



yogastyle

un estilo de vida

Yoga

Distintos métodos, una filosofía

Marisol Sabaté
Yoga a los 86 años

Clase Maestra
con Antonella Orsini

Mario Toral
Cultura para la paz

La inteligencia **se alimenta**

Nº2



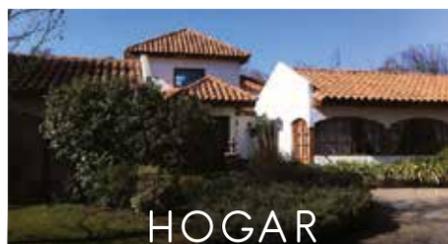
www.yogastyle.cl

EJEMPLAR GRATUITO

SUEÑA

NOSOTROS LO CONSTRUIMOS

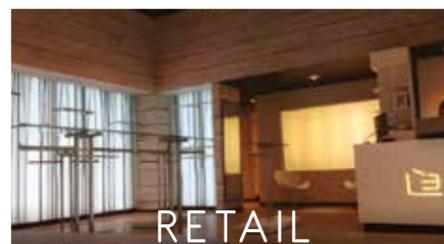
PROYECTOS INTEGRALES DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN



HOGAR



REMODELACIÓN



RETAIL

Sin estrés, sin sorpresas, sin problemas, nosotros nos encargamos de construir o remodelar tu casa u oficina



Contáctanos al 562 23334094 o escríbenos a contacto@constructoragianca.cl

destacados



16

Clase Maestra con Antonella Orsini

Una columna fuerte es sinónimo de salud y vitalidad.



9

Mario Toral

Cultura para la paz



24

Destinos

San Pedro de Atacama



23

Yoga para niños

Aprender jugando



26

Entrevista

Marisol Sabaté, precursora del yoga en Chile.



10

Matcha, el rey de los tés

Recetas innovadoras



Directora
Mariella Rossi W.
Editora General
Paula San Román S.

Directora Plataformas Digitales
Erika Ortega K.

Gerente General
Magaly Arenas Z.

Diseño
Claudia Morales A.

Fotografía
Denisse Tala y Shutterstock

Ventas y comercialización
Maggie T. de Vander y Estefanía Aichele

Santa María 2774, of. 33 / Fono: 56 9 8829 4296 /
Mail: contacto@yogastyle.cl / Revista de distribución gratuita / Número 2 / agosto - septiembre 2017.

Impresión
A Impresores



9 ideas para preparar tu práctica

El yoga es una disciplina que involucra a la persona en su totalidad. Aquí te entregamos algunas ideas para preparar tu práctica y lograr un buen resultado.

Elige el método que te acomoda. Hay diferentes métodos en la práctica del yoga. Investiga, prueba y luego decide cuál quieres practicar. Seguramente habrá alguno que se ajuste mejor a ti, a tu cuerpo y a tus necesidades.

No mires nunca para el lado. La práctica es siempre personal. Mirar a los compañeros no solamente te distrae, sino que te saca del foco interior; te lleva a comparar y a imitar. El yoga es un espacio de contacto contigo mismo.

Escucha. Pon atención a lo que dice tu instructor. Escucha con total disponibilidad para que puedas ir identificando los lugares más remotos de tu cuerpo. También escúchate: ¿Qué estás pensando durante la práctica? ¿Cuáles son tus sentimientos recurrentes? ¿Qué aparece habitualmente en tu pantalla mental?

Sonríe. El yoga no se practica para aumentar tu sufrimiento, sino que por el contrario, para disminuirlo. Cuando tengas el rostro tenso y acusando dolor: relájate, esboza una sonrisa y sé complaciente contigo, con tu cuerpo y con tus límites.

Sé constante. Practica, practica y practica: esa es la clave. Cada vez vas ganando un poco más de flexibilidad, un poco más de concentración, un poco más de paz...

Cultiva la humildad. Entrégate a la práctica como un aprendiz. Siempre -aunque lleves muchos años practicando- puedes aprender algo nuevo.

Respira. No olvides nunca acompañar tus asanas con la respiración. Inhala y exhala por la nariz y deja que el movimiento fluya, acompañado siempre por la respiración.

Dale un propósito. Antes de empezar tu práctica, visualiza un sentido, un propósito para ella.

Lleva el yoga contigo. El yoga es mucho más que asanas. Lleva a tu casa y a tus relaciones los beneficios que tuvo para ti esta práctica.

Sin juicios

Existen múltiples y muy diversas razones para acercarse al yoga. Hay quienes buscan mayor paz interior o una nueva forma de vida. Otros aspiran a un cuerpo más flexible y a sentirse físicamente mejor. Hay quienes quieren una mejor musculatura o simplemente bajar de peso.

Muchas veces me he preguntado cuál de estas aproximaciones es la correcta, y la verdad es que no he encontrado una única y contundente respuesta. A pesar de que muchos critican las motivaciones más superficiales, estoy convencida que toda búsqueda implica un movimiento, vencer una inercia y comenzar un camino.

Es así como el yoga se transforma en una puerta de entrada y, desde esa perspectiva, ¿qué es más importante?, ¿lo que te condujo hacia esa puerta o lo que experimentarás en el camino?

El yoga es una práctica minuciosamente pensada para descubrir la naturaleza que reside en cada ser humano. Es un trabajo integral, que involucra el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu, aunque en Occidente se haya popularizado el hatha yoga.

En lo personal, veo el yoga como un árbol que da numerosos frutos y donde cada persona toma aquellos que le parezcan más convenientes o que le hagan más sentido. Como decía el maestro espiritual indio Ramana Maharshi: "si solo tomas un cubo de agua del océano, no te quejes de que éste es avaro".

Nuestra revista aspira a llegar a todos los que se interesan por esta disciplina, sin ponerle ningún juicio a sus motivaciones. Nuestro objetivo es acompañarlos en este proceso que los conducirá a las transformaciones que cada uno esté llamado a realizar, en libertad y en consciencia.

Nuestros temas buscan justamente ayudar a lograr esas transformaciones que nos lleven a un nuevo estilo de vida. Por eso, en este número incluimos el testimonio de una mujer de 86 años, precursora del yoga en nuestro país, que ha hecho de esta disciplina un camino de vida. Mostramos también los distintos métodos de yoga para ayudar a cada uno a encontrar el suyo; abordamos nuevamente la importancia de tomar consciencia respecto a cómo nos alimentamos; y los invitamos a una clase maestra con Antonella Orsini, quien nos motiva a abrir nuestro pecho y fortalecer la columna.

Esperamos que este segundo número de Yoga Style los acompañe en estos últimos meses de frío, que -como todo ciclo- se cerrará para dar inicio a la primavera, cuando esperamos encontrarnos nuevamente.

Mariella Rossi Wehrhahn
Directora

A pesar de que muchos critican las motivaciones más superficiales, estoy convencida que toda búsqueda implica un movimiento, vencer una inercia y comenzar un camino.

yoga

MUCHOS MÉTODOS, UNA SOLA FILOSOFÍA



Cuando nos enfrentamos a la idea de incorporarnos a la práctica del yoga, surgen inmediatamente algunas preguntas: ¿qué método es el más conveniente para mí? ¿Qué cosas tengo que dejar de lado para desarrollar esta disciplina? ¿Será muy exigente en lo físico? Y lo fundamental: ¿qué es en realidad el yoga?

Lo que conocemos del yoga es posiblemente su cáscara más externa. Se han popularizado en los medios de comunicación y en las redes sociales muchas posturas increíblemente estéticas y, en algunos casos, acrobáticas. Sin embargo, eso podría considerarse solo como una primera capa. El yoga es una disciplina milenaria mucho más completa.

La práctica del yoga está compuesta por diversas asanas (posturas), pranayamas (respiración), kriyas (limpieza interna), mudras (sellos o gestos energéticos), kirtan (cantos), mantras (frase, palabra o sílaba sagrada), meditación, etc. Pero también implica una serie de conceptos éticos y principios de vida.

Esta disciplina surge alrededor de 5.000 años a.C. en el Valle del Indo y su significado es unión. Su objetivo final es alcanzar Samadhi (Satori, Nirvana) o la unión con el todo. En su primera etapa -período pre Clásico- esta antigua tradición se transmitía de forma oral entre maestros y discípulos. Posteriormente, en el período Clásico, el sabio Patanjali, tres siglos a.C., recopiló todo el conocimiento existente sobre el yoga en los Yoga Sutras, texto clásico que incluye un preciso conjunto de principios. En ellos, se clasifican ocho pasos progresivos para la realización personal, los que consideran algunos aspectos como la no violencia, la veracidad, la honradez, la austeridad, la disciplina y el desapego, junto con las posturas físicas, la respiración, la concentración y la meditación, entre otras.

