



# yogastyle

un estilo de vida

## Yoga y Deporte

Testimonio de Tomás González

Ashtanga  
con Loreto Cortés

Oahu, Hawaii  
**Vivir en el Paraíso**

**3 GENERACIONES**

Unidas por el yoga

EJEMPLAR GRATUITO

www.yogastyle.cl



# HUROM

Slow Juicer

## NUEVA ALPHA PLUS



### LA MÁQUINA ORIGINAL DE EXPRIMIDO LENTO DESDE 1974

- ✓ TECNOLOGÍA PATENTADA SST (SLOW SQUEEZING SYSTEM) QUE MANTIENE INTACTOS EL SABOR Y NUTRIENTES DE LAS FRUTAS Y VERDURAS.
- ✓ NO GENERA CALOR, FRICCIÓN, NI ROMPE LA FIBRA DIETÉTICA DE LOS INGREDIENTES.
- ✓ PREPARA JUGOS 100% NATURALES, LECHES VEGETALES, SMOOTHIES, HELADOS Y SALSAS.

Disponible en [www.huromchile.cl](http://www.huromchile.cl)



Puro y Claro



@puroyclaro



16

**Ashtanga:**

Las posturas de pie  
Por Loreto Cortés



4

**Yoga y deporte**

Una combinación ganadora



8

**Tres generaciones**

unidas por el yoga



20

**Los vegetarianos**  
y el Omega 3



Directora Mariella Rossi W.

Editora General Paula San Román S.

Editora de Redes Sociales: Ángeles Risopatrón S.

Diseño Claudia Morales A.

Fotografía Roberta Rebori, Peter Haupt y Shutterstock

Ventas y comercialización Maggie T. de Vander

Comité editorial: Francisca Betteley, Greta Botinelli,  
Loreto Cortés, Yanquiao Guasch, Olga Madariaga,  
Macarena Ogno, Gustavo Ponce

Impresión A Impresores

Santa María 2774, of. 33

Fonos: 56 9 8829 4296 / 56 9 98020264

Mail: [contacto@yogastyle.cl](mailto:contacto@yogastyle.cl) / Revista de distribución  
gratuita / Número 6 / mayo - junio 2018.



**Deva Premal**  
Mantras y mucho más...

26



22

**Oahu, Hawaii**

Vivir en la Isla Paraíso

## De lejos se ve más claro

Cada vez que puedo me arranco a subir un cerro o a hacer una caminata larga en contacto con la naturaleza, no solo porque la actividad física aeróbica se complementa muy bien con mi práctica de yoga, sino que, fundamentalmente, porque siempre cuando tomo distancia veo más claro.

Me gusta sentir cómo se va alejando el ruido denso de la ciudad y empiezan a aparecer sonidos antes imperceptibles, como los de mis pies sobre las hojas, mi respiración, el latido de mi corazón, los pájaros y finalmente el murmullo del silencio.

Cuando miro hacia abajo veo la ciudad burbujeante y percibo una gran paradoja ante todo lo que hemos construido para ser felices. Cuando me alejo, empiezo a darme cuenta de que en la medida que el camino es más difícil, empinado y con obstáculos, requiere más de mi presencia plena. Compruebo también que cuando la huella se termina y no sé a ciencia cierta cuál es la ruta correcta, mi cuerpo se tensa tratando de entender dónde ir. Constató que no quiero equivocarme. Me cuesta mucho detenerme porque deseo llegar al final, a la cumbre, a lo más alto. También a ratos mis pensamientos me hacen habitar en otros paisajes.

Y reflexiono al comprobar que no importa dónde esté, siempre me llevo a mí misma conmigo. Somos como tortugas que cargamos nuestra caparazón donde vayamos, la clave está en saber dónde podemos tener un mejor espejo para mirarla; en comprender cuál es aquel lugar en el que podemos ver mejor lo que cargamos; dónde se encuentra ese espacio en que logramos ordenar nuestro hogar interno, separar la paja del trigo y limpiar. En lo personal, el yoga y el contacto con la naturaleza me proveen de ese lugar sagrado.

En este número de la revista los invitamos a tomar distancia de lo cotidiano y abrirse a un espacio propio para disfrutar de cada artículo en forma personal. Cuando celebramos el

**“Somos como tortugas que cargamos  
nuestra caparazón donde vayamos.  
La clave está en saber dónde podemos  
tener un mejor espejo para mirarla”.**

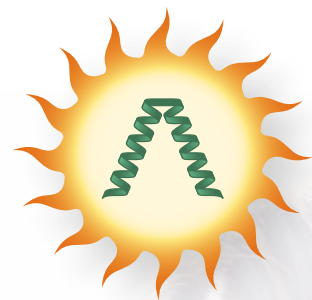
Mes de la Madre mostramos a tres generaciones -Marisol Sabaté, Yanquinao Guasch y Luanda Pinto, abuela, madre e hija- unidas por el yoga. Olga Madariaga, instructora de Iyengar, nos invita a cocinar con nuestros hijos como una manera de transmitir cariño y entregar valores. Compartimos una extensa entrevista a la conocida cantante de mantras Deva Premal, quien nos cuenta sobre su opción de no ser madre para entregar su creatividad en otros espacios. Pre-

sentamos un interesante artículo sobre yoga y deporte, donde el gimnasta Tomás González nos cuenta su valiosa experiencia. Incluimos una clase maestra con Loreto Cortés, instructora de Ashtanga Yoga Chile, quien nos explica las posturas de pie en este método. Finalmente, les entregamos artículos de alimentación, destinos turísticos y datos interesantes para el otoño.

Esperamos que disfruten esta edición y que nos escriban para conocer sus opiniones y comentarios.

**Mariella Rossi W.**  
**Directora**  
mrossi@yogastyle.cl





AQUASOLAR  
SUPERFOODS



# SUAVE FUSIÓN DE AMOR COCO & CHIA — 100% NATURAL —

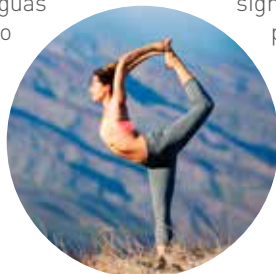


LA COMBINACIÓN PERFECTA  
PARA INICIAR EL DÍA

WWW.AQUASOLAR.CL

## Diccionario de asanas

**E**n tu práctica de yoga escucharás nombrar las posturas generalmente en sánscrito, lengua clásica de la India y una de las más antiguas de la humanidad. Al principio te parecerán muy complejas, pero con el tiempo te darás cuenta de que hay muchas palabras que se repiten. Aquí te enseñaremos algunas claves para comprender mejor el



significado del nombre de cada asana.

Antes de empezar, fíjate en que los nombres terminan en "asana" que significa justamente postura. La palabra que se suma siempre hace referencia a alguno de estos conceptos: números o formas geométricas, movimiento o acción, nombre de una parte del cuerpo, de un maestro, sabio, animal o vegetal.

### Números o formas geométricas:

**Eka:** uno

**Dwi:** dos

**Tri:** tres

**Chatur:** cuatro

**Ardha:** medio

**Sarva:** todo, completo

**Kona:** ángulo

**Trikona:** triángulo

### Movimiento o acción:

**Adho:** tendido boca abajo

**Baddha:** cierre, atado

**Parivrtta:** giro, torsión

**Parsva:** estiramiento lateral o del costado

**Paschima:** parte posterior del cuerpo

**Prasarita:** extender

**Uthita:** extendido, elevado

**Supta:** acostado o tumbado

**Viparita:** invertido, al revés

**Sthiti:** permanencia, estabilidad, firmeza

**Sarvanga:** cuerpo completo

**Setu:** puente

### Nombres de una parte del cuerpo:

**Pada:** pierna

**Angustha:** pulgar de la mano o dedo gordo del pie

**Hasta:** mano

**Sirsa:** cabeza

**Mukha:** cara, boca

**Janu:** rodilla

**Bhuja:** brazo u hombro

### Nombre de un maestro, sabio, animal o vegetal:

**Vira:** héroe

**Vasistha:** sabio instructor del joven Rama

**Vrksha:** árbol

**Padma:** loto

**Garuda:** águila

**Tada:** montaña

**Gomukha:** cara de vaca

**Ustra:** camello

**Svana:** perro

**Ahora solo tienes que concentrarte, reconocer el significado de cada nombre compuesto y... ¡listo! Aquí algunos ejemplos:**

#### Utthita trikonasana

Utthita (de pie) + Trikona (triángulo) + asana (postura) = **Postura del triángulo**

#### Adho mukha svanasana

Adho (hacia abajo) + mukha (cara) + svan (perro) + asana (postura) =  
**Postura del perro hacia abajo**

#### Padmasana

Padma (loto) + asana (postura) = **Postura del loto**

# Yoga y deporte: Combinación ganadora

Existe cada día mayor consenso del aporte del yoga al deporte, a nivel físico y mental, por lo que deportistas de elite de diversas disciplinas y los principales centros de rehabilitación deportiva ya lo incluyen en sus entrenamientos, terapias y prevención de lesiones.



Desde hace diez años la selección alemana de fútbol, actual campeona mundial, incluye yoga en sus entrenamientos. La ganadora olímpica de snowboard, Jamie Anderson, y la medallista olímpica de tae kwon do, Diana López, reconocen que el yoga forma parte de su práctica habitual.

En nuestro país, el gimnasta Tomás González -primer chileno en clasificar a una final olímpica y actual triple finalista olímpico-, Kristel Köbrich -una de las diez mejores nadadoras del mundo- y Marcos Casali -segundo y tercer lugar mundial en crossfit- incluyen yoga en su rutina. De hecho, importantes centros de rehabilitación deportiva, como Clínica Las Condes y Clínica MEDS, ya lo incorporaron en prevención y terapias.

