioses lo regañaban por ello, pero ya ves, él sabía que una sola mirada de sus potentes ojos podría quemar la cabeza del niño y dejarla a cenizas. Sin embargo Parvati insistía en que él diese al bebé la mirada de admiración. Por fin, cediendo a lo que hoy podríamos llamar “la presión del grupo”, echo la mirada Saturno sobre el muchacho y efectivamente, su cabeza fue inmediatamente reducida a cenizas.

Por supuesto, su madre comenzó a llorar y llorar, pero el Dios Visnú, que es el conservador del universo, acudió rápidamente y se encontró una cría de elefante recién muerta y trajo la cabeza y la puso en el cuello de Ganesha .

La segunda historia es la más común y conocida por la mayoría aparece en el Shiva

Purana y va así:

Un día la diosa Parvati, quiso darse un baño, no teniendo a nadie para guardar la puerta mientras se bañaba, creó un niño con sus propias manos. Lo llamó Ganesha y le asignó la tarea de vigilar la entrada de su cuarto. Ganesha se tomó la tarea a pie de letra y solo dejaría pasar a alguien cuando Parvati lo permitiera. Cuando Shiva, su esposo regresó, se sorprendió al encontrar a un desconocido que le negaba el acceso a su propia casa, y con su espada le cortó la cabeza al niño. Parvati salió corriendo y al ver a su hijo sin cabeza, se rompió por el dolor, Shiva quería calmarla y para ello envió a su ejército (GANA) en busca de la cabeza de cualquier ser que durmiera mirando hacia el norte. La compañía encontró un elefante dormido y trajo de vuelta su cabeza cortada. Shiva restauró su vida con la cabeza de elefante y lo convirtió en el líder (pati) de sus tropas. De ahí su nombre 'Ganapati'.

Debido a esta historia, en las casas hindúes se puede encontrar una estatua de Ganesha sobre las puertas, para que proteja la entrada de las energías negativas

El dios de la buena fortuna

Ganesha elimina todos los obstáculos de nuestro camino material y espiritual, es considerado por todos los Hinduistas como el dios de la buena suerte quien otorga prosperidad y fortuna en todos los ámbitos de nuestra vida. Es por esto que se le invoca antes de iniciar una actividad importante, ya sea mundana o espiritual, para que todo obstáculo sea eliminado y la

buena fortuna se alcance fácilmente en todo lo que se realice, claro esta que esto solo sucede si lo que se desea alcanzar es bueno y puro, ya que de otra forma sera Ganesha mismo quien a través de todas las huestes celestiales que existen y que están a su cargo ponga todo tipo de obstáculos e impedimentos para que no se realice o alcance nada que sea para fines egoístas, dañino para nosotros mismos o para los demás o simplemente no auspicioso. De esta misma forma Ganesha nos protege de todo ambiente de negatividad, violencia, envidia u odio si se le invoca con este fin.

Considerado el señor del intelecto y la autorrealización, representa el triunfo de la sabiduría sobre la ignorancia y de la carencia de ego sobre los deseos.

Cada elemento del cuerpo de Ganesha tiene su propio valor y su propio significado:

Su cabeza de elefante símbolo de sabiduría infinita, fidelidad y poder discriminativo, está adornada con una corona de oro, representando el Monte Meru o Morada de los Dioses.

En la frente se observan dibujadas tres líneas o tilakas que recuerdan las tres cualidades de la naturaleza o gunas (Tamas o inercia, Rajas o acción y Satva o equilibrio)

Sus grandes orejas, junto con su pequeña boca significan la importancia de escuchar más que hablar. Las orejas se utilizan para adquirir conocimientos. Las orejas grandes indican que cuando Dios es conocido, todos los conocimientos se conocen.

Sus ojos son pequeños, significan

concentración. La mente tiene dos alternativas, lo bueno, lo malo; la realidad, la fantasía; sin embargo para lograr algo, la mente debe concentrarse en un solo punto, en Dios, transmutando nuestra naturaleza animal en instrumentos de amor y sabiduría.

De sus dos colmillos, uno lo tiene cortado; esto significa que no debemos caer en la dualidad del mundo, sino ver a la única Divinidad tras todos los acontecimientos.

Ganesha es muy comilón; su gran vientre significa la abundancia de la naturaleza y la ecuanimidad, nos muestra que debemos digerir por igual todas las experiencias de la vida, sean placenteras o dolorosas.

La posición de los pies, uno sobre el suelo y el otro elevado, indican la importancia de la vida y la participación en el mundo material, así como en el mundo espiritual, la capacidad de vivir en el mundo sin ser del mundo.