Durante los siglos posteriores a la obra de Patanjali, en el período Post Clásico, los maestros crearon un sistema de prácticas



El sabio Patanjali, tres siglos a.C., recopiló todo el conocimiento existente sobre el yoga en los Yoga Sutras, texto clásico que incluye un preciso conjunto de principios. En ellos, se clasifican ocho pasos progresivos para la realización personal.

para rejuvenecer el cuerpo, buscando transformarlo en un vehículo para el despertar de la consciencia. Finalmente, llegamos al yoga moderno, período que empieza a finales del siglo XIX, cuando diferentes maestros espirituales viajaron a Occidente a difundir esta práctica.

El principal tipo de yoga (Hatha Yoga) que se practica en Occidente, en gran medida tiene su origen en el maestro Tirumalai Krishnamacharya, cuyos discípulos -Indra Devi, B.K.S. Iyengar, T.K.V. Desikachar y Krishna Pattabhi Jois- trajeron el yoga a Occidente en los años 60.

Posteriormente, han surgido nuevos métodos asociados al yoga físico. Carolina Ramírez, fundadora de YogaLab y profesora de Anusara Yoga, nos resume algunos de los principales métodos practicados en nuestro país.

ASHTANGA VINYASA YOGA

Este método es meditación en movimiento y, en esencia, una práctica de respiración. Una serie de posturas determinadas se van sucediendo guiadas por la respiración, lo que se llama Vinyasa. La enseñanza es personalizada, se va aprendiendo progresivamente y cada uno puede practicar a su ritmo. Combina elementos como asanas, respiración Ujjayi (que se produce al contraer los músculos de la parte posterior de la glotis), Bandhas (contracciones intencionadas de ciertos esfínteres internos para incrementar la corriente de energía, alivianar el cuerpo y proteger la columna) y Drishti (mirada o punto de atención).

A través de la sincronización de la respiración con posturas (al revés, las posturas con la respiración), se crea calor interno que produce transpiración, que ayuda a purificar y desintoxicar órganos y músculos. El resultado es una mejor circulación, un cuerpo ligero y fuerte y una mente en calma y paz. Este método fue creado por Krishna Pattabhi Jois.

IYENGAR

Es un método, creado por B.K.S. Iyengar, centrado en la alineación y la purificación a través de la postura y las técnicas de pranayama (regulación consciente de la respiración). Se usan props (accesorios) como bloques, mantas, sillas, almohadas y cinturones, para trabajar profundamente cada postura y permanecer en ella tiempos prolongados para obtener sus beneficios. Más que la fluidez, lo que se busca es la perfección en cada postura.

Durante la clase, el profesor muestra y da instrucciones para que sus alumnos logren identificar las distintas partes del cuerpo y hacer todos los ajustes necesarios.

Para algunos practicantes este método es la puerta de entrada al yoga y para otros, no hay otro mejor y permanecen en él.

VINYASA

Nace del Ashtanga Vinyasa Yoga y de Viniyoga, para hacer la práctica de las posturas más accesible al público occidental. No es una serie o una secuencia única o determinada, sino que las posturas se encadenan por medio de la respiración, unas con otras.

Vinyasa significa literalmente "movimiento sincronizado con la respiración". Es un método dinámico.

DYNAMIC

Método desarrollado por el maestro chileno Gustavo Ponce y reconocido a nivel internacional. Tiene tres partes claramente estructuradas: calentamiento, parte dinámica (saludos al sol y posturas dinámicas) y enfriamiento. Está dirigido a quienes buscan una práctica exigente y fluida. Su característica principal es que incentiva la práctica personal, ya que los alumnos deben hacer por cuenta propia la secuencia de posturas enseñada en cada clase por el profesor. Requiere de mucha concentración, pues hay que recordar el orden de las posturas, que cambia clase a clase.

Tiene como principio lograr un equilibrio entre las energías yin (femenina) y yang (masculina). A partir de una secuencia básica, se van sumando más posturas. El profesor/a debe ser creativo.



El yoga moderno empieza a finales del siglo XIX, cuando diferentes maestros espirituales viajaron a Occidente a difundir esta práctica, principalmente el Hatha Yoga.



BIKRAM

Desarrollado por el maestro indio Bikram Choudhury, llegó a Chile en forma de franquicia hace unos siete años y consta de una secuencia fija de 26 posturas y dos técnicas de respiración, realizadas en una habitación climatizada a 42 grados. Cada clase de Bikram tiene una duración de 90 minutos.

La alta temperatura en la que se practica ayuda al cuerpo a eliminar toxinas más rápido y también permite una mayor flexibilidad, al mismo tiempo que reduce los peligros de lesiones musculares. Es un yoga fuerte.

KUNDALINI

Introducido en Estados Unidos (Nuevo México) y luego en muchos otros países por el indio Yogi Bajan, es conocido como el yoga de la consciencia. Es una práctica que va más allá de los aspectos físicos y está centrada en la respiración, en los mantras y en los kriyas. Se trabaja el cuerpo por sectores específicos, poniendo mucho énfasis en los pranayamas y en sostener por un tiempo prolongado cada kriya. Es un yoga intenso, pero con un ritmo lento, que se practica normalmente estando sentado.

Es especialmente recomendable para quienes deseen una comprensión más completa de la esencia del yoga y sus beneficios.

ANUSARA

Este método -sistema moderno de Hatha Yoga- afirma la vida con una filosofía tántrica con principios universales de alineamiento. Esta práctica está orientada al corazón (es decir, con la parte emocional), generando una expansión del cuerpo, la mente y el espíritu y logrando conectar con el potencial y la belleza que se encuentra en cada ser humano.

Este es un método bastante nuevo, desarrollado en 1997 por el norteamericano John Friend. En cada clase se trabaja con una intención (empatía, compasión y perdón, entre otras) y las asanas conducen a experimentar ese concepto. La práctica puede ser fluida o también tener espacios más detenidos, pero lo más importante es que cada postura está relacionada con lo que está ocurriendo adentro. Su fundamento es reconectar a cada persona con su fuerza y su bondad vital, considerando el cuerpo como un vehículo para entenderse mejor. Anusara significa "fluir con la gracia", "seguir al corazón". Es una práctica profunda para quienes quieren entrar en sus emociones a través de su cuerpo.

Estos son algunos de los métodos más practicados en el país. Existen otros que te mostraremos más adelante, como el Sattva Yoga, el Axis Yoga, el Aero Yoga y el Acroyoga, entre otros.



TRES MAESTROS EN CANAL OM

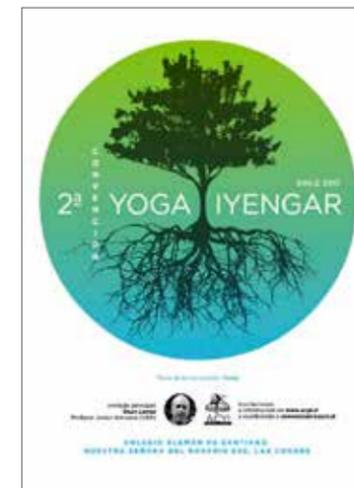
Swami Digambar, uno de los profesores de habla hispana más destacado del mundo, visitará nuestro país para realizar -en conjunto con dos destacados maestros chilenos- un curso intensivo dirigido a todo público, enfocado en los aspectos más sutiles del yoga: meditación, Prana Vidya (visualizaciones) y manejo de la energía.

Lo acompañarán Swami Ekananda, único monje de yoga chileno, y Gustavo Ponce, pionero en Chile de esta disciplina.

El curso se realizará los días 25, 26 y 27 de agosto en el Canal Om. Informaciones: reservas@canalom.com (www.canalom.cl).

SEGUNDA CONVENCION IYENGAR

El estadounidense Dean Lerner, destacado profesor junior advance, será el invitado principal de la Segunda Convención Iyengar, a realizarse los días 28 y 29 de octubre, en el Colegio Alemán de Santiago (Nuestra Señora del Rosario 850, Las Condes).



Como discípulo directo del fundador del método, B.K.S. Iyengar, Lerner destaca por su gran dominio de los aspectos filosóficos y técnicos del yoga, que comparte de manera muy amena y clara. En esta oportunidad, se centrará en los Yama, reglas éticas que promueven una buena vida en comunidad. Información e inscripciones en: www.acyi.cl, de la Asociación Chilena de Yoga Iyengar, organizadora del encuentro.

LO MÁS NUEVO DEL MINDFULNESS

Mindfulness y Compasión fue el tema del curso internacional organizado recientemente por la Fundación Artesanos de la Paz. La actividad trajo por primera vez a nuestro país las últimas novedades para aprender y experimentar los programas certificados de Mindfulness y Compasión, capacidad humana de centrar la atención en el presente y aceptarlo sin juicio.

Especialmente dirigido a quienes utilizan las herramientas del Mindfulness para su desempeño profesional -clínico, educacional y de empresas-, el programa contó con la participación del Dr. Steve Hickman, docente de la Universidad de California y director ejecutivo de Mindfulness Center UCSD y Mindfulness Self-Compassion. Se realizó en el mes de julio, en el colegio Verbo Divino.