Esta milenaria disciplina oriental ha ido ocupando un lugar preponderante en occidente y sus beneficios a nivel general, y en el plano deportivo en particular, son ampliamente reconocidos.

Por definición, el yoga no es una práctica deportiva. Más aún, yoga y deporte persiguen objetivos opuestos: mientras el deportista compite con otro, el yogui busca la superación de sus propios límites, a través del autoconocimiento, pero nunca en comparación a otro.

“Si el yoga se practica con regularidad, efectivamente se convierte en un ejercicio saludable, pero esa no es su finalidad, sino solo una consecuencia de las asanas”, explica Javiera Maya, kinesióloga de MEDS e instructora de yoga integral, quien trabaja con Tomás González desde hace más de un año. “El yoga lleva a un encuentro con uno mismo, a trabajar tus miedos, a entender y respetar tu cuerpo y a no

compararte con el de al lado. Haces un trabajo intenso, no solo a nivel físico, sino también mental y espiritual”, agrega.

## Actividades complementarias

Cualquier actividad deportiva es un excelente complemento para el yogui, ya que le aporta el trabajo aeróbico más intenso, si pensamos en un acondicionamiento físico más completo o si el objetivo es controlar el peso, explica Javiera Maya.

El aporte del yoga al deportista es también evidente. En el plano físico, aumenta la flexibilidad y resistencia de todos los grupos musculares y no sólo de algunos, como sucede en la práctica de cualquier deporte, lo que se traduce en un mejor rendimiento sea cual sea la actividad.

“En la gimnasia uno se somete a múltiples cargas por la repetición de un mismo ejercicio, por lo que el yoga me ayuda no sólo en la preparación física de músculos estabilizadores, sino también en movilidad”, explica Tomás González. Agrega que especialmente los hombres, debido a los aparatos que realizan, hacen mucho trabajo de fortalecimiento de tren superior, sin flexibilizar la columna torácica, lo que genera anteposición de hombros que puede derivar en lesiones. “Con yoga trabajo la movilidad torácica, para contrarrestar los ejercicios de fortalecimiento, logrando una distribución de las cargas más uniforme y armónica. Hoy tengo una mejor postura y mi curvatura dorsal ya no es tan pronunciada”, explica.

Marcos Casali, medalla de plata y cobre a nivel mundial en crossfit, agrega que los beneficios del yoga no son sólo terapéuticos, sino principalmente preventivos. “Me ayuda

“Uno se somete a **múltiples cargas** por la repetición de un mismo ejercicio, generando posturas viciosas, por lo que el yoga me ayuda no solo en preparación física, sino también a **mejorar movilidad y postura**”.

**Tomás González**,  
triple finalista  
olímpico en  
gimnasia.

a medir el esfuerzo y a dosificar la energía, para moverme de manera mucho más eficiente y menos riesgosa. Mis movimientos son más conscientes, sé dónde está mi límite y cuál es mi capacidad. Crossfit combina muchas disciplinas y el yoga me ayuda a enhebrar una con otra y a distinguir qué combinaciones pueden ser o no riesgosas”, señala.

Lograr que los profesionales de la salud comprendan los beneficios del yoga en el deporte, fue lo que motivó a Javiera Maya a proponer a Clínica MEDS, donde trabaja desde 2011 como kinesióloga, incluir clases de yoga integral y terapéutico. “MEDS está a la vanguardia en terapias y el yoga no podía estar ausente”, puntualiza.

Una experiencia similar es la de Clínica Las Condes. “En el caso del deporte de alto rendimiento, las diferencias son muy menores, y para lograr una victoria hay que reunir muchos elementos y potenciarlos; ahí es donde entra el yoga”, explica Daniel Hinzpeter, traumatólogo de CLC. Agrega que la práctica abarca musculatura, flexibilidad, potencia y contractibilidad, además de estabilidad emocional y concentración, por lo que la experiencia para CLC ha sido muy enriquecedora.

## Equilibrio mental

En el plano mental, sin duda, el yoga juega un papel preponderante, especialmente para los deportistas de elite. Grandes jugadas y actuaciones magistrales son consecuencia de la combinación de capacidad física y técnica, pero también de equilibrio mental.

“Una práctica que integra mente y cuerpo es una herramienta de autoconocimiento que nos obliga a estar en el momento presente, mejorando el rendimiento”, señala Guilherme Arruda, deportista e instructor de Ashtanga Yoga Chile. “El yoga permite calmar la mente y volcarla a nuestro favor en cualquier actividad de orden competitivo, permitiéndonos analizar cada jugada o movimiento de forma

clara y objetiva; las mejoras en concentración y autocontrol son evidentes, así como también el equilibrio emocional”, afirma.

“El yoga me ayuda a focalizarme en lo que tengo que hacer. Hay muchísimo estrés en cada torneo y por mucho que uno repita la rutina, cada competencia es distinta”, agrega Tomás González. “Desde chico practico la visualización antes de competir, para lo cual es básico la concentración y el manejo del estrés que aporta el yoga”, agrega.

Sin ir más lejos, hay muchos gimnastas de “entrenamiento”, que no logran controlar el estrés para rendir de manera estable en una competencia. “Si ponemos a gimnastas de alto rendimiento de un nivel técnico similar, más del 80% del resultado será producto del factor psicológico”, asegura Tomás.

“El **yoga** me ayuda a medir el esfuerzo, a dosificar la **energía** y así evitar lesiones”.

**Marcos Casali**,  
medalla de plata  
y cobre mundial  
de crossfit.





## Llegar al yoga

El primer paso para entrar al mundo del yoga, es hacerlo de la mano de un profesor competente, una escuela calificada y el método más adecuado, explica Guilherme Arruda. Dos o tres veces a la semana es una buena dosis para comenzar. "Se recomienda practicar antes del entrenamiento y en lo posible por la mañana: aunque el cuerpo se encuentre más rígido, la mente está más fresca", agrega.

Tomás González, en tanto, entrena de tres a cuatro horas diarias, de lunes a sábado, de las cuales al menos treinta minutos destina al yoga con una rutina estable que le prepara su kinesióloga de acuerdo a sus necesidades específicas.

Con la finalidad de ayudar a los deportistas a incorporar herramientas del yoga como complemento a sus entrenamientos, Ashtanga Yoga Chile ofrecerá un taller a finales de mayo. Guilherme explica que allí se analizarán la respiración como motor del movimiento, la movilidad articular, flexibilidad muscular, concentración y foco mental.

"No hay deporte para el que el yoga esté contraindicado; lo importante es practicarlo en forma segura para aprovechar sus enormes beneficios", concluye.

Yoga y deporte son disciplinas complementarias, que cuando se unen logran una combinación ganadora. No solo para ganar a otros, sino que más importante aún, para conseguir la medalla más preciada: vencerse a uno mismo, a través del autoconocimiento y del equilibrio mente-cuerpo.

## BENEFICIOS DEL YOGA EN EL DEPORTE

- Aumenta flexibilidad y resistencia de todos los grupos musculares y no sólo de algunos, como en el deporte.
- Previene lesiones, ya que incrementa la flexibilidad y resistencia y ayuda al deportista a conocer su cuerpo y sus límites.
- Favorece la rehabilitación de lesiones.
- Fortalece la mente.
- Desarrolla técnicas de respiración, punto de partida contra la ansiedad.
- Mejora el equilibrio.
- Aumenta la concentración, enfoca la atención y contribuye a la relajación.
- Ayuda a eliminar pensamientos negativos.
- Ayuda a aceptar fracasos y victorias como parte del proceso.

# EQUILIBRA TU MENTE Y TU CUERPO

La jarra Alkanatur depura, alcaliniza, e ioniza el agua de la llave.

Sin disruptores hormonales, libre de bisfenol A, BHPF, ftalatos.

Ayuda a eliminar cloro, pesticidas, nitratos, metales pesados, flúor, exceso de cal y aporta magnesio.

La hidratación con agua alcalina ionizada Alkanatur, mejora el rendimiento en los deportistas debido a sus altas concentraciones de antioxidantes, cruciales para combatir el alto estrés oxidativo del cuerpo.

Según el estudio a cargo del Dr. Cristian Casseus Schurig y la Dra. María Jesús Núñez Martí realizado en el centro deportivo "Reebok Sport Club" ubicado en Madrid.





Con productos cien por ciento naturales y una cosmética auténticamente orgánica, Weleda entrega a los deportistas el aceite para masajes de árnica, un gran aliado que, junto con preparar los músculos, ayuda a disminuir las molestias asociadas a la actividad física.



# Aceite de árnica

## El aliado de “yoguis” y deportistas

**M**uchas veces una inadecuada preparación para dar inicio a una actividad física -ya sea un deporte o el mismo yoga- puede ocasionar que nuestro cuerpo se resienta y que aparezcan molestias, dolores o malestares que luego pueden transformarse en las clásicas lesiones. Existen en la naturaleza algunas plantas que nos pueden ayudar a hacer actividad física más segura y placentera y Weleda las ha cultivado, extraído y mezclado en forma precisa para ofrecerlas en su aceite de árnica.

Este aceite debe aplicarse antes del entrenamiento para favorecer el calentamiento muscular. También es recomendable al finalizar, para restaurar y descansar la musculatura.