Los cuatro brazos de Ganesha representan los cuatro atributos interiores del cuerpo sutil, que son los siguientes: la mente (Manas), intelecto (Buddhi), ego (Ahamkara), y conciencia (Chitta). El Señor Ganesha representa la conciencia pura – Atman – que permite a estos cuatro atributos que función en nosotros.

En la primera mano lleva un hacha, es un símbolo de la reducción de todos los deseos, portadores de dolor y sufrimiento. Con este hacha Ganesha puede repeler los obstáculos. El hacha simboliza también el

camino de la rectitud y la verdad.

En la segunda mano tiene una cuerda, símbolo de la fuerza de los lazos que la persona devota tiene a la bienaventuranza eterna de Dios. Ganesha la utiliza para tirar de sus devotos hacia metas mas altas.

La tercera mano se orienta hacia el devoto, está en una pose de bendición, refugio y protección ; para el camino espiritual.

En la cuarta mano posee un plato con dulces, hace referencia a la dulzura que otorga la alegría y el conocimiento, que Él da a quienes buscan refugio a Sus Pies.

Su montura es una rata, que se desplaza de forma sigilosa e inadvertida: así es como trabaja la gracia de Dios, abriendo los caminos y las puertas sin que nos demos cuenta. Pero una rata también puede acabar con las cosechas almacenadas en los graneros, si no la mantenemos bajo control. De forma similar, el deseo descontrolado nos hace perder nuestras ganancias materiales y espirituales.

Cumpleaños de Ganesha

Cada año en el mes de Agosto/Septiembre (dependiendo del calendario lunar) se festeja Ganesha Chaturti, que vendría a ser el cumpleaños de Ganesha. En toda la India se celebra este festival anual.

Tradicionalmente, a lo largo de diez días se realizan rituales y ofrendas a una gran estatua de papel maché, que se construye especialmente para la ocasión.

El último día de los festejos es siempre

coronado por la inmersión de la estatua de Ganesha en el mar. Esta costumbre se sigue en todo el país y si no hay mar se usan ríos o arroyos.

El significado de esta zambullida es que la deidad se lleva consigo todas las dificultades y problemas de los devotos, limpiando el terreno para un siguiente año lleno de auspiciosidad.

Mi centro

Fue al leer esta historia del cumpleaños que se me ocurrió hacer un Ganesha de papel mache para mi centro, la tarea ha sido un poco complicada, pues yo nunca había hecho manualidades. Con un poco de imaginación creo que habréis podido distinguir los símbolos de los que hemos hablado antes. La idea es que le entreguéis al Señor Ganesha vuestros obstáculos, y yo al volver a casa le llevaré al mar para que se lleve todas las dificultades que en este momento haya en vuestro camino.

Deciros que no le he puesto cola, la he sustituido por harina, tampoco le he dado ninguna capa de aguaplas, lo he pintado un poco con maquillaje de la cara, así no contaminará demasiado.

Al principio pensé en explicar un poco de los obstáculos en el camino del yoga, (por aquello de que Ganesha es el que elimina los obstáculos). Pero Arjuna lo tiene muy bien explicado en su artículo, (además yo no sabría como hacerlo) así que he pensado en compartir los obstáculos que yo he ido descubriendo y limando un poco a lo largo

de la formación.

La tela marrón simboliza un camino, mi camino en la escuela. Los obstáculos los he simbolizado con flores, porque si bien cuando estoy sumida en alguna dificultad, hay algo que me hace sufrir, que me tiene intranquila, dispersa, que no me deja sentir la paz y la serenidad que hay en mí, no me parece que sean flores sino más bien grandes piedras, cuando pongo distancia y miro hacia atrás los veo como auténticos regalos de la vida, pues es a través de esos obstáculos que yo voy creciendo y avanzando en mi camino.

La vela al final del camino simboliza esa meta a alcanzar para estar bien, en plenitud, para sentir paz y estar en armonía, esa sensación que no hay nada más que hacer, que todo está hecho, queda mucho camino por andar..... Sin embargo antes me pasaba que por tener ese objetivo me perdía muchos momentos de auténtica belleza (el llanto de un bebé, ver a dos personas mayores caminando cogidos de la mano, un amanecer, conversar con un niño...) auténticos regalos que era incapaz de apreciar y que ahora son pequeños momentos de bienestar en el día a día. Estas perlas en el día a día es lo que simbolizan las velas pequeñas.

Siento que durante todo el tiempo que ha durado la formación no he compartido demasiado con vosotros, no he tenido demasiadas dificultades en hablar de tu a tu , pero me ha resultado muy difícil compartir con el grupo, sin embargo si que me he nutrido con vuestros comentarios y experiencias.