Para más detalles del Mindfulness o Consciencia Plena, recomendamos la Charla TED de Ph.D. Kristin Neff, desarrollado junto a Chris Germer, co-fundadora del Center for Mindfulness Self-Compassion, del cual Steve Hickman es director ejecutivo.

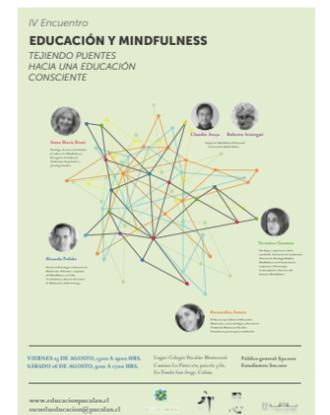
EDUCACIÓN CONSCIENTE

El 25 y 26 de agosto próximo se realizará el seminario "Mindfulness y Educación: tejiendo puentes para una educación más consciente", organizado por la Fundación Educacional Montessori Pucalán, la Universidad Adolfo Ibáñez, el Instituto de Mindfulness y Asia Dojo.

El seminario tiene como propósito generar una reflexión y compartir experiencias en torno a los beneficios de la práctica del mindfulness en la sala de clases, con el fin de introducirla en distintos escenarios educativos. Asimismo, se darán a conocer investigaciones y evidencias de los efectos de esta práctica en los estudiantes, entre los que destacan una mayor capacidad de concentración, control de impulsos, empatía, compasión y manejo emocional.

El seminario está dirigido tanto a profesores como apoderados, estudiantes y personas que estén interesadas en esta disciplina.

Informaciones: escuelaeducacion@pucalan.cl





CAMBIO

Anthony de Mello

De joven yo era un revolucionario y mi oración consistía en decir a Dios: "Señor, dame fuerzas para cambiar el mundo". A medida que fui haciéndome adulto y caí en la cuenta de que me había pasado media vida sin haber logrado cambiar a una sola alma, transformé mi oración y comencé a decir: "Señor, dame la gracia de transformar a cuantos entran en contacto conmigo".

Ahora, que soy mayor, he empezado a comprender lo equivocado que estaba. Mi única oración es: "Señor, dame la gracia de cambiarme a mí mismo". Si yo hubiera orado de este modo desde el principio, no habría malgastado mi vida.

Todo el mundo piensa en cambiar a la Humanidad. Casi nadie piensa en cambiarse a sí mismo.

Antonella Orsini en El Colorado, Farellones / Fotografía: Denisse Tala



cultura para la paz

Por Mario Toral, artista y soñador profesional

Al finalizar una obra, muchos artistas abren un champagne. Yo prefiero lavarme las manos con aguarrás y cerrar la puerta del taller. Volver al otro día y comprobar que no fue un sueño, es lo más parecido a alcanzar el Nirvana, ese estado de liberación del sufrimiento, que buscan religiones como el hinduismo, el jainismo y el budismo, y que tienen el yoga como disciplina.

Muchos creen que el yoga no es más que un ejercicio físico. Sin embargo, trabaja también con el alma. Para mí, anhelar el Nirvana es buscar la paz, el equilibrio y la armonía que también confluyen en la belleza de una obra. Y es que yoga y arte tienen eso en común. Y es por eso que de una u otra forma, en mayor o menor medida, ambos aportan a mi vida.

Todos somos parte de la energía que se encuentra en el universo y está en nuestras manos tomar algo de ella y devolverla: el científico en ciencia, el pintor en un

cuadro, el músico en una composición, el poeta en un verso... Pero también hay quienes captan esa energía para el mal, hombres nefastos como Hitler y grupos fanáticos terroristas. La energía no tiene moralidad: depende de cada uno si la usa para la creación o para la destrucción.

Por eso pienso que la cultura es el camino para la paz. Si nos dedicáramos más a los conciertos, a la lectura, al teatro y a las exposiciones, existiría menos violencia. Hemos privilegiado ganar al otro por la fuerza y competimos por tener más aviones y submarinos, instrumentos de destrucción y no de creación.

La cultura ha sido históricamente postergada, especialmente en países como el nuestro. Basta mirar los programas de los actuales candidatos para entender que no es prioridad, porque la cultura no atrae votos.

Viví por muchos años en Francia,

segunda patria para mí como para tantos otros artistas. Allí no es raro encontrar leyendas como: "Aquí vivió, aquí pintó o aquí murió Delacroix". En Chile, en cambio, no conservamos la memoria. Hace unos años, pasó casi inadvertida la demolición -como tantas otras que van sepultando nuestro pasado- de la casa natal de Pablo Neruda en Parral.

Tenemos mucho que aprender de países como Francia. Porque no es solo cuestión de recursos, sino más bien de definición. Debemos dar continuidad a la acción pública para hacer llegar una oferta cultural y artística de calidad al mayor número de personas, independientemente de las ideologías y autoridades de turno.

Si cambiamos nuestra mirada, tal vez llegue el día en que nuestras obras no estén solo en los museos, sino en la calle. Si cambiamos nuestra mirada, quizás el mundo podría ser mejor.

MATCHA JAPONÉS EN CHILE

Beneficios del té Matcha

- ✓ Ayuda a quemar calorías y grasas
- ✓ Aumenta las defensas
- ✓ Ayuda a reducir el colesterol
- ✓ Ayuda a bajar los niveles de azúcar en la sangre
- ✓ Mejora la piel
- ✓ Retrasa el envejecimiento de las células
- ✓ Aumenta la energía
- ✓ Ayuda a mantener un estado de calma

www.matchachile.com / contacto@matchachile.com

Te Matcha Matcha Chile

Ciudad Empresarial · www.yogifly.cl

Distribuidor: YOGA DESIGN LAB THE ORIGINAL YOGA SAK

Clases · Mats · Props · Mochilas · Calzas

THAI METTA TERAPIA

Masaje terapéutico tailandés combinado con reflexología podal, masaje abdominal profundo y Reiki

Tratamiento descontracturante que favorece la relajación física y mental, incrementa la flexibilidad del cuerpo, disminuye drásticamente el estrés, aumenta la energía corporal y estabiliza los estados de ánimo.

Verena von Plate / thaimettamasajes@gmail.com

verena_thaimetta / Thai Metta Terapia

alkanatur

Filtro que depura, ioniza y alcaliniza el agua entregando un pH entre 8,5 y 9,5

100% NATURAL BPA FREE 100% MADE IN SPAIN FDA APPROVED

¡Buscamos puntos de venta y embajadores de nuestros productos!

Beneficios del agua alcalina Alkanatur

- ▲ Oxigena las células.
- ▲ Elimina toxinas del organismo.
- ▲ Disminuye la grasa almacenada.
- ▲ Perfecto hidratante para deportista.
- ▲ Reequilibra el pH corporal.
- ▲ Previene enfermedades.
- ▲ Retarda el envejecimiento.
- ▲ Alto poder antioxidante (ORP -700).
- ▲ Elimina náuseas matutinas en embarazadas.

www.alkanatur.cl

Vida útil filtro 400 litros	COSTO por LITRO 55 pesos chilenos	100% Natural No añade sodio
-----------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

alkanatur_chile AlkanaturChile contacto@alkanatur.cl +562 24053842

Matcha

el rey de los té

Matcha es un té verde en polvo, que se obtiene al moler las hojas secas de la planta *Camellia Sinensis*. De fuerte sabor y rico en vitaminas, minerales, antioxidantes y aminoácidos, primero sedujo a la población del sur de China y luego fue llevado a Japón, expandiéndose entre monjes que lo bebían mientras meditaban. Ya en la actualidad, ha conquistado paladares de todo el mundo que optan por el proveniente de Japón, porque el suelo, la forma de secado y el cultivo a la sombra (20 días antes de su

cosecha) elevan de forma importante su concentración de aminoácidos y clorofila. Sus beneficios son múltiples: reduce el estrés, estimula la concentración, acelera el metabolismo y ayuda a bajar el colesterol, entre otros.

Estudios científicos han demostrado estas y otras propiedades medicinales de este té. Compartimos una interesante investigación: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16582024> (ver más www.yogastyle.cl).

A continuación, dos recetas que demuestran su versatilidad: una del mundo culinario y otra... del estético.



MUGCAKE VERDE

(Receta de la nutricionista Pierina Grimaldi)

INGREDIENTES

Para 1 unidad. Las cantidades se multiplican por la cantidad de quequitos deseados.

- 3 cucharadas de harina de avena
- 1 cucharadita de té matcha (yo uso Daily Matcha)
- 3 a 4 cucharadas leche de almendras
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 15 gotitas de stevia (o en polvo, a gusto)

PREPARACIÓN

En una taza apta para microondas, mezclar todos los ingredientes y cocinar por un minuto y medio a potencia máxima. Decorar con frutos rojos y... ¡a disfrutar!