### ¿Cómo actúan estos elementos naturales en el organismo?

Además de árnica, la crema está compuesta de girasol, abedul, romero y oliva, explica Pamela Muñoz, cosmetóloga de Weleda. “El árnica es un desinflamatorio natural, que además ayuda a generar más calor en el músculo ayudándole a que se restablezca más rápidamente. Asimismo, favorece la circulación de la sangre, lo que también es excelente para disminuir los moretones en forma muy rápida. El girasol, en tanto, contiene grandes dosis de vitamina E y es un gran antioxidante, que permite nutrir la piel. El abedul, por su parte, es drenante y el romero activa la circulación y el retorno venoso. Finalmente, el oliva es antioxidante y

muy emoliente”, destaca la cosmetóloga.

El gel de ducha sport de árnica es un excelente complemento, pues aporta -después de la práctica deportiva- una sensación de limpieza y frescura, ya que además de los efectos de árnica, sus otros componente -coco y azúcar- se transforman en una base emoliente que ayuda a limpiar y refrescar la piel. Los aceites esenciales de lavanda y romero aportan con una fragancia estimulante y energizante.

Todos estos productos son cosmética auténticamente natural, certificada por Natrue, el sello de calidad más completo y exigente a nivel mundial. Esto significa que no utilizan conservantes, como por ejemplo los parabenos, cuyo uso prolongado puede ocasionar irritaciones en la piel y, en el largo plazo, disminuir su capacidad natural para protegerse por sí misma. Tampoco utiliza colorantes ni perfumes sintéticos, los cuales son unos de los principales causantes de las alergias cutáneas. “Weleda no testea sus productos en animales y solo utiliza aceites esenciales provenientes de plantas aromáticas que, además de crear una fragancia natural, cumplen también con la función de preservar el producto de las bacterias”, concluye.

No olvides aplicar el aceite para masajes de árnica antes y después de tu rutina o práctica de ejercicios. Y si te molesta la espalda baja o amaneces con ese típico dolor en el cuello, un breve masaje te ayudará a quedar en óptimas condiciones para tu próximo entrenamiento.

# Tres generaciones

## unidas por el yoga



En el mes de la madre quisimos compartir la historia de vida de tres mujeres marcadas por el yoga, en homenaje a todas las mujeres, que sea cual sea su filosofía de vida, aportan su energía femenina a la maravillosa tarea de ser madres.

La energía femenina, Shakti según la filosofía oriental, se vive y se siente en la parcela de la Comunidad Ecológica donde viven solas las tres mujeres; madre e hija en una casa y abuela en la contigua. Es la energía de la intuición, del fluir, del cuidado, la cooperación, la creatividad, la comunicación y la inspiración. Son casi exclusivamente mujeres en su familia. Hombres han habido muchos, pero la mayoría solo de paso.

Son tres mujeres, tres generaciones de matriarcas, unidas por el yoga: Marisol Sabaté (86), precursora del yoga en Chile; su hija Yanquinao Guasch (57), junto a quien formó Yoga Sakhyam hace 46 años; y su nieta Luanda Pinto (23), recién egresada de Artes de la Universidad Católica.

“Lo nuestro es karmático -afirma Yanquinao-. No soy solo la mamá de Luanda o la hija de Marisol, sino que hay algo que nos une más allá de esta vida. Existe una comunicación muy profunda: no tenemos ni que hablar porque sabemos lo que piensa la otra”.

Marisol llegó al yoga muy joven, cuando regresó a Chile tras su quiebre matrimonial en España donde vivía. Lo buscó como alternativa para aliviar las jaquecas que la afectaban desde pequeña. Llegó a la primera clase de la mano de sus dos hijos, porque no tenía con quién dejarlos: Panko, entonces de 13 años, y Yanquinao de 9. Y nunca más lo abandonó. Ninguno de los tres.

Yanquinao repitió la historia. Cuando nació Luanda, la llevaba a casa de su mamá para que la cuidara mientras ella hacía clases. A los dos años, ya practicaba yoga para niños. De ahí en adelante, el yoga ha sido su filosofía de vida.

“El yoga es todo para nosotros y es natural que así sea; nunca conocí otra cosa. Es maravilloso tener un mundo que compartir, es algo más que nos une”, afirma Luanda. “Es todo un sistema de vida. Cuando algo te duele, la otra te dice tócate aquí, haz un pranayama o esta postura liberará la tensión”, agrega Marisol.



## Irse para volver

Marisol partió a España huyendo de sus padres, en extremo autoritarios. Quería irse para nunca más volver. Cuando llegó su hora de ser mamá, no quiso repetir la historia. Y se fue al otro extremo. Yanquinao recuerda: “No teníamos límites; en mi casa se podía hacer de todo. ¡Nos criamos prácticamente solos con mi hermano! Yo lo adoraba; él era como mi papá”.

“Pienso en eso y me dan ganas de llorar -cuenta Marisol-. Trabajé de lavandera, cuidé casas, hice masajes y de noche trabajaba como recepcionista en dos restaurantes, hasta que instalé mi peluquería. Llegaba a las 3 de la mañana a lavar la loza y mi hija chiquitita se levantaba a ayudarme. Les dejaba listo el desayuno y partía a trabajar. Mi objetivo era pagarles un colegio particular, laico y con idioma y lo logré: la Alianza Francesa les entregó las herramientas para ser lo que son. Valió el esfuerzo, ¡pero hartito duro que fue!”.

Al igual que su madre, Yanquinao también abandonó el nido. Tenía 23 y su objetivo era irse. Pero para volver. “Mi mamá es muy mamá, muy contenedora y me solucionaba todo, quizás porque estuvo ausente en mi infancia. Necesitaba encontrarme conmigo misma y

cortar el cordón, saber que era capaz de vivir lejos de la familia. Estuve tres años en España y ¡lo pasé choncho! Ser capaz de superar dificultades me hizo madurar”.

A los 23 también, llegó el turno de Luanda: en septiembre parte a España a estudiar aromaterapia. Al igual que Yanquinao, quiere irse. Pero para volver. Admira a su mamá. Dice que la contiene y la hace sentir segura. Ella le dio las herramientas para tomar sus decisiones, pero le puso límites claros y le enseñó que cada acto tiene su consecuencia. Confiesa que siempre quiere tenerla a su lado, pero que necesita dejar el nido para crecer. “Quiero conocerme a mí misma y saber de qué soy capaz, lejos de la gente que me rodea, que me quiere y me cuida”, afirma.

Cuando se fue su hija, recuerda Marisol, se lo lloró todo. Lo mismo fue con su hijo Panko (que partió a Europa a los 17), y seguro ahora será con Luanda. Cada vez que se van siente su enorme falta. “Parece que mi destino es amar para que se vayan, pero también para que vuelvan. Mi hijo y mi hija están de regreso aquí: me cuidan, me aguantan y me retan hartito. Pero están aquí y espero seguir con vida cuando regrese también Luanda”, concluye Marisol.



# YOGA contigo



Ale Nef, Paula Portuguese, Claudio Traverso, Doris Abumohor, Javiera de la Paz y Ángeles Shakti.



## Yoga White Experience

Más de 600 personas vestidas de blanco se reunieron el 14 de abril en el Parque Bicentenario para practicar yoga, honrar a la Tierra y pedir por la paz en el mundo. Un evento lleno de magia, bailes y, por supuesto, yoga.



Gustavo Ponce (al centro) junto a Thais Faleiros y Rudra, reconocido instructor y practicante de Bhakti yoga.

## Curso de Formación Integral de Yoga en Brasil

Gustavo Ponce, fundador e instructor de Yogashala, junto a la instructora brasilera Thais Faleiros, dictaron recientemente un curso de formación de Hatha Yoga con énfasis en Sattva Yoga en Itamambuca. La certificación, que contempla 200 horas divididas en distintos módulos, incluye formación práctica y teórica, además de estudios de anatomía, meditación y práctica de Sattva Vinyasa y Sattva Chikitsa.



María José Banda, Yoga para el Alma, y Ángeles Risopatrón, Yoga Style.



## Wanderlust Chile

Una vez más Wanderlust resultó ser todo un éxito en nuestro país. Con la asistencia de más de mil personas, el evento incluyó una corrida consciente de 5 k, una clase de yoga masiva con María José Prieto, meditación, charlas y demostraciones de importantes invitados chilenos y extranjeros. Yoga Style estuvo presente entregando revistas en su stand.



Catherine Freire y Javiera Vega en el stand de Yoga Style.





## Avant Premiere "Hare Krishna"

Mariella Rossi, directora de Yoga Style, junto al Embajador Venkataraman Vajapayajula y representantes de India en nuestro país.



Iskcon Chile (Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna) llevó a la pantalla grande la primera película documentada de Bhaktivedanta Swami Prabhupada, fundador del movimiento Hare Krishna. Yoga Style estuvo en su lanzamiento en el Cine Hoyts La Reina.



## Inauguración de nueva sede Yoga Mukti en Las Condes

Con una clase magistral de su fundador, Rishi Joseph, fue inaugurada, el sábado 28 de abril, la nueva sede de la escuela de yoga Iyengar Yoga Mukti, ubicada en Camino el Alba 9799, Las Condes. En ella se impartirán clases en horarios que van desde las 7 hasta las 20.30 horas.

Katu Dellacasa, Rishi Joseph y Álvaro García.



Fernanda Salinas, Valentina Varela y Leyla Salomé



## Lanzamiento libro Bikram de Quinchamalí



Profesores de Bikram Yoga. De izquierda a derecha, adelante: Paulina Álamos, Paulina Daza y Viviana Rodríguez. Atrás: Claudia Álamos, Inés María Aldana, Aury Oyaneder, Jaime Urzúa y Héctor Morales.

El 23 de marzo se lanzó el libro "Bikram Yoga Quinchamalí", una edición muy bien cuidada que muestra excelentes fotos reales de los alumnos y sus testimonios sobre el poder transformador del yoga en sus vidas.