El mayor obstáculo que tuve que derribar

para estar en la escuela fue el de sentirme digna de estar aquí, sentir que tenía la capacidad de aprender, que me merecía hacer algo que me gustase y que tenía derecho a gastar dinero en mí, fue una lucha dura y mucha indecisión, al final me apunte. Estos pensamientos me han acompañado durante gran parte de la formación, esa sensación de estar fuera de sitio, de que era demasiado para mí. Cuando yo os veía en la sala, no veía personas con inseguridades, con miedos, con “obstáculos” en su camino, personas que habían sufrido como yo, veía la profesión, los conocimientos, la cultura. Os escuchaba hablar y me quedaba maravillada, que lenguaje más rico, que bien os expresabais, cuanto sabíais todos!!!! Dios imposible para mí decir ni una palabra. He pensado en muchas ocasiones en dejarlo, afortunadamente no lo he hecho, en los momentos flacos ahí estaba mi hija dándome ánimos y prohibiéndome dejar la formación.

No sé si he aprendido mucho de yoga pero sí que he aprendido mucho sobre mí, era una gran desconocida para mí misma cuando vine aquí y ahora me empiezo a reconocer, pienso en mí como un ser humano responsable de su vida y no como una víctima de las circunstancias. He descubierto cosas que no me gustan y que pensaba que no estaban en mí, al reconocerlas las voy cambiando, aunque queda mucho por hacer.

He descubierto la riqueza de la sencillez, el perdón desde el corazón y no como una idea, la lealtad auténtica con los demás pero sobre todo conmigo misma (un concepto que yo desconocía), ahora entiendo los mandamientos que me enseñaban en la escuela como una decisión propia, un compromiso

conmigo y con los demás y no como prohibiciones, he descubierto que yo no soy mi mente, soy consciente de lo que pienso y he sentido como mi estado de ánimo y mi cuerpo cambian, dependiendo de por donde vayan mis pensamientos, (que gran descubrimiento, el día que sea capaz de controlarlos, será la repera...). He sentido la sensibilidad, la armonía, la dulzura, la fuerza dentro de mí y no como concepto. Muchas cosas se me escapan, estos días atrás mientras pensaba en que decir me venían más cosas, en este momento no las recuerdo, tampoco es importante. Lo importante es que soy mejor persona, que a medida que yo he ido cambiando las personas y las cosas a mi alrededor van cambiando, que soy más consciente del sufrimiento ajeno, que cuando algo en los demás no me gusta, no me quedo ahí, intento ver más allá, ver que hay en mí de eso, reconocer su parte Divina y siempre tener muy presente que yo también he estado ahí en esa oscuridad.

Sigo siendo un poco insegura pero ya no quiero ser otra persona, estoy aceptando que soy esto; solo esto o TODO ESTO y que soy digna de ser amada y válida así.

La tela del centro la escogí marrón, el color marrón se le relaciona con la represión emocional y el miedo al mundo exterior, también a la estrechez de miras en el futuro. Se le relaciona también con una carencia de auto-valoración, una falta de conocimiento sobre sí mismo. Y esto tiene mucho que ver con la Carmen que yo era, la transformación en mí no hubiese sido posible sin vosotros, por eso he querido que estéis presentes en mi centro, sois la luz, el color, la alegría, las

perlas de mi formación y lo he simbolizado en la tela de flores que he cosido junto a la marrón.

Me gustaría agradecerlos a todos vosotros y a mis compañeros de promociones anteriores que me halláis acompañado en este camino, a Alex por tu dulzura al corregirme, por estar siempre presente y poner tu mano en la zona dolorida, por tus masajes, tu humildad, tus cuidados y por lo mucho que nos enseñas de anatomía INFINITAS GRACIAS, Julián por compartir tu inmensa sabiduría y ponerla al servicio de todos, por permitirme aprender a mi ritmo, sin exigencias, dándome un espacio para que pueda sentir más que memorizar, MI RECONOCIMIENTO Y GRATITUD ETERNAS

Prasad

Literalmente, un gracioso regalo. Cualquier cosa, incienso, flores...generalmente un alimento comestible, que se ofrece a una Deidad, Santo, Maestro o un Avatar y luego se distribuye en su nombre a sus seguidores u otros como una buena señal. El Prasad entonces se considera que tienen la bendición de la deidad.

Como Ganesha es muy goloso y ya que va a cargar con nuestros obstáculos, me pareció buena idea ofrecerle un prasad que le gustase y que después nosotros pudiésemos compartir, por eso los pasteles. Disfrutadlos...

M. Carmen Muñoz

Âsana: Utthita parsvakonâsana

UTTHITA PARSVAKONÂSANA

Postura en ángulo lateral extendido

[ver en PDF](#)

Por Àlex Costa

Serie Global 11, hasta adityasana