CREMA FACIAL Y CORPORAL

(Receta de Solange Cerpa)

INGREDIENTES

- 100 gramos de manteca de Karité
- 50 gramos de aceite de coco
- 2 cucharadas pequeñas de té matcha (matcha Chile)
- 1 cucharada sopera de almidón de tapioca (o el que tengamos a mano)

ELABORACIÓN

Para obtener una crema libre de parabenos, petróleo y conservantes, verter en un recipiente de vidrio la manteca de Karité y el aceite de coco, a temperatura ambiente. Luego, agregar el almidón, integrando poco a poco con batidora manual, para mantener el almidón dentro de la fuente. Finalmente, incorporar el té matcha, mezclando todo muy bien. Guardar en un frasco de vidrio, que ayudará a que la crema perdure hasta por tres meses.



HUROM
Slow Juicer

10%
descuento

@huromchile



Hurom Chile Oficial



www.huromchile.cl

- ✓ MÁQUINA DE EXPRIMIDO LENTO QUE NO GENERA CALOR, FRICCIÓN NI ROMPE LA FIBRA DIETÉTICA DE FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS.
- ✓ 35% MÁS JUGO ES EXTRAÍDO CON HUROM QUE CON LOS DISPOSITIVOS TRADICIONALES. SU TECNOLOGÍA AUMENTA CONSIDERABLEMENTE LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES NATURALES.
- ✓ PRODUCE VARIEDADES DE JUGOS, SALSAS, LECHE VEGETALES, SMOOTHIES Y HELADOS.

Canjea tu 10% de descuento en www.huromchile.cl ingresando el código 'yogastyle'. Cupón válido desde el 05/06/17 hasta el 05/07/17.

¡No puedo dormir!

Estudios indican que hasta un 35% de la población mundial ha sufrido en algún momento de su vida de insomnio. El yoga es también una opción para ayudar a combatirlo.

Más de alguna vez habrás sufrido del temido insomnio o de seguro conoces a alguien que lo padece. Y es que el trastorno del sueño se ha transformado en la peor de las "pesadillas" para miles de personas en el mundo entero y va en aumento de la mano del estrés de la vida moderna.

El insomnio se define como la dificultad para conciliar el sueño, despertarse frecuentemente durante la noche o antes de lo esperado por la mañana, provocando un estado de somnolencia generalizado al día siguiente, con

baja capacidad de concentración y pocas energías para realizar las actividades cotidianas.

El insomnio puede deberse a muchas causas, como por ejemplo a trastornos emocionales, como la ansiedad y la depresión, pero el detonante más común es el estrés.

El yoga puede ayudarte a tener una mejor calidad de sueño. Además de tu práctica constante, te recomendamos algunas asanas para calmar tu mente, relajarte y descargar las tensiones acumuladas durante el día. ¡Dulces sueños!

Tips para un buen dormir

No lo olvides: la práctica de la rutina debe ser constante y metódica, al igual que la puesta en práctica de los siguientes consejos.

- Un baño caliente antes de acostarse y un buen masaje te ayudarán a relajarte antes de ir a la cama.
- Mantén tu pieza lo más oscura, tranquila y agradablemente fresca posible. Utiliza protectores auditivos y antifaz, si fuera necesario.
- Si tu reloj o celular es visible en la oscuridad, ponlo boca abajo.
- No uses electrónicos antes de acostarte.
- Evita las siestas durante el día.
- Imágenes guiadas, biofeedback, hipnosis y técnicas progresivas de relajación, pueden ayudar.

Incluso la acupuntura puede ser recomendada en algunos casos.

- Los medicamentos tienen un papel en episodios de estrés traumático. Su uso permanente, sin embargo, produce acostumbramiento y pérdida de efectividad. ¡Cuidado! El remedio puede ser peor que la enfermedad.
- La valeriana y otras hierbas medicinales ayudan, pero pueden producir letargo durante el día.
- Cuida tu reloj interno: levantarse y acostarse a la misma hora, o lo más cerca posible, siempre ayudarán a un buen dormir.

1 Sukasana

Siéntate derecho y lo más cómodamente posible. Puedes apoyarte en la pared o en el respaldo de la cama. Relaja los hombros y aléjalos de las orejas. Apoya las manos sobre los muslos. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración: inhala, exhala. Inhala, exhala... Alarga y profundiza la respiración hasta lograr un ritmo relajado y placentero.

Calma tu mente y deja ir cualquier pensamiento. Mantén durante tres a cinco minutos.



2 Paschimottasana o postura de la pinza

Siéntate con las piernas estiradas y la espalda firme y recta. Alarga la parte frontal del abdomen, del pubis y del esternón. Al inhalar, eleva los brazos y luego, al exhalar, pliégate hacia delante, mientras presionas la parte posterior de las piernas, los glúteos y los isquiones contra el piso. Lleva el pecho hacia los muslos. Las manos quieren tocar los pies y la frente, las rodillas. Los codos se proyectan hacia el suelo.



3 Adho Mukha Virasana o gato estirado

De rodillas con los dedos gordos de los pies tocándose, siéntate sobre tus talones. Las rodillas van separadas al ancho del mat. Lleva la columna hacia delante, manteniendo el tronco extendido entre las piernas. Los brazos van paralelos entre sí y hacia adelante. Las manos van al ancho de los hombros. La frente va apoyada al piso y el cuello relajado.



4 Gokilasana

Manteniendo los mismos ajustes de adho mukha virasana, se separan más las rodillas y los brazos se flexionan para llegar a la cabeza y entrelazar los dedos a la altura de la coronilla. Los codos tocan las rodillas, cerrando así el círculo con los dedos de los pies, codos, rodillas y pulgares. La frente descansa totalmente en el piso. Mantén esta postura durante al menos diez respiraciones, pero puedes permanecer el tiempo que desees en ella.



Iniciativas verdes

1



Segunda vida para salmones

Personas de distintas partes del mundo caminan en este instante por sus casas sobre pieles de salmones que crecieron en aguas chilenas. ¿Cómo es posible? Gracias al ingenio y espíritu sustentable de Francisca Aparcel y Stiven Kerestegian, matrimonio y fundadores de Chilote House Shoes, empresa B que produce unas singulares zapatillas de estar, exportadas a distintas latitudes desde su página web.

La suela es elaborada a partir de un subproducto de la industria salmonera de Puerto Montt: la piel del pez, que al procesarla cobra una nueva vida convirtiéndose en cuero. "Siempre hemos tenido la idea de desarrollar en Chile prácticas de diseño sustentable, considerando todas las variables sociales y ambientales propias, en este caso, del sur del país, donde nació y fui criada", cuenta Francisca.

El cuerpo de las zapatillas es tejido en lana por artesanas que trabajan desde sus casas, manteniendo todas sus actividades familiares y generando un ingreso extra con lo que más les gusta y saben hacer: tejer a palillo. Un código QR indica quién y dónde lo tejó. "La idea es contribuir al rescate de los oficios ancestrales de la zona, que con esta nueva cultura de lo desechable, producción masiva y revolución industrial, se están perdiendo".

2



Efecto Manada

Agrónomos y agricultores suelen alejar las cabras de las zonas de cultivo, por su efecto dañino en los suelos. Sin embargo, la veterinaria Isidora Molina se atrevió a desafiar lo establecido con un planteamiento totalmente opuesto: su utilización estratégica enriquece en forma considerable la calidad de los campos. "Si uno maneja bien a los animales, la calidad de la tierra mejora, afirma. Las ovejas ayudan a diseminar las semillas; transforman las malezas en material orgánico; entregan nutrientes y minerales al suelo, lo que ayuda a reducir el riesgo de incendios; permiten fertilizar el suelo y contribuyen a reducir los costos en agua y en producción".

Con todos estos argumentos a su favor, creó Efecto Manada, empresa que ya presta servicios a importantes sectores, como el vitivinícola. "La intervención de los animales en las viñas aumenta la fertilización del suelo de forma natural, controla la maleza, aumenta la biodiversidad y una serie de otras cosas que son naturales y que benefician a la tierra", relata. "Hay que pensar en la cadena completa de producción. Las ovejas son máquinas para cortar el pasto, pero también dan leche, carne, lana y cuero. Así, junto con restablecer una calidad saludable de los suelos, podemos mejorar la vida cotidiana de los pequeños agricultores".

3



El mejor regalo

Muchas veces, nos complicamos al pensar qué obsequiar para un cumpleaños o matrimonio o cómo manifestar nuestras condolencias ante la muerte de un pariente o amigo. Una buena idea y, de paso, bastante original: regalar un árbol.

¿Cómo concretarlo? Gaia, fundación sin fines de lucro, ofrece plantar uno o cuantos árboles queramos en nombre de la persona a la que le queremos manifestar nuestro cariño.

Gaia entrega un certificado a nombre del receptor del regalo, quien podrá visitarlo para "ver cómo se va desarrollando y disfrutar de la felicidad de estar contribuyendo a fortalecer la capa vegetal de este hermoso planeta". Así, estará ayudando a promover uno de los ejes rectores de la institución, su compromiso "con un cambio cultural, para una relación equilibrada del hombre con su medio, en el habitar, la alimentación y la salud".