Instagram: [@pranachaichile](#)  
Facebook: [pranachaichile](#)



Instagram: [@davidriochile](#)  
Facebook: [davidriochile](#)

# Yoga

## La “llave de oro” para la salud

Por: Paola Valenzuela [www.paolavalenzuela.cl](http://www.paolavalenzuela.cl) y Yoga Orgánico [www.yogaorganico.cl](http://www.yogaorganico.cl)

Existe vasta información respecto a cómo el yoga influye en la salud, no solo en la prevención, ya que múltiple evidencia científica demuestra también sus efectos en el tratamiento de diversas patologías.

Si consideramos que la Organización Mundial de la Salud, OMS, define salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, la práctica de yoga surge inevitablemente como una herramienta perfecta para alcanzar y mantener ese estado, ya que permite que el cuerpo físico, energético, mental y espiritual se unan para vivir en armonía.

El sistema de salud moderno ha demostrado ser muy efectivo para curar muchas enfermedades, desplazando a casi todos los sistemas tradicionales de medicina. Sin embargo, la incidencia cada vez mayor de dolencias relacionadas con el estrés plantea un gran desafío. Es aquí donde el yoga puede hacer

Los investigadores vieron que el yoga es capaz de provocar cambios en biomarcadores, como neurotransmisores, secreción de hormonas y proteínas, similares a los que generan una terapia con medicamentos.

una contribución vital porque tiene efectos en los distintos planos del ser y su influencia va desde lo más externo (plano físico) hasta lo más profundo (plano

mental y espiritual). En este punto es importante comprender que el yoga comienza y termina en el concepto de que no hay ninguna separación de estos planos: lo que afecta a nuestra mente, afecta a nuestro plano emocional y se puede manifestar también en el físico y viceversa. “La salud es el perfecto equilibrio entre el cuerpo y la mente, el intelecto y el alma”, dice uno de los maestros más importantes de yoga, B.K.S. Iyengar, en su libro “El Sendero hacia la Salud Holística”.

Cuando este equilibrio se rompe aparece la enfermedad. Para reponerlo, el yoga se presenta como una posibilidad que está tomando cada vez más fuerza, integrándose incluso al

El yoga ha ido ocupando un espacio cada vez más importante en el área de la salud y la evidencia científica demuestra sus efectos preventivos y en el tratamiento de diferentes patologías. Esta realidad representa un gran desafío para la formación de profesionales con las competencias necesarias para asumir esta responsabilidad.

trabajo médico. Una muestra de ello es la Unidad de Medicina Integrativa del Hospital Sótero del Río, donde se realizan más de ocho horas semanales de yoga, con un método diseñado especialmente para que cualquier persona pueda practicarlo, y que va dirigido a la atención de pacientes con cáncer de mama, fibromialgia y dolor crónico de columna.

### EL YOGA SANA

Más allá del bienestar general que produce el yoga, esta disciplina también sana. En las redes de información científica se pueden encontrar papers que evidencian los beneficios de las prácticas yóguicas para enfrentar distintas patologías que afectan a personas en todo el mundo.

Ejemplo de ello es el extenso estudio científico *Yoga in Health and Disease* (Dr Nagarathna R, Dr Nagendra H R, Dr Telles S.), que da a conocer los efectos del yoga en el tratamiento de diferentes patologías, como diabetes, hipertensión, salud coronaria, artritis reumatoide, dolor de espalda mecánico, síndrome del túnel carpiano, espondilosis cervical y fibromialgia, entre otras. El estudio también constata el efecto del yoga en niños con retardo mental medio, moderado y severo, observando mejorías en el coeficiente intelectual luego de un año de entrenamiento. “Dichas técnicas, al aflojar las articulaciones y relajar la musculatura, mejoran las habilidades motoras. Con el control de la respiración se incrementa la coordinación psicomotora. El dominio sobre la mente mejora los procesos de atención y concentración y, como consecuencia, el cociente de inteligencia”, puntualiza.

Otra investigación, denominada *Alternative therapies in health and medicine* (Tyagi A, Cohen M) -que consta de una revisión sistemática de múltiples estudios publicados sobre yoga, involucrando a un total de 6693 sujetos- concluye que la mayoría de ellos establecieron que el yoga redujo la presión arterial en las poblaciones normotensas e hipertensas. “Estos estudios sugieren que el yoga es una terapia adjunta eficaz para y digna de inclusión en las guías clínicas”, señala el estudio.



## SALUD MENTAL

En el plano de la salud mental, en tanto, hay también suficiente evidencia que permite situar al yoga como una disciplina complementaria a los tratamientos médicos convencionales. En 2015, la Universidad de Duke (Estados Unidos), tras analizar más de 100 trabajos de investigación sobre yoga, concluyó que su práctica tiene efectos positivos y demostrables en trastornos psiquiátricos -como depresión, esquizofrenia y déficit atencional con hiperactividad- incluso en quienes no están con tratamientos farmacológicos. Los investigadores vieron que el yoga es capaz de provocar cambios en biomarcadores, como neurotransmisores, secreción de hormonas y proteínas, similares a los que generan una terapia con medicamentos (antidepresivos) o sesiones de psicoterapia. En la depresión, por ejemplo, cuatro ensayos demostraron que la respuesta de diferentes pacientes a la enfermedad mejoró tras siete sesiones de yoga. Los pacientes con esquizofrenia tuvieron una baja en los síntomas de su enfermedad. En el déficit atencional, los niños que practicaron yoga tuvieron mejor resultado a la hora de evaluarlos con escalas específicas para este trastorno.

Una reciente investigación chilena realizada por el Centro de Estudios de la Conducta Alimentaria (CECA), de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez, publicada en enero de 2017, en tanto, muestra los beneficios del yoga aplicado a mujeres que padecen trastornos alimenticios, como anorexia y bulimia, concluyendo que: "Fueron relevantes los beneficios de la práctica de Kundalini Yoga reportados por las participantes, lo que fundamenta la pertinencia de incluir esta intervención en el tratamiento multidisciplinario de los trastornos del comportamiento alimentario".

Este espacio que ha ido ganando el yoga en el área médica y terapéutica -y que se traduce en una derivación exponencialmente creciente de profesionales de la salud (médicos, kinesiólogos, obstetras y matronas, entre otros) de sus pacientes al yoga- es ciertamente un incentivo para la formación y especialización de instructores de yoga. Plantea, al mismo tiempo, una gran responsabilidad y un enorme desafío: lograr profesionales con las competencias necesarias para ir integrando esta disciplina a las demandas cada vez más crecientes en salud.

Ya lo decía el maestro Iyengar: "El yoga nos enseña cómo es nuestro mundo interno, qué contiene nuestro cuerpo: el hígado, el bazo, el páncreas, el sistema respiratorio, el sistema neurológico y así sucesivamente. Nos ayuda a comprender cómo funcionan todos estos órganos y sistemas, y en qué momento provocan molestias en nuestro interior. El yoga nos hace ser conscientes de las convulsiones de la vida cotidiana y su práctica crea equilibrio en nuestro cuerpo y nuestra mente... En cierto modo, el yoga es la llave de oro de la salud".

### Revitaliza tu agua!

Jarras de vidrio libre de metales pesados, con proporción áurea y símbolo de geometría sagrada en el fondo que revitalizan las moléculas del agua en 7 minutos.

**Showroom MioBio Chile**  
 Irarrazaval 2401, Of. 904, Ñuñoa, Santiago,  
 ventas@miobio.cl, +562 3224 6828

[www.miobio.cl](http://www.miobio.cl)

MioBio Chile
 MioBio Chile

## Anahata

Últimas tendencias en diseño, manufactura chilena de alta resistencia, calce perfecto y máxima comodidad.

**Ven por la mejor ropa para tu práctica**

[www.anahatayoga.cl](http://www.anahatayoga.cl)  
 Av. La Dehesa 457, local 10 (Yogalab)



**Meditación millennial** Al monje budista Andy Puddicombe le pidieron un solo objetivo antes de completar su compromiso monástico en el Himalaya: enseñar a meditar a la mayor cantidad de personas posible. Así surgió Headspace, una aplicación que vence cualquier excusa de la vida cotidiana para no sentarse a cultivar la atención. No por nada hasta la reconocida actriz Emma Watson la recomienda. Este espacio multimedia nos ofrece todo tipo de meditaciones, con diferentes intervalos de tiempo, para cualquier persona -niños incluidos- que sufra de estrés, insomnio, cáncer, momentos de crisis o que simplemente quiera continuar desarrollando espacios de paz en su casa, en el trabajo o con sus relaciones personales. [www.headspace.com](http://www.headspace.com) Disponible en App Store y Google Play (versión inglés).

**Línea Fitness Roxy** Cerca de 100 invitados reunió la tienda Roxi & Quiksilver del Parque Arauco, para dar a conocer su colección otoño-invierno, que incluye además de sus clásicos urbanos, nuevas líneas de productos. La marca femenina Roxy mostró su colección Fitness, orientada a deportes y yoga, donde destaca la colección Pop Surf, que cuenta con tecnología "Channel Flow" para un secado ultra rápido, elementos técnicos elevados, modernos estampados y características perfectas propias de las prendas reversibles. Quiksilver, en tanto, mostró su colección inspirada en la película ochentera de surf Mad Max. #MakeWaveMoveMountains / @roxy\_chile @quiksilver\_chile



**El mejor prop** Janu props es una línea de implementos para yoga, elaborada de manera artesanal y cuidando no sólo los materiales y la factura de cada prop, sino respetando las medidas y requerimientos técnicos según los lineamientos establecidos en la metodología de BKS Iyengar. Janu props ofrece cuerdas, sillas, bolsters, cuñas y un sin fin de posibilidades standard o personalizadas. Más información en [januprops@gmail.com](mailto:januprops@gmail.com)



## "Wild, Wild Country", documental de OSHO

Controvertido, contradictorio, fuerte. Posiblemente nadie quede indiferente después de ver este documental sobre el Ashram que el maestro Osho montó en pleno Oregón (EEUU), en los años 80. Vale la pena revisarlo porque hay mucha información valiosa -aunque algunos estiman que sesgada- sobre lo que vivió la comunidad más grande de Rajnishe (seguidores de Osho) en el mundo, experiencia que cambió para siempre la vida de miles de personas. Finalmente, quedan tantas interrogantes como cabos por atar; cada uno podrá sacar sus propias conclusiones de acuerdo a lo que conoce y cree. Netflix



## YogaKiddy: nuevo juego para niños

Este novedoso juego de mesa, desarrollado por la instructora Carmen Sepúlveda, es perfecto para padres, instructores de yoga y profesores, que deseen incorporar el yoga en la vida de sus niños de manera divertida y sin competencia. YogaKiddy promueve la colaboración de jugadores (de 2

a 6 niños), realizando ejercicios de calentamiento y posturas individuales o colectivas. Todo esto con un objetivo común: permitir que cualquier niño pueda calmar su mente, fortalecer su cuerpo, promover una mejor salud y lograr mayor vitalidad por medio del juego.

[www.yogakiddy.com](http://www.yogakiddy.com)

Facebook: /YogaKiddy\_ES Instagram: @yogakiddy\_es

# 10 tips para cuidar el planeta

Llegó el momento de responderle al planeta. Aquí te presentamos diez sencillas prácticas que puedes comenzar a hacer en tu casa. Esperamos que este *empujoncito* te anime a tomar conciencia del gran aporte que puedes hacer con muy poco esfuerzo.



Estos consejos son de Zero Waste Home (@zerowastehome) y si quieres saber más sobre cómo tener un estilo de vida con cero desperdicios, te recomendamos el libro *Zero Waste Home*, de Bea Johnson.

1. Lleva siempre una bolsa reutilizable. Las tiendas y supermercados están entregando cada vez menos bolsas plásticas.
2. Lleva tu tupperware al supermercado, así evitarás que te entreguen bolsas para el queso y jamón, por ejemplo.
3. Elimina el correo por carta y opta por facturas electrónicas.
4. Usa tarros de basura más chicos; costúmbrate a tener poco espacio de basura en tu casa.
5. Sirve en el plato la comida justa y necesaria. Si quedas con hambre, sírvete otra ración hasta que aprendas cuánto realmente eres capaz de comer. Así evitarás desperdicios.
6. Cambia toallitas higiénicas y tampones por la "copita menstrual". Es ecológica, higiénica, duradera y, a la larga, más barata.
7. Al comprar zapatos, deja la caja en la tienda. Así evitarás acumularlas y la tienda podrá reutilizarla.
8. Plancha menos. Muchas prendas no lo necesitan y así evitarás el gasto energético.
9. Hazte fan del agua de la llave, si prefieres filtrada, y evita comprar botellas de plástico. Lamentablemente, la mayoría termina en nuestro océano.
10. Usa servilletas de género y evita las de papel y sus envoltorios. Puedes marcarlas para diferenciarlas. Es entretenido, económico y amigable con el medio ambiente.

Productos sanos que te abren el camino hacia una **mejor calidad de vida**



Frutos secos y deshidratados, en conserva, semillas, especias y productos para pastelería.



Desde 1989, siempre natural



Loreto Cortés, Ashtanga Yoga Chile

# Las posturas de pie en Ashtanga Yoga

Pionera de este método en nuestro país, e instructora desde hace 19 años, Loreto nos muestra las posturas de pie que comparten todas las series de Ashtanga y que son fundamentales para preparar el cuerpo para el resto de la práctica. Si bien estas asanas son clásicas del hatha yoga, y están presentes en todos los métodos, aquí se hacen con algunas diferencias, fundamentalmente en lo que se refiere a la distancia de los pies y puntos de apoyo.



## Padangusthasana      Pada hastasana

Aporta flexibilidad a las piernas, incluyendo isquiotibiales, gemelos y rodillas, al mismo tiempo que fortalece los muslos. Ayuda a flexibilizar la columna lumbar y a desarrollar estabilidad y equilibrio.

Drishti (punto de atención donde se pone la mirada): nariz.





Su amor por el yoga fue a primera vista y por casualidad: conoció a una canadiense que le enseñó los primeros pasos y quedó tan entusiasmada que buscó cómo seguir. Así se fue al Centro Yogashala, donde comenzó a practicar y luego tuvo la oportunidad de asistir a un taller con Sharath Jois, nieto del creador de Ashtanga, Pattabhi Jois. De ahí en adelante no paró. Tal fue su convencimiento de que este era su camino, que dejó su carrera de actriz y desde entonces ha dedicado su vida y toda su energía a su propia práctica y a introducir a sus alumnos en esta disciplina.

Partió habilitando una pieza en la casa de su mamá en Hernando de Aguirre, luego se tomó el living y poco a poco la casa casi completa, hasta que llegó el momento de dar el salto: construyó un segundo piso en su propia casa, donde vive con su hija y su marido en Diego de Almagro con Montenegro, en pleno barrio Ñuñoa. En 2014, inauguró una de las salas más cómodas y bonitas de yoga en el país.

Ha estado ya seis veces en India y ahora está a punto de partir nuevamente a Mysore, cuna del Ashtanga. Es la primera chilena Autorizada Nivel 2 por el mismísimo Pattabhi Jois, con quien estudió.

## Sobre Ashtanga

Es un tipo de yoga muy dinámico, donde la respiración es la que guía los movimientos. Se compone de distintas posturas predeterminadas que completan diferentes series, dependiendo del nivel del practicante. Cada uno lo hace a su ritmo y va aprendiendo progresivamente con la enseñanza personalizada del instructor. La práctica produce calor interno, sudor y fortalecimiento del cuerpo, lo que finalmente purifica el organismo y aporta equilibrio físico, mental y espiritual. Este entrenamiento del cuerpo va trayendo resultados concretos en los distintos planos, porque como decía Pattabhi Jois: "Entrégate a la práctica y todo lo demás vendrá...".



### Utthita trikonasana

Fortalece los muslos, rodillas y tobillos. Estira las caderas, pantorrillas, hombros y columna vertebral.  
Drishti: mano de arriba.

### Utthita parsvakonasana

Tonifica las piernas, espalda y brazos, al mismo tiempo que los fortalece. Es una excelente postura para aliviar el dolor de la ciática. Ayuda a los dolores articulares en rodillas, tobillos, caderas y muñecas.  
Drishti: mano de arriba.



### Prasarita padottanasana

Fortalece y estira los músculos interiores, la espalda y la columna vertebral, alivia el dolor de espalda y el dolor de cabeza.  
Drishti: nariz.



### Parsvottanasana

Estira la columna vertebral, los hombros y las muñecas, las caderas y los tendones de la corva. Asimismo, fortalece las piernas, mejora la postura y el sentido del equilibrio.  
Drishti: nariz.







## Estar en el presente

Título: Cómo meditar

Autor: Pema Chödrön

Editorial: Sirio

¿Quieres meditar y no sabes cómo partir? ¿Eres poco constante y te aburres fácilmente? Este libro es especial para ti: una lectura rápida, didáctica, amena y profunda sobre el tema.

¿Por qué meditar?, se pregunta la autora, monja budista, de origen americano. La respuesta probablemente sea diferente a la que muchas veces has escuchado. Pema Chödrön señala que la meditación no es para estar cómodos, sentirse bien (o sentirse mal), relajarse o disfrutar. La meditación nos ofrece la oportunidad única de mantener una atención abierta y compasiva hacia todo lo que ocurre en el presente, aceptando

lo que la vida nos presenta, sin juicio.

La autora plantea una serie de cualidades meditativas a cultivar.

- **Solidez:** no importa qué suceda cuando te sientes a meditar. Puede que tu mente esté a 500 km por hora, que tengas un dolor físico o alguna emoción fuerte; si logras quedarte y permanecer, podrás desarrollar solidez contigo mismo.
- **Visión clara:** podremos ver qué es lo que nos tiene atrapados, por qué la mente vuelve al mismo lugar, ayudándonos a una mejor comprensión de nosotros mismos.
- **Cultivo de la valentía,** al permitirte experimentar tu incomodidad emocional y, aún así, permanecer en la experiencia.

• **Habilidad de despertar** a nuestra vida tal cual es, sin manipulaciones, sin tratar de que sea lo que quieres que sea.

Si logras todo lo anterior, concluye la autora, no tiene importancia, "no te creas la muerte porque has logrado sentarte o porque estás descubriendo cosas nuevas; si te das tanta importancia, puedes caer en la arrogancia de sentirte especial".

En resumen: este libro es una buena guía que no solo aporta ayuda práctica sobre la postura y la respiración, sino que también permite aprender a cultivar la estabilidad de la mente en cualquier circunstancia.

### AXIS YOGA CON SILLA CURSO DE FORMACION DE PROFESORES -Yogashala Chile-

7 MODULOS DE CUATRO HORAS CADA UNO,  
DOS SABADOS POR MES DE 15:00 A 19:00  
30 de junio al 29 de septiembre, 2018



Gustavo Ponce, Swami Ekananda, Carolina Bigas y Felipe Chacón.