Si no es ahora ¿cuándo?

Autores: Bárbara Porter J. y Magdalena Andrade N.
Título: La vida es ahora, los beneficios del mindfulness en el día a día.
Editorial: El Mercurio Aguilar.

"La vida es ahora" es una expresión tan terriblemente obvia, como difícil de practicar. Por lo general, vivimos en los recuerdos del pasado o en las expectativas del futuro. Hoy más que nunca, sobre todo por el uso y abuso de las redes sociales, pareciera que cuesta más estar.

Vivir el ahora es uno de los aprendizajes más sanadores para el ser humano. Y este libro se agradece justamente por eso, porque es un aporte claro para introducirse en el mindfulness y poder iniciar esta práctica tan de moda, con un lenguaje sencillo y, al mismo tiempo, con sustento científico.

Señalan las autoras que vivimos en "piloto automático", tanto que en muchas ocasiones ni siquiera recordamos lo que

almorzamos y olvidamos al segundo lo que nos dicen. Peor aún, podemos gritarle a alguien y devorar el refrigerador, corriendo inconscientemente y sin descanso de una actividad a otra. El problema de funcionar en "piloto automático" es que la mente genera, además, pensamientos y opinio-

Vivir el ahora es uno de los aprendizajes más sanadores para el ser humano.

nes que a veces son dañinas, a las cuales tendemos a darles la categoría de realidad. Así, actuamos a partir de ellas, añadiendo sufrimientos innecesarios a la vida. Esta angustia se visibiliza a través del estrés, que suele ser la expresión de sentirnos

amenazados, porque no queremos perder lo que tenemos.

La práctica del mindfulness dirige nuestra atención hacia el presente para aceptarlo tal cual es, sin juicios. Pero no es una aspirina, ni un artilugio para evitar el dolor. Como sostienen las autoras, "es un camino profundo y significativo que nos ayuda a vivir plenamente lo que nos toca vivir".

Concluyen que no basta con leer el menú de un restaurante, sino que hay que probar los platos, para lo que presentan una detallada guía para comenzar a practicar; una excelente manera para vivir la conciencia plena que tantos beneficios entrega a quienes la practican.

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

Flexibilizar la columna y abrir el pecho

Antonella Orsini, instructora de yoga y actriz, nos propone esta secuencia de asanas para fortalecer y flexibilizar nuestra columna, trabajando desde la zona baja hasta la parte superior, permitiéndonos abrir el pecho y liberar tensiones. Nos recomienda mantener cada una de estas posturas entre 5 y 10 segundos, y hacer esta serie al menos tres veces a la semana para sentir sus efectos. Una columna fuerte es sinónimo de salud y vitalidad.

Fotografía: Denisse Tala
Maquillaje y peinado: @claradecarolismakeup
Fotos tomadas en Ashtanga Yoga Chile



Adho Mukha Virasana

Rodillas al ancho del mat, dedos gordos de los pies juntos. Los glúteos sobre los talones y brazos extendidos con las manos separadas al ancho de hombros. Las manos quieren ir hacia delante y los glúteos hacia atrás. La frente toca el suelo y la columna está relajada



Anahatasana

Rodillas al ancho del mat, dedos gordos de los pies juntos. Los glúteos se separan de los talones y brazos extendidos con las manos separadas al ancho de hombros. Las manos quieren ir hacia delante y los glúteos hacia atrás. La frente toca el suelo y la columna está relajada.

Adho Mukha Svanasana

Las manos están al ancho de los hombros, los pies al ancho de caderas. El peso repartido entre manos y pies. La cabeza está completamente relajada, los hombros hacia atrás, lejos de las orejas, el ombligo hacia adentro y los isquiones van hacia el cielo. Las palmas de las manos bien activas, los dedos separados y con mucha energía. Los talones quieren tocar el suelo. Son tres fuerzas: manos, pies e isquiones, formando un triángulo.



Urdhva Mukha Svanasana

Las manos debajo de los hombros, el pecho totalmente abierto, las piernas estiradas y firmes tocando el piso. Ombligo adentro y hombros lejos de las orejas. Los empeines se apoyan en el suelo, los pies al ancho de caderas y al inhalar levantas la cabeza y pones la mirada hacia arriba.



5

Bhujangasana o cobra

Las manos están justo debajo de los hombros. Inhalas y levantas la columna mientras mantienes los brazos firmes, los codos miran al frente y las piernas se juntan y se convierten en una sola cola de cobra, elevándose levemente. Ombligo hacia adentro y mirada al frente. La fuerza no está en los brazos, sino que en la columna.

Poorna Salabhasana

Boca abajo, llevas los brazos a la altura de los hombros -como alas de un avión- con las palmas de las manos hacia abajo. Las piernas se convierten en una cola de cobra, inhalas y levantas la mirada hacia el cielo, los brazos quieren ir más hacia arriba. Los pies se levantan juntos del suelo, con las rodillas bloqueadas y la pelvis contraída. La fuerza está en la columna.



6



7

Estiramiento

En esta postura de estiramiento tu cuerpo se pone boca abajo y el codo derecho va justo en el centro del pecho y el antebrazo se apoya en el suelo en la diagonal. El pecho va abierto, los hombros hacia atrás y con la mano izquierda te tomas, por dentro, el empeine del pie izquierdo, llevándolo lo más cerca posible del glúteo. Después de unas cuantas respiraciones, haces lo mismo para el otro lado.

Dhanurasana

Con tu cuerpo boca abajo, tu pecho se despegas del suelo al mismo tiempo que tus manos toman los empeines por fuera y levantas las piernas, flectando las rodillas y formando un verdadero arco, mientras el abdomen se apoya en el suelo y tu ombligo está firme hacia adentro. Los hombros se alejan de las orejas y tu mirada va hacia el cielo.

8



9



Balasana o postura del niño

Una postura de descanso. Las rodillas van al ancho de las caderas. Los dedos gordos de los pies se juntan. Inhalas y apoyas la frente y los hombros en el suelo, los brazos van al lado del cuerpo relajados, las palmas de las manos hacia arriba, mientras la columna de a poco va cediendo.

Pavanamuktasana

Te acuestas de espalda y al exhalar llevas las rodillas hacia el pecho, las abrazas. Con cada exhalación -usando la fuerza de tus manos- acercas más las rodillas a tu pecho y vas sintiendo cómo la columna se apoya totalmente sobre el suelo. Con la última exhalación extiendes tus piernas.

10



11



Savasana o postura del cadáver

Esta es la postura final para sellar toda práctica. Apoyamos la columna en el suelo y el cuerpo se relaja totalmente. Los brazos descansan y las manos reposan con las palmas hacia el cielo. Las piernas se abren suavemente, dejando caer el peso de los pies hacia afuera. Lo ojos se cierran y se relaja el rostro.

La inteligencia se alimenta



Las grasas saturadas y los azúcares elaborados, no solo desencadenan enfermedades que dañan al páncreas, corazón, hígado, riñones y vasos sanguíneos, sino que también al cerebro, especialmente en el caso de los niños.

“Hay evidencia científica que muestra que basta consumir una dieta alta en grasas saturadas y azúcares elaborados, durante cuatro días a la semana para que los tests de memoria y aprendizaje muestren menos efectividad”, sostiene la doctora Raquel Burrows, pediatra y endocrinóloga infantil, jefa del Programa Clínico de Obesidad Infantil del INTA (Instituto de Alimentación y Tecnología de los Alimentos) de la Universidad de Chile.

“Nos preocupa que los padres den a sus hijos desde muy chicos la mamadera con bebida gaseosa y una bolsa de papas fritas. ¡He visto niños con una sopaipilla más grande que su propia cabeza! Generalmente, el problema es que la madre si no está contenta con lo que hace, considera que la vida no ha sido justa con ella o está cansada, encuentra una recompensa en la comida: disfruta y se gratifica con ella, por lo que replica la experiencia con su hijo”, señala la doctora. Antes se pensaba que solo había compromiso cognitivo en la desnutrición -explica la especialista- pero hoy se sabe que en una dieta alta en grasa y en azúcares también lo hay, porque disminuye la concentración, el rendimiento y los niveles de comprensión.

“Los azúcares y grasas saturadas que no estamos usando dan vueltas por el cuerpo. Parte de ellos entran al cerebro, dañando las estructuras hipocámpales que están precisamente asociadas al aprendizaje y a la memoria. Su presencia interfiere en la memoria a corto y largo plazo, tanto en niños como en adultos. No es que el niño sufra retardo mental, sino simplemente que no va a lograr expresar todo su potencial, aun cuando haya heredado una inteligencia brillante, debido a que sus estructuras de aprendizaje y memoria no funcionan bien”, detalla la especialista.

Si los niños son expuestos a un exceso de grasas saturadas y azúcares elaborados durante los tres primeros años de vida, el daño es irreversible, porque afecta a las estructuras del cerebro, mientras que si sucede en edades posteriores afecta a las funciones cerebrales.