Más información y contacto  
[gustavo@yogashala.cl](mailto:gustavo@yogashala.cl)

### YOGASHALA CHILE



#### Arriendo de Salas

MAIN HALL: 140 mts. Capacidad 100 personas sentadas  
PRANA HALL: 65 mts. Capacidad 50 personas sentadas.  
LITTLE BUDDHA HALL: 45 mts Capacidad 30 personas sentadas.



[www.yogashala.cl](http://www.yogashala.cl)



# La dieta vegetariana y el omega 3

El omega 3 es un muy importante para la salud y dado que su principal fuente se encuentra en el mundo animal, es importante que los veganos y vegetarianos puedan suplementar de alguna manera el déficit que se podría generar por su bajo consumo. En este artículo la doctora Gianella Caiozzi, magister en medicina naturista, acupuntura y homeopatía de Benefit Nutrición, explica cómo hacerlo.



Nadie pone en duda que los ácidos grasos omega 3 son un tipo de grasas poliinsaturadas esenciales para el organismo, lo que significa que no pueden ser sintetizadas o producidas por el propio cuerpo, por lo que se pueden adquirir en la dieta diaria. El problema es que la mayor fuente de omega 3 se encuentra en el mundo animal.

Estos ácidos grasos poseen múltiples y muy importantes funciones. Dentro de ellas destacan sus efectos antiinflamatorio y antitrombótico. Asimismo, son importantes para mantener la función cognitiva y visual. Las personas que tienen niveles bajos de omega 3 pueden tener un mayor riesgo cardiovascular, de depresión, deterioro cognitivo y fallas a la vista.

Existen distintos tipos de omega 3, siendo los más importantes el ácido linolénico, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). De estos tres, los que ejercen los efectos beneficiosos son el EPA y DHA. El ácido linolénico (muy presente en el mundo vegetal), en tanto, puede ser transformado en EPA y DHA, proceso que, sin embargo, ocurre en niveles bajos en el organismo. EPA y DHA se encuentran en la dieta principalmente en pescados grasos, como el salmón, atún y sardina. En fuentes vegetales, los omega 3 se encuentran principalmente como ácido linolénico,

en la linaza, chía, nueces, aceite de soja, aceite de colza, semilla de cáñamo y vegetales con hoja de color verde oscuro. También existe en el mercado soja genéticamente modificada y enriquecida con omega 3.

Las dietas vegetariana y vegana son por definición bajas en EPA y DHA: estos omega 3 están ausentes y su producción a partir de ácido linolénico es baja, lo que ha sido corroborado por múltiples estudios empíricos que miden el EPA y DHA en la sangre.

Dado las importantes funciones que cumplen EPA y DHA en el organismo, se sugiere que las personas vegetarianas y veganas reciban suplementación de estas formas de omega 3. Sin embargo, la mayoría de los suplementos disponibles son a base de aceite de pescado. La buena noticia es que en el último tiempo han aparecido suplementos de EPA y DHA provenientes de microalgas ricas en estas formas de omega 3, facilitando el acceso a estos ácidos grasos poliinsaturados esenciales en la dieta. Por esta razón las dietas vegetariana y vegana, además de incluir diariamente linaza (2 cucharaditas), chía (2 cucharaditas) y nueces (7 unidades), también deberían incluir estos suplementos desarrollados a partir de algas, que se pueden encontrar en las tiendas de alimentación saludable.

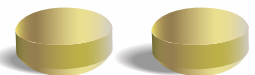
**formoline**  
L112

# ÚNICO ADSORBENTE DE GRASAS

Formoline es tu aliado en el día a día para conseguir:

- ✓ Pérdida de peso
- ✓ Control de peso
- ✓ Reducción del colesterol (aportado por los alimentos)

## ¡Gracias Formoline!



Venta sólo en farmacias



Fabricado en Alemania



Formoline L112 Chile



bagochile

[www.bago.cl](http://www.bago.cl)

**Bagó**

Ética al servicio de la salud

# Oahu, Hawaii

## Vivir en la Isla Paraíso

por Fiorella Cosignani @fioreyogini  
Instructora de yoga



El tradicional saludo *aloha* refleja el espíritu hawaiano de reducir el juicio para aumentar el amor y vivir la vida como una constante celebración. No en vano es el paraíso del surf, del yoga y de todos quienes buscan desconectarse para disfrutar de los placeres de la vida sencilla.

Tuve la bendición de vivir en Hawaii -Hawái en español- en tres oportunidades por algunos meses, un lugar sencillamente mágico. Oahu es una de sus ocho islas principales -el archipiélago tiene más de cien- y la más poblada, donde se encuentra Honolulu, la capital de este estado norteamericano del Pacífico central.

Mi primera recomendación es que vengan a Oahu: las horas de viaje y el valor del pasaje bien valen la pena. Es un lugar lleno de contrastes: pasar de la playa a la selva -al más puro estilo Jurassic Park- es un paseo de solo veinte minutos, y cambiar del sol abrasador a la lluvia copiosa, puede tomar no más de cinco minutos. Verán paisajes maravillosos, increíbles acantilados, cascadas, selvas tropicales, arcoíris a diario, playas soñadas, olas por doquier y personas amables; verdaderamente amables.

Aquí la gente vive diferente y cuando pronuncia *aloha* para saludar y bendecir a los visitantes, hace referencia justamente a ese espíritu. Su significado literal es presencia de la respiración o respiración de la vida y, en su sentido más profundo, nos enseña a amarnos primero a nosotros mismos para así poder amar a los demás. Es una filosofía de apreciación, de reducir el juicio para aumentar el amor y de vivir la vida como una constante celebración. Escucharán *aloha* todo el tiempo y serán tratados con *aloha* en todas partes. Les aseguro: se pega y muy rápido.

*Aloha* es dar y recibir energía positiva. Es vivir en armonía. Por ello, visitar Oahu es una gran oportunidad para acercarse y conocer el yoga, para tomar una práctica, para subir al siguiente nivel o simplemente para pronunciar *namasté* frente a las olas más maravillosas posibles de imaginar. Alternativas hay miles.

Les comparto una lista de panoramas, las mejores playas y algunos datos que pueden resultar interesantes para quienes vengán a Oahu.

### PLAYAS

**Lanikai.** Ubicada en la ciudad de Kailua, es mi playa favorita: sin olas, arena blanca y suave, mucho espacio, mar calipso y cristalino, por algo es considerada una de las mejores, no solo de Hawaii, sino de todo Estados Unidos.

**Waimanalo.** Ubicada al este de la isla, esta playa maravilla por sus colores y, además, siempre está muy vacía. Tiene olas para surfear, pero también es muy tranquila para disfrutar. Lo mejor es que permite acampar; solo tienen que buscar un lugar llamado Bellows, que ofrece sitios gratis y playa ahí mismo. En Waimanalo verán los mejores amaneceres.

**Para los Surfistas.** Uno de mis lugares favoritos de la Isla es North Shore, donde encontrarán las mejores olas. Es el paraíso del surf y el centro de campeonatos. En este lugar



se encuentra Haleiwa, un mini pueblito playero-hippie realmente precioso. Con una estética muy particular, pareciera que el tiempo se hubiera detenido allí.

## COMIDA

A pesar de lo que pensaba, en Oahu no encontrarán muchas opciones de comida saludable, en esta isla al menos, a diferencia de Maui, paraíso para los amantes de la vida sana y la comida orgánica. Por ser parte de Estados Unidos, hay muchas franquicias de comida rápida, por lo que encontrarán siempre grandes cadenas, más que restaurantes de creadores locales, aunque depende del sector de la isla. Les comparto dos de mis favoritos.

**Flyin Ahí Foodtruck.** En Oahu son muy comunes los Foodtrucks. El último viernes de cada mes se realiza el evento Eat the Street, donde conocí mi foodtruck favorito: Flyin Ahí, que ofrece comida hawaiana exquisita, todo en un rango de precios de entre 10 a 15 dólares. Para los no vegetarianos, imperdibles son las Kalbi Fries. Otro plato interesante es Poke Sampler, con tres preparaciones típicas de atún crudo. La comida es muy abundante. @flyinahí

**Nalu Healthbar.** Café-Healthbar acogedor y con mucho estilo, Nalu se encuentra en Kailua, donde está una de las playas más lindas de Honolulu. Su especialidad son los Açaí Bowl y también ofrecen exquisitos sandwich, ensaladas, smoothies y jugos naturales, todo preparado en el momento con ingredientes frescos y orgánicos. Sus dueños son cuatro jóvenes emprendedores, entre ellos un chileno que con seguridad encontrarán en el lugar. <http://naluhealthbar.com/> Instagram: @naluhealthbar

## TREKKING

**Oahu** es perfecto para visitar lugares naturales maravillosos; es cosa de buscar trekking en google maps y aparecerán increíbles opciones.

**Lulumahu Falls.** Una caminata de especial encanto. El trayecto previo es precioso y entretenido y el de regreso es diferente, también un paisaje que asombra; mucho verde y una gran sensación de amplitud y libertad. Es un trekking tranquilo y se puede hacer con niños.

## YOGA

Encontrarán clases por toda la isla, por lo que es mejor buscar dependiendo del lugar donde se alojen. Un dato interesante es la playa frente al Zoo (por la calle Kalakaua). Ahí se juntan todos los domingos, a las 16:00 horas y hasta el atardecer, los amantes del Acro Yoga. Todos pueden unirse y aprender.

¡Vengan ligeros de equipaje! No es necesario traer parka ni siquiera para cuando llueve. Las zapatillas de trekking dependerán de cuántas excursiones quieran hacer. Si no, con unas deportivas será suficiente. Aquí no importa mucho el look, la gente no está preocupada... Ni de eso ni de nada. ¡Es el espíritu *aloha*!



# Kishari

Por: Olga Madariaga, instructora Iyengar,  
Atmanjali Yoga Chile.

## Ingredientes:

1 taza de lentejas pequeñas  
1 taza de arroz grano largo  
1 tomate grande  
2 cebollas pequeñas  
1 cucharadita de jengibre rallado  
1 cucharadita de semillas de mostaza  
½ cucharadita de semillas de comino  
1 puñado de hojas frescas de cedrón  
1 puñado de cilantro fresco cortado fino  
1 cucharadita de cúrcuma  
Sal a gusto

## Preparación:

Remojar lentejas y arroz durante 20 minutos. Escurrir el agua y colocar en la olla a presión junto con 5 tazas de agua, el tomate y la cebolla pelados y enteros, la cúrcuma y sal. Cocinar durante 30 minutos. Una vez escurrido el vapor, sacar la cebolla y el tomate y pasar por un procesador.

Calentar muy bien el aceite en una sartén y agregar las semillas de mostaza. Cuando terminen de saltar estarán cocinadas. Sacar del fuego para bajar la temperatura y solo entonces agregar el comino. Dorar las semillas cuidando no quemarlas. Agregar el cedrón hasta que las hojas queden suavemente chamuscadas y liberen todo su aroma. Agregar el jengibre y una vez cocinado, la pasta de tomate y cebolla y el ajo. Cocinar un minuto para que los aromas y sabores se integren bien. Agregar las legumbres y el arroz.

Servir con aceite de oliva o ghee y abundante cilantro picado encima.



## La sencillez y el sabor exótico de la India



Elégí el kishari porque esencialmente es una receta familiar y, al celebrar el Día de la Madre, quise compartirla con ustedes. La cocina, y lo que rodea a la cocina, es una linda instancia familiar. Si bien no todos cocinan, Pancho -mi marido- y mis hijos Sebastián (11), Laura (9), Salvador (6) y Juanita (2), sí participan en la tarea de alimentarse: lavan, secan, guardan o trapean el piso...

En la India, el Kishari se sirve desde que los niños comienzan a comer, porque es de fácil digestión y muy nutritivo, ya que combina carbohidrato con legumbre.

Existen tantos nombres como recetas, pero todas comparten su preparación en olla a presión, que es lo que hace la diferencia, ya que se logra una textura similar al risotto. Es muy económica y sus ingredientes están disponibles en cualquier cocina. La base es el arroz -yo prefiero el de grano largo, aunque muchos chefs utilizan el arroz basmati- y cualquier legumbre de grano chico de fácil cocción, como lentejas rojas o amarillas o porotos mung.

La gracia es la combinación de especias, tan característica de la comida oriental. Me gustan los sabores exóticos de la cocina india, al igual que la japonesa, coreana, árabe o judía. Aunque cada día como menos carne, no he sentido la necesidad de ser vegetariana o vegana; ¡adoro el pescado! Como nunca sigo una receta al pie de la letra, aquí va mi versión particular del kishari... ¡que la disfruten!



## Certificación Vinyasa Yoga, mención Aero Yoga

Chile Vinyasa Yoga y Aero Yoga Chile invitan a participar en la primera certificación en Chile de Vinyasa Yoga, mención Aero Yoga. La actividad contempla Técnicas y Prácticas, Metodología de la enseñanza, Anatomía y Fisiología, Filosofía y Practicum. El equipo está formado por Francisca Betteley, fundadora y directora de Chile Vinyasa Yoga, Cote Santa María, fundadora y directora de AeroYoga Chile y Carolina Marín, instructora de yoga, kinesióloga y diplomada en kinesiterapia en embarazo y post-parto. 30 de julio al 3 de octubre. 200 horas. Lunes, miércoles y viernes de 8:30 a 13:00 y martes y jueves de 8:00 a 13:00 horas. **El Remanso 16140, Lo Barnechea. \$1.750.000. +56984189836 / +56977920338 (sólo Whatsapp). [ttcchile@chilevinyasayoga.cl](mailto:ttcchile@chilevinyasayoga.cl) / [www.chilevinyasayoga.cl](http://www.chilevinyasayoga.cl) / [www.aeroyoga.cl](http://www.aeroyoga.cl)**



## Yoga Niños en Ashtanga Yoga Chile

Para introducir a los niños en el mundo del yoga de una forma activa, lúdica y creativa, Ashtanga Yoga Chile organizó un programa para niños de 4 a 7 años, que busca ayudarlos a conectarse con su propia esencia, alcanzar sus potencialidades e incentivar la felicidad como eje de sus vidas. La práctica regular les permite fortalecer su autoestima, mejorar su concentración y su fuerza, aprender a relajarse y meditar, entre otros beneficios para el cuerpo y la mente. Dirigido por Ignacia Peralta, terapeuta ocupacional e instructora de yoga. **Diego de Almagro 4667. Jueves 16:30 a 17:30. \$32.000 mensuales. [www.108.cl/ninos](http://www.108.cl/ninos). Inscripciones: [info@ashtangayogachile.com](mailto:info@ashtangayogachile.com)**



## Deva Premal en Chile

A experimentar una vivencia espiritual más allá de un simple concierto de música, invitan Deva Premal y Miten, quienes junto al flautista Nepalés, Manose Singh, ofrecerán un recital el próximo 26 de mayo.

Pocas melodías espirituales son tan identificables como el canto de mantras interpretado por esta pareja que en 1990 unió sus talentos musicales y espirituales para crear un espacio de profunda armonía. Desde entonces ambos viven en permanente gira. La voz caladora de Deva y la sutileza instrumental de Miten, se unen en antiguos cantos ceremoniales de la India y el Tíbet con arreglos de música contemporánea, creando un espacio de profunda armonía. **Teatro Caupolicán, 19:00 horas. [www.somosuno.cl](http://www.somosuno.cl) Desde \$ 60.000 a \$ 16.000. Al cierre de esta edición, sólo quedaba disponible el 1% de las entradas.**



## YOGA para la tercera edad

Este taller de Yoga Sakhyam está dirigido a todas las personas que comparten con adultos mayores, entregándoles herramientas que les permitan prepararlos para llegar a esta etapa en equilibrio y bienestar. Con sus diversas técnicas, el yoga es una disciplina eficaz para atenuar las dificultades propias del proceso de envejecer, etapa que conlleva necesidades y cuidados especiales para el cuerpo. Dirigido por Isabel Véliz, profesora de Yoga Sakhyam, profesora de yoga para adulto mayor en la Corporación Cultural de Las Condes, formadora de monitores y profesores de yoga para adulto mayor. **Jueves 17 de mayo al 14 de junio, de 10:15 a 13:15. Valor: \$ 150.000. Rosario Rosales 921, Las Condes. [www.yogasakhyam.com](http://www.yogasakhyam.com)**



# Deva Premal

## Mantras: caminos hacia la consciencia

Sin duda, su música ha acompañado tu práctica de yoga, tu relajación o simplemente ha ayudado a tranquilizar tu mente. Reconocida exponente de música devocional, se presentará en el Teatro Caupolicán junto a Miten y al flautista Manose, el próximo 26 de mayo. Yoga Style tuvo la oportunidad de conversar en exclusiva con la responsable de la llegada del canto de mantras a Occidente.

**A**mor divino significa su nombre. Sin duda, un amor que Deva Premal se ha comprometido a expandir por el mundo, sacando el canto de mantras de los ambientes más sacros para hacerlo accesible a quienes quieran experimentar la sensación de paz y unión que provocan.

Su música se ha popularizado tanto que Cher cantó el Gayatri Mantra de Deva en su gira de despedida y la reconocida bailarina rusa Diana Vishneva, interpretó el Moola Mantra de Premal en una majestuosa puesta en escena.

De nacionalidad alemana, Deva junto a Miten -su pareja de origen inglés- lleva veinte años de gira continua por el mundo, desde que se conocieron en el Ashram de Osho en Pune, India. "Amo mi vida al cien por ciento. No me hace falta nada. Soy ciudadana global y hago mi hogar donde sea que me encuentre", declara convencida.

### ¿Qué beneficios te ha traído el yoga?

Comencé mi práctica cuando tenía 12 años. Si bien el Hatha Yoga y las asanas han acompañado mi vida desde entonces, mi principal práctica es el Bhakti Yoga, es decir, el yoga devocional a través del canto. El Karma Yoga o yoga de la acción también ha estado muy presente en mi vida. He procurado que la unión del espíritu y materia permee todos los espacios de mi vida para que, en lo posible, todas mis acciones sean una forma de servir a lo divino, viviendo en un espacio de compasión y amor.

### ¿Cómo definirías yoga?

Es la conciencia de que todo lo que hacemos se puede hacer de una manera consciente, amorosa y compasiva que beneficie al mundo. El yoga es también la conciencia de que todo lo que nos sucede, aparentemente fuera de nuestro control, está divinamente orquestado para ayudarnos a crecer en el amor.

### ¿Por qué elegiste cantar mantras?

En realidad nunca lo elegí; la práctica me la dieron mis

padres desde el día en que nací. Me encanta la sensación de dicha, paz interior y participación gozosa que los mantras me dan. He cantado desde niña y para mí siempre ha sido una manera muy fácil de entrar en un espacio de meditación. Es como limpiar el espejo. Los mantras han enriquecido mi vida y veo cómo han enriquecido también la vida de quienes han venido a cantar con Miten y conmigo.