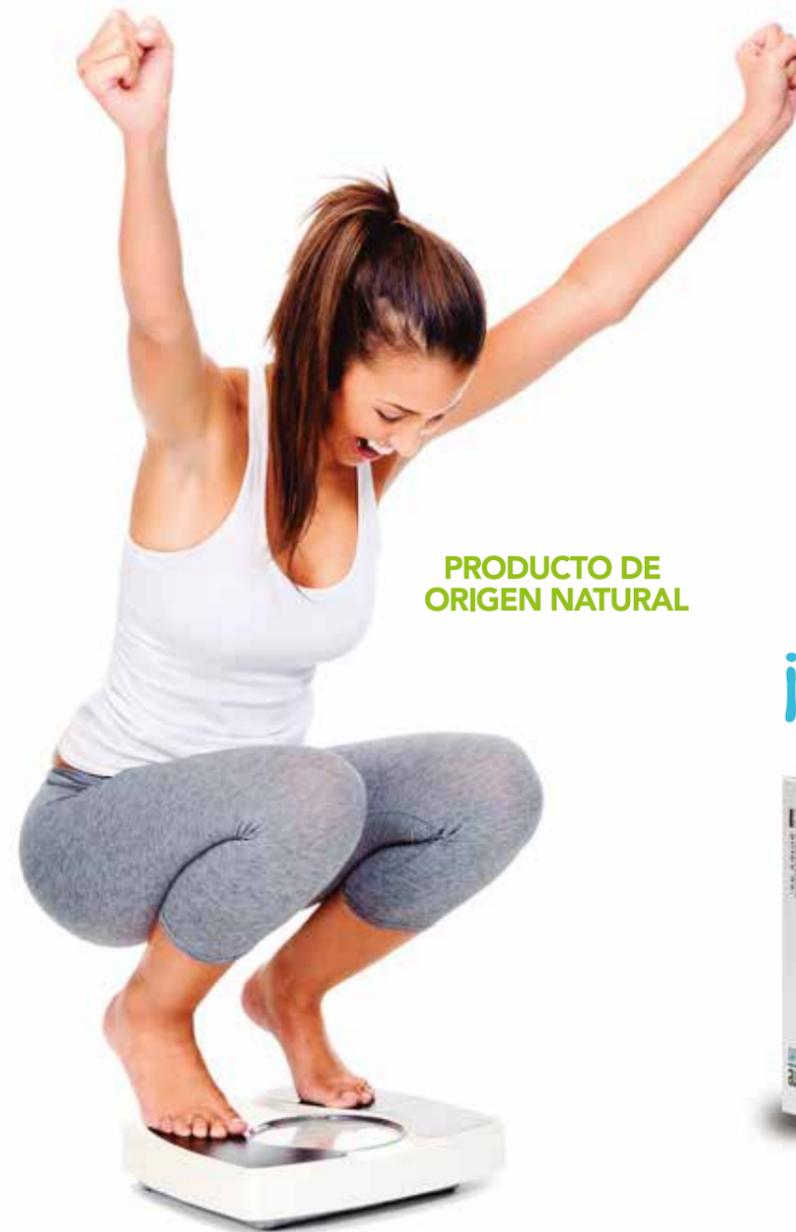
Para mejorar la función cognitiva

- **Vitamina D**, que se encuentra fundamentalmente en el pescado. La grasa atrapa la vitamina D, no deja que circule y, por lo tanto, ésta no puede entrar al cerebro.
- **Hierro**. Las dietas vegetarianas para niños deben tratarse seriamente y bajo supervisión, ya que requieren suplemento de hierro para no afectar el desarrollo cerebral.
- **Sal yodada**. Para la mayoría de los chilenos, es la única forma de acceder al yodo, fundamental para el desarrollo de las estructuras relacionadas a la memoria y al aprendizaje. Cabe destacar que la sal de mar no está yodada.
- **Frutas y verduras**. Al menos tres frutas y dos platos de verduras al día, ya que los flavonoides que contienen estos alimentos protegen la función cognitiva.
- **Hacer ejercicio diariamente**.

Mayores antecedentes en: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2016/09/28/224338.php
<http://www.who.int/bulletin/volumes/94/3/15-161315-ab/es/>
<http://nutricionyvida.cl/una-colacion-poco-saludable-se-asocia-a-un-menor-rendimiento-academico/>

formoline
L112

ÚNICO ADSORBENTE DE GRASAS



PRODUCTO DE ORIGEN NATURAL

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

Bagó
Ética al servicio de la salud

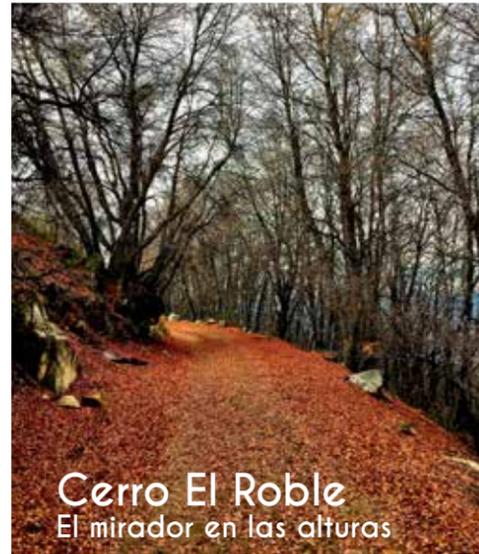
Café Prana “No coffee, no prana (sin café no hay energía)”, es la frase que se le atribuye a Pattabhi Jois, fundador de Ashtanga Yoga. Y este lema se lo toma muy en serio esta cafetería restaurant. El café es excelente: granos recién tostados -provenientes de Nicaragua, Perú y Dinamarca- y preparado por baristas profesionales. Pueden mezclarse con cualquier leche vegetal y el resultado es muy recomendable. Además, su carta incluye varios platos vegetarianos bien preparados y un imperdible bowl de acai, ese delicioso fruto de la palmera de la selva de Brasil, que puede reemplazar cualquier comida. San Sebastián 2727. Las Condes.



Dorita orgánica Con proveedores certificados por Indap (Instituto de Desarrollo Agropecuario), dependiente del Ministerio de Agricultura, la Dorita orgánica se especializa en canastas orgánicas que por lo general incluyen 12 productos. De estos, algunos son siempre fijos como huevos, papas, cebollas, etc., mientras que las frutas van cambiando dependiendo de la estación del año. El valor es de \$24.500, con reparto a domicilio. Los pedidos se pueden hacer en: ladoritaorganica@gmail.com, en instagram @ladoritaorganica, o por el whatsapp +569 97826105. Este es un emprendimiento reciente de la ingeniera comercial Elena Hernández.



Mat pintados Arte y yoga se unen en los mats pintados por la artista Loreto Rojas. Los mats que ella interviene son de origen alemán, de PVC, certificado por OEKO-TEX, donde el tóxico es menos nocivo para el practicante y el medioambiente. “Practico Ashtanga hace 4 años y ya hace un año más o menos que vengo ‘craneando’ cómo hacer que la pintura no se salga con la práctica. Por fin a principios de año pude realizar mi propia pyme”. Sus trabajos se pueden ver en su cuenta de Instagram @loretorojasart. Las medidas son: 61x183cm, grosor 0.4 cm, peso 1.1 kg.



Cerro El Roble
El mirador en las alturas

Si bien el otoño, cuando los robles están completamente rojos, es ideal para visitarlo, en invierno es la segunda mejor época del año para hacerlo. Y es que la nevada Cordillera de Los Andes se manifiesta en todo su esplendor, destacando el imponente Aconcagua. Declarado Santuario de la Naturaleza en el 2000, se ubica en la zona limítrofe entre las regiones Metropolitana y de Valparaíso, en la localidad de Caleu, a 68 kms. al noreste de Santiago. Se llega por la Ruta 5, desvío a Rungue en el km. 54 y luego a Caleu, todo debidamente señalado. Trekking de baja dificultad, demora entre tres y cuatro horas ida y vuelta.



Hierbas que sanan

En **Botica del Alma** encontrarás una completa variedad de hierbas medicinales -cultivadas de forma natural y libre de pesticidas- que ayudan a sanar dolencias comunes, desde dolor de cabeza, insomnio, estrés y colon irritable, hasta enfermedades como úlcera y reumatismo. Esta es la primera empresa autorizada para comercializar los 103 productos incluidos por el Ministerio de Salud en el Listado de Medicamentos Herbarios Chilenos, indicando sus propiedades en los envases. www.boticadelalma.cl

Yoga para niños
Aprender jugando

Los beneficios físicos, psicológicos, emocionales y relacionales del yoga para los niños y sus padres son inmensos. Sin embargo, más allá de aprender asanas, ejercicios de respiración y meditación, grandes y chicos adquieren destrezas que impactan positivamente en el bienestar del entorno familiar.