### ¿Qué efectos producen y por qué?

Nos unen, producen alegría, paz interior y profunda transformación. Los mantras fueron descubiertos por los Rishis (sabios) de la India antigua como caminos hacia la consciencia, utilizando el poder del sonido para crear respuestas energéticas específicas en el cuerpo.

**Algunos dicen que las canciones devocionales en sánscrito no se entienden. ¿Cuál es la diferencia de hacerlo, por ejemplo, en tu lengua materna?**

El sánscrito tiene una base energética, a diferencia del inglés, el español, el alemán u otros lenguajes descriptivos. Es un lenguaje celular que, en algún sentido, todos entendemos. No importa el sistema de creencias, nacionalidad, cultura o religión; cantando en sánscrito podemos llegar a vivir la experiencia de ser "uno", incluso sin tener idea de su significado.

### Los mantras son esencialmente repetitivos, ¿cuál es su finalidad?

Los mantras son cantados en ciclos de 108 repeticiones, porque de acuerdo con las escrituras védicas, nuestros cuerpos físicos y sutiles contienen 108 canales de energía (nadis). Cuando cantamos un mantra de 108 ciclos llenamos esos nadis con la energía y nuestros cuerpos y mentes sintonizan con esa vibración. Es como las olas que pasan una y otra vez sobre los guijarros haciéndolos más suaves. Una ola no es suficiente para pulirlos.





"Los métodos de Osho fueron tan radicales y muchos, incluso sus propios devotos, no los entendieron. Él era un avatar".

### **Has llevado los mantras a lugares vulnerables, como la cárcel, ¿podrías contarnos algo de esa experiencia?**

Queríamos sacar los mantras de un entorno espiritual y compartirlos con personas que de otro modo no lo habrían hecho y la experiencia fue increíble. Constatamos que son excelentes comunicadores, que reducen las diferencias entre las personas. Incluso en cárceles tan duras como San Quentin en California, los presos lloraban; eran lágrimas de perdón y compasión. Todos nos sentimos envueltos en un tremendo sentido de gratitud y fuimos testigos del poder sanador del mantra. Recuerdo que uno de lo reclusos nos dijo: "Llevo aquí 25 años, pero después de este concierto, soy libre..."

## **ESPIRITUALIDAD Y LIBERTAD**

### **Cuando conociste a Miten en Ashram de Osho, ¿qué viste en él?**

Simplemente lo amé desde siempre. No fue una decisión intelectual. Habíamos vivido muchas vidas esperándonos y Osho nos unió. Miten fue el coordinador de música de su Ashram. Cantaba canciones devocionales y dirigía el conjunto de música instrumental meditativa. Era accesible y tenía un gran sentido del humor.

### **¿Por qué decidieron no tener hijos?**

Hay tantos humanos en este pequeño planeta que Miten y yo nunca sentimos la necesidad de agregar más. Tampoco sentí el deseo de ser madre; creo que comparto mi creatividad de otras maneras. Nos encantan los niños; Miten tiene un hijo y tres nietos, por lo que hay niños en nuestras vidas.

### **Tú te convertiste en sanniyasin [seguidora de Osho] a los 12 años ¿Cuáles son los fundamentos espirituales que los inspiran?**

Simplemente asumir la responsabilidad de la propia vida espiritual, en lugar de seguir a un líder. Osho siempre insistía en que nuestro viaje espiritual era nuestra responsabilidad. Personalmente diría que mi espiritualidad se basa en la libertad; libertad para ser yo misma y confiar, para perdonarme

por mis errores y, sobre todo, para amar de todo corazón y sin miedo.

### **¿Qué nos puedes decir del polémico documental "Wild, Wild Country", estrenado recientemente, que muestra los excesos del Ashram de Osho en Oregón?**

No estaba en el rancho en el momento de la película, pero Miten sí. Nunca aplaudí lo que hicieron Sheela (secretaria personal de Osho) y su grupo, pero eso no afectó mi amor por Osho. Es importante el contexto: la gente que cometió actos ilegales era un puñado y fueron procesados y condenados. Los realizadores quisieron hacer una película sensacionalista y comercial, que obviamente no muestra toda la realidad. Los miles que vivían en la comunidad no estaban al tanto y disfrutábamos de la experiencia más importante de la vida: construir una ciudad desde cero. ¿Te imaginas la energía y el amor que inspiraron tal proyecto? Meditamos, compartimos, amamos, trabajamos y jugamos juntos en un ambiente totalmente estimulante y transformador de la vida de cada uno.

### **Parece contradictorio el lujo en que vivía Osho con su mensaje iluminado...**

Él realizaba un gran experimento y sus autos, relojes y riquezas fueron un intento para que los estadounidenses levantaran la mirada y vieran cuán superficial es el materialismo comparado con la riqueza de una vida espiritual. Pero sus métodos fueron radicales y muchos, incluso sus propios devotos, no lo entendieron. Él era un avatar, y a pesar de que estos seres están llenos de amor, ¡no son fáciles de entender! En lo personal, me permitió aprender mucho sobre mí, lo que me ha llevado a intentar compartir, a través de mi voz y mi música, algo positivo para el mundo. Me regaló mi conexión con Miten y, por supuesto, los mantras. Cambió mi vida, por lo que le estoy eternamente agradecida, lo que no significa que sea indiferente al dolor que se creó a partir de ese momento en Oregón.

# encuentra tu revista Yoga Style en...

Yoga Style es una revista bimestral de distribución gratuita. Estamos en más de 130 centros de yoga, salud, bienestar, alimentación sana y cafés de las Regiones Metropolitana, Quinta y Sexta.



**El Árbol.** Gastronomía vegetariana, vegana y orgánica. Huelén 74, Providencia.



**Dédalo, Armonía y Bienestar.** Yoga, Pilates y Yogapilates. Cafetería. Presidente Errázuriz 4178, Las Condes.



**Hotel Boutique Cuarzo Lodge.** Fina gastronomía. Playa Hermosa lote 6. Punta de Lobos, Pichilemu.

**Si vives en Vitacura, estos son algunos de los lugares donde puedes encontrar tu Yoga Style:**

## Centros de yoga

- Alma Yoga:** Avda. Vitacura 10018
- Atmanjali Vitacura:** Kennedy 9410
- Ayursala:** Manquehue Norte 2056
- Homa Yoga Iyengar:** Embajador Doussinague 1828
- Mandira Yoga:** Alonso de Córdova 4048, local 3
- Sadhana Yoga:** Ascencio de Zavala 2645
- Suryayoga:** Manquehue Norte 2120
- Centro Paola Valenzuela:** Fernando de Argüello 8546
- Casa Yoga:** Marbella Oriente 210

## SPA y Centros de Salud

- Any Times Fitness:** Avda. Santa María 6736
- Spa One & Only:** Luis Pasteur 5766

## Cafés y Restaurantes

- Mestiere:** Vitacura 9013
- Metissage:** Vitacura 3187
- Quinoa:** Luis Pasteur 5393
- Varanasi:** Paseo EL Mañío
- Verde y Café:** Nueva Costanera 3668

## Peluquerías

- Peluquería EL Otro Arte:** Padre Hurtado Norte 1988
- Peluquería La Consentida:** Francisco de Aguirre 4739



## ¡YOGA STYLE ESTÉS DONDE ESTÉS!

Si quieres recibir tu revista, suscríbete pagando el envío. Región Metropolitana: \$ 15.000 anual (6 ediciones). Valor de envío para otras regiones: contacto@yogastyle.cl

## Tiendas

- Canela:** Luis Carrera 2223, local 5
- Dellanatura Lo Castillo:** Candelaria Goyenechea 3820, local 144
- Dellanatura Pueblo del Inglés:** Vitacura 6255, local 33
- Entre Linos:** Luis Pasteur 6411

## Si vives en Lo Barnechea:

## Centros de yoga

- Bikram Yoga:** Av. Quinchamalí 14184
- Centro Lo Barnechea:** Avenida 4 Vientos 13655
- Chile Vinyasa Yoga:** El Remanso 16140
- Yogalab:** Av. La Dehesa 457

## SPA y centros de salud

- Santa Martina:** Camino Santa Martina
- Youtopia:** Av. José Alcalde Délano 10497

## Tiendas

- Dellanatura Espacio Urbano:** Av. EL Rodeo 12850, local 25
- Mandala Viajes:** La Dehesa 1201, torre oriente, oficina 709



Listado completo para Las Condes, Vitacura, Lo Barnechea, Providencia, Ñuñoa, La Reina, Huechuraba, Chicureo, Viña del Mar, Illapel y Pichilemu en: [www.yogastyle.cl/encuentranos](http://www.yogastyle.cl/encuentranos)



# INAUGURAMOS NUEVA SEDE LAS CONDES

Camino el Alba 9799



IYENGAR YOGA CENTER



La metodología del Yoga Iyengar es probablemente la técnica de yoga más reconocida en occidente.  
Sus principales características son:

- Alineamiento de la columna vertebral.
- Secuencia de posturas (asanas).
- Conciencia Corporal.
- Corrección personalizada y aplicación terapéutica.
- Uso de implementos.

**[www.yogamukti.cl](http://www.yogamukti.cl)**  
**[yogamukti@gmail.com](mailto:yogamukti@gmail.com)**

Sede Ñuñoa Brown Sur 259. Fono: +562 2369 9133  
Sede Las Condes Camino El Alba 9799-A. Fono: +562 22285518.



# yogastyle

un estilo de vida

Cocinar en familia  
Kishari con Olga Madariaga



**HOMENAJE A LAS MADRES**

Tres generaciones unidas por el yoga

EJEMPLAR GRATUITO

Nº 6

[www.yogastyle.cl](http://www.yogastyle.cl)