Como ocurre en cualquier aprendizaje, a los niños les resulta mucho más fácil iniciarse y avanzar en la práctica del yoga si tienen como compañeros de ruta a sus padres. Y la recompensa es que adquieren habilidades motrices y sociales, fortalecen su cuerpo, desarrollan musculatura, mejoran el equilibrio y la coordinación y, como si fuera poco, toman consciencia de su respiración y de su relevancia para conseguir estados de calma. Así lo han constatado desde la teoría y la práctica Carla Torres y María José Fuentes, mentes y corazones de YogaEdu, iniciativa que centra su accionar en el yoga para niños, tanto en el espacio familiar como educativo. “Nuestros talleres de yoga infantil, enfocados a los juegos, relajación y meditación, son una introducción para que los padres puedan enseñar a sus hijos posturas y ejercicios de respiración, mejorar el manejo de emociones y relacionarse

de manera sana y entretenida”, señala María José Fuentes, instructora de Hatha Yoga, certificada en yoga en el aula y en yoga para niños con necesidades especiales. Sin duda, se trata de una herramienta muy enriquecedora para la crianza. “A veces no nos damos cuenta de que no sabemos jugar con nuestros hijos. Cuando los llevamos a la plaza, solo los acompañamos y cuidamos, reflexiona Carla Torres, instructora certificada Kidding Around Yoga. “En el yoga en familia incentivamos la práctica del juego entre padres e hijos”. De este modo, el entorno familiar aprende el control de emociones consigo mismo y con los demás. “En vez de gritar ‘¡respira, cálmate!’, ejemplifican, la idea es proponer: ‘¿Respiremos juntos como un conejito?’, ‘¿te parece que hagamos un masaje mágico para pasar la pena?’ o ‘¿qué tal si hacemos un viaje a las estrellas antes de dormir?’”.

Todos en Acción YogaEdu nos propone tres dinámicas para realizar en familia.

El globo (ejercicio de respiración)

Ayuda a calmar y da claridad, ya que enfatiza la respiración profunda y consciente. Comiencen de pie o sentados. Cierren los ojos y ubiquen sus manos en el bajo vientre. Imaginen que el abdomen se transforma en un globo, inflándolo al inhalar por nariz y desinflándolo al exhalar lento por nariz o boca. Lo pueden repetir 4 a 6 veces.

El geyser (ejercicio de relajación)

Ideal para botar la rabia. Comiencen de pie. Juntan las manos frente al pecho para conectarse con la emoción que se quiere liberar. Inhalen profundo por nariz y luego exploten con energía, saltando con piernas y brazos abiertos, haciendo el sonido del vapor caliente que se está expulsando. Lo pueden repetir 3 a 5 veces.

Serrucho (postura en pareja)

Padre e hijo se ubican en el suelo, sentados con las piernas estiradas y con las plantas de los pies en contacto. Al mismo tiempo, estiran brazos hacia el frente para tomarse de las manos. En caso de no lograr tomarse de las manos, pueden flectar ligeramente las rodillas. Unidos de pies y manos, uno lleva el tronco hacia atrás, mientras el otro va hacia adelante y viceversa, tal como si fuesen un serrucho en acción.

San Pedro de Atacama

Relajo, yoga, cultura y mucho más...

Para quien ha visitado varias veces San Pedro de Atacama, siempre hay algo que sorprende e invita a volver. Cada visitante podrá sacar sus conclusiones, pero el espacio de calma, paz y tranquilidad que regala el paisaje minimalista del desierto no deja a nadie indiferente.

Motivos los hay y de sobra, para que el New York Times destacara al Desierto de Atacama como el segundo mejor destino turístico para visitar durante 2017.

San Pedro, pequeño poblado ubicado a cerca de 100 km. de Calama, es el punto neurálgico para comenzar una experiencia lo más parecida a estar en otro planeta. Impresionantes conformaciones geológicas; salares de blanco brillante; lagunas azules, turquesas y verdes; chorros de agua emergiendo con fuerza desde la tierra; termas; cerros multicolores; flamencos; vicuñas y un cielo intenso de día y colmado de estrellas en la noche, es la sinopsis de este lugar privilegiado.

Caracoles, su "avenida" principal, es una mínima calle de tierra donde se hablan todos los idiomas y se encuentran mochileros, familias, personas de la tercera edad, hippies y "lais" de todos los continentes. Vale la pena recorrerla con calma para hacerse una idea de toda la oferta turística disponible y tomar decisiones.

Lugares hay muchos, pero los más recomendados son: Valle del Arcoiris, Valle de la Luna al atardecer, lagunas Altiplánicas (Miscanti y Miñiques), Piedras Rojas, laguna Chaxa y el vuelo de sus flamencos al atardecer, Salar de Tara y Guardianes de la Pacana, sunboard en el Valle de la Muerte, Geysers del Tatio y termas de Puritama, lagunas Baltinache para flotar en sus aguas y Ojos del Salar.



Datos

Para comer: existe una variada oferta gastronómica. Un imperdible son los enormes sandwiches y los espectaculares quiches (receta francesa) del Salón de Té O2. Si buscas algo gourmet, el Restaurante Blanco es una buena alternativa.

Para dormir: hay hoteles de lujo, como Explora, Terra Atacama y Alto Atacama y una gran oferta de hoteles más pequeños y hostales. Para familias, es muy recomendable el Holiday Home Atacama Soleil: buenas instalaciones y una excelente atención de sus dueños.



LO NUEVO E IMPERDIBLE

Dos cosas sorprenden gratamente a quien ya ha visitado San Pedro con anterioridad:

Clases de yoga en el desierto

Hacer yoga en pleno desierto es una experiencia poderosa, gracias al silencio, al paisaje, la pureza del aire y la energía. Todo lo anterior profundiza sin duda los efectos que persigue cualquier práctica.

Apto para todas las personas, Kimal organiza una vez al mes una práctica de hatha yoga tradicional o dynamic, justo al atardecer, a 15 minutos de San Pedro con una vista panorámica a los volcanes y al Valle de la Luna, además de algunos árboles de gran belleza. Es una experiencia cien por ciento recomendada para quienes practican esta disciplina.

Informaciones: Amelia Frank relax@kimal.cl

Una librería escondida

En medio del desierto, casi escondida en un sinuoso camino, se levanta Ediciones del Desierto, un original y bien pensado espacio para el libro chileno, un lugar de encuentro y un destino turístico cultural. Es una librería especializada en la producción editorial nacional, que se presta para la lectura y la contemplación, con una increíble vista a la Cordillera de los Andes y de Domeyko. Asimismo, incluye una galería de arte que se transforma en anfiteatro, diseñada por el arquitecto Jean Petitpas, de la conocida escuela de arquitectura de Valparaíso. Es el lugar perfecto para acoger exposiciones ligadas al mundo del libro, desde poesía visual a mapas e ilustraciones. Su dueño, Diego Álamos -un joven filósofo amante de la poesía- se embarcó en este proyecto cultural para aportar, a través de la lectura, más fantasía a este ya fantástico lugar.

Informaciones: diego@edicionesdeldesierto.cl



Marisol Sabaté
precursora del yoga en Chile

Un alma en movimiento

Da clases desde hace cuarenta años en el Cultural de Las Condes, creó la escuela Yoga Sakhyam y fue una de las fundadoras de la Asociación Chilena de Yoga. Pero ante todo, a los 86 años, sigue siendo un motor para sus alumnas.



Desde hace cuarenta años imparte clases en la Corporación Cultural de Las Condes. Y no ha fallado nunca. Vestida de riguroso blanco para atraer la energía, cada mañana inicia puntualmente a las 9:15 la primera de sus dos clases tres días a la semana. Aunque bajó el ritmo, hoy disfruta más que nunca con sus alumnas que la siguen sagradamente. "Si les da flojera, se acuerdan que estoy esperándolas... ¡Si la Marisol puede a los 86, cómo no van a poder ellas!".

Marisol Sabaté es una de las precursoras del yoga en Chile. Partió en una pequeña sala en el Cultural hasta llegar a tener 200 alumnos. En el 90 creó, junto a su hija, Yoga Sakhyam, escuela para principiantes, avanzados y para la formación de instructores. Fue una de las fundadoras de la Asociación Chilena de Yoga y dio vida, hace ya 25 años, al Encuentro de Yoga y Artes Corporales, toda una tradición que se realiza cada año también en el Cultural de Las Condes.

De temperamento colérico, la podríamos definir en una sola palabra: hiperactiva. Aprovecha cada momento, es vital e impulsiva, autosuficiente, voluntariosa, gozadora y no tiene pelos en la lengua. "¡Por eso, no escribas todo lo que digo en esta entrevista!".

Es vegetariana, aunque no fanática, no fuma y no perdona su copita de vino. Toma café con sus alumnas, practica yoga y bicicleta estática y sigue telenovelas, su pasatiempo favorito, ahora que le falla la vista. "No puedo leer, escribir, ni trabajar con las manos que tanto me gustaba: hacer greda, dibujar, pintar, coser... ¿Qué otra cosa me queda?".

-¿Qué es el yoga para usted?

El motor de mi vida. Saber que mis alumnas me esperan, es lo que me hace levantarme. Soy valiosa por la energía que les entrego. No es por mi inteligencia o porque sea maravillosa, sino por lo que naturalmente sé hacer: dar amor, comprensión, prestar la oreja... Lo que doy es lo que me llena, porque todo se devuelve.

-¿Qué tipo de yoga la identifica?

Un método integral: Purna Yoga. No es sólo una práctica física, como el Hatha Yoga, sino que se preocupa de la espiritualidad. Se adapta a los alumnos, otorgando igual importancia a los aspectos corporales, respiratorios y a la concentración y meditación. Los mantras permiten aquietar tu mente. No se trata de invocar dioses... ¡no!, sino de preparar tu cuerpo y lograr la paz para ir a tu interior.

NADA ES COINCIDENCIA

"Ponte derecha, entra la guata", le decía desde chica su mamá. La Coti -como cariñosamente la llama- tenía un tema con el cuerpo. Y Marisol lo heredó. Muy joven se matriculó en el gimnasio Vida Sana y, aunque le hubiese gustado entrar a medicina, se conformó con la Cruz Roja. En el Bellas Artes, estudió pintura y escultura y fue discípula de Marta Colvin. Vida Sana, Cruz Roja y Bellas Artes, no sólo tenían en común el cuerpo humano -base para el yoga-, sino que también le permitieron liberarse de sus padres.

*"El yoga es el motor de mi vida. Saber que mis alumnas me están esperando, es lo que me hace despertar cada mañana. Soy valiosa para ellas por la **energía** que les entrego y eso me llena, **porque todo se devuelve**".*

-¿Qué recuerdo tiene de ellos?

Eran muy exigentes y como buenos catalanes, no me dejaban juntarme con chilenos. Mi adolescencia no fue fácil, porque además era muy enfermiza. A los 12 me dijeron que no pasaría la pubertad. Jaquecas, raquitismo, hepatitis, tuberculosis y hasta elefantiasis, pensaron que tenía. Nada de ejercicio físico, me indicaron. Tenía poca musculatura y se me doblaban las rodillas. En ese ambiente tan restrictivo, me convertí en rebelde. Odiaba a mis padres, porque no me dejaban hacer nada.

A los 20, se enamoró de un chileno, por lo que la mandaron a España a casa de una tía. Al poco tiempo conoció a un catalán separado, 13 años mayor. "Me transformé en adúltera, porque no existía el divorcio. Nos casamos en Las Vegas. Era médico, pero se dedicaba al comercio. Me dio una gran vida en lo económico, pero era muy dominante; de las garras de mis padres caí a las suyas. Con mis dos hijos pequeños regresé. Él me siguió, pero al poco tiempo se fue a vivir su vida, un poco loca, digámoslo así. ¡Ya te dije: a veces no tengo filtro!".

Vendió sus joyas, su abrigo de piel de astracán ruso, su loza Rosenthal, sus cubiertos de Copenhague y todo lo que trajo en las 24 cajas en que embolsó su casa en España. De tenerlo todo, pasó a no tener nada. Trabajó de lavandera, cuidó casas, fue recepcionista en dos restaurantes, hizo masajes, hasta que instaló su peluquería. Una clienta le habló del yoga, al que llegó de la mano de sus hijos. Y nunca más lo dejó.

-Y hoy, ¿qué opina de sus padres?

Es un capítulo resuelto, pero harto trabajo me costó. No se trata de perdonar, sino de aceptar que lo hicieron de acuerdo a sus posibilidades y pensando que era lo mejor para mí. Todo es perfecto, la vida es una malla, donde se entrelazan las cosas para que vivas lo que tienes que vivir para la evolución de tu conciencia. Las dificultades te permiten sacar lo mejor que hay en ti.

-¿Qué papel juega Dios?

Está dentro de ti, tú eres una chispa divina, tengas un buda o un crucifijo por delante. Sin apellido. Me da igual. ¡Tengo DDD: Discado Directo con Dios! Es la energía, el que te enseña, te guía, te da ejemplo. La religión es la conexión con tu espiritualidad. Cuando estoy sola, en silencio, pienso en mí misma, en quién soy, en lo que he hecho, lo que hago y lo que tengo por hacer.

-¿Qué piensa de la muerte?

No quiero morirme, a pesar de que muchas veces me siento mal; estoy vieja. Sólo pensar en la carita de Luanda, mi nieta menor, y en la pena que les daría a mis hijos y a mis otros nietos, me hace seguir adelante. Creo en el karma, en que vas evolucionando de vida en vida.

-Entonces, ¿no existe el arrepentimiento?

No reniego de todo lo que viví, ¡me muero de la risa! Lo encuentro entretenido, no podría haber tenido una vida plana. Hacer cosas te tira para arriba. Al final, todo te deja una enseñanza, un aprendizaje y eso ayuda a lograr la felicidad.



Sus alumnas la siguen sagradamente en sus clases en el Cultural de Las Condes, donde llegó a tener doscientos alumnos.

¿Qué es alimentarse sanamente?



No existen alimentos buenos ni alimentos malos; una corriente alimenticia correcta y otra incorrecta; una dieta adecuada y otra equivocada. La alimentación sana consiste simplemente en consumir alimentos que tu cuerpo pueda fácilmente digerir.

El ayurveda –sistema de medicina india con más de cinco mil años de antigüedad– no pone ningún juicio sobre los alimentos. Solamente te invita a entender sus cualidades y a comprender a las personas que los consumen.

El corazón del cuerpo es el sistema digestivo y excretor. Si este no funciona correctamente, tu cuerpo se llena de toxinas o residuos que no puedes eliminar, produciendo síntomas como hinchazón, cólicos, constipación y colon irritable, entre otros.

Para evitar estos trastornos, es necesario observar tu cuerpo. Sin embargo, creo que hemos perdido la capacidad de darnos cuenta qué nos hace bien y qué nos hace mal, no solo por el estado de aceleración en que vivimos, sino porque hemos confundido al cuerpo con alimentos que contienen otras sustancias que no son del todo alimenticias.

Así, hemos llegado a transformar las cualidades de los alimentos, haciéndolos cada vez más procesados, añadiéndoles distintos tipos de azúcar, incluyendo preservantes y otras sustancias que nuestro cuerpo no está apto para identificar, ni menos para digerir. Tomamos jugo que no tiene ni una gota de manzana, pero que sabe a manzana; comemos pan que casi no contiene trigo; y degustamos un puré que tiene cualquier cosa menos papas.

Hay tanta información disponible y tantas opciones de alimentación diferente, que la gente se confunde, volviéndose esclava de la comida. El tema es más simple: hay que volver al sentido común y preguntarse cuál es la calidad de este alimento y cómo lo digiero yo.

El ayurveda te ayuda a responder estas dos preguntas y te da una recomendación general básica: una alimentación sana o completa debería contener los seis sabores (amargo, dulce, ácido, astringente, salado y picante).

Por: Leilah de Sá
Directora Escuela Latinoamericana
de Ayurveda



Algunos consejos básicos

- Comer alimentos cocidos, incluyendo los vegetales o verduras. En un almuerzo, por ejemplo, se debería consumir solo el 20% de los alimentos crudos.
- Cuidado al mezclar alimentos: no se deben consumir dos proteínas (por ejemplo, porotos con longanizas), ni juntar dos hidratos de carbono (arroz con papas).
- Mientras más individualizado se encuentre el alimento, mejor será para el cuerpo.
- Las especias o aliños ayudan a darle sabor y también a digerirlo mejor.
- La leche nunca se debe mezclar con proteína, por lo que los clásicos chupes no son recomendables.
- En la noche, preferir los cereales y vegetales. No comer proteínas.
- La miel es muy nutritiva, pero jamás se debe comer caliente.
- Alejarse de los alimentos procesados.
- No comer fruta hasta dos horas después de la comida. Lo dulce abre más el apetito y la fruta fermenta y complica el proceso digestivo.
- Mantener horarios más o menos estrictos: desayuno entre 6.00 y 8.30 horas, almuerzo entre 12.00 y 14.00 y comida entre 18.00 y 20.00 horas.
- No comer sin hambre, porque cuando el agni (fuego digestivo) no está activado, la digestión es muy lenta.



Sabores Étnicos



Suazo Balance

Reduzca su huella de carbono

Aísle por el exterior y mejore el interior de su hogar



Santa María de Manquehue, Vitacura



Chilete



Santiago centro



Punta Arenas



El Colorado

La aislación exterior permite mayor confort con menor gasto energético. Mejora la temperatura interior de las viviendas tanto en invierno como en verano y elimina la humedad por condensación en los muros interiores.

La instalación no requiere desocupar la vivienda. Se aplica en cualquier tipo de construcción, nueva o usada, y se puede instalar en cemento, ladrillos, madera, metal y otros.

Pida un presupuesto gratis en ventas@prosolsystem.cl
O llame por teléfono al 22 622 2020. www.prosolsystem.cl

