yogastyle

un estilo de vida

María José Prieto
Playa, mar y yoga

UN YOGUI URBANO
Sebastián Caussade

KARMA YOGA
Dar sin condiciones

Raw food
La comida viva

EJEMPLAR GRATUITO

www.yogastyle.cl

Reduzca su huella de carbono

Aísle por el exterior y mejore el interior de su hogar

Santa Maria de Manquehue, Vitacura

Chicureo

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

PROSOL SYSTEM

yogastyle

16
Clase Maestra
Con María José Prieto
Playa, mar y yoga

26
Entrevista
Sebastián Caussade
Un yogui urbano

24 **Destinos**
Lugares para desconectarse

20
Wellness
Raw food
Comida viva

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
Comité editorial: Francisca Betteley, Greta Botinelli, Loreto Cortés, Yanquinao Guasch, Olga Madariaga, Macarena Ogno, Gustavo Ponce
Impresión A Impresores
Santa María 2774, of. 33
Fonos: 56 9 8829 4296 / 56 9 99175334
Mail: contacto@yogastyle.cl / Revista de distribución gratuita / Número 4 / diciembre 2017 - enero 2018.

Dominique Renucci
"Sé tu propio gurú"

12

28
Alimentación
¡A la reconquista de las legumbres!

Lo sagrado de cada día

Los rituales consolidan nuestra identidad, nos hacen pertenecer, ser parte, compartir. Son actos simbólicos, tiempos o espacios de detención, de reflexión, de inicio, de celebración o de cierre. Desde tiempos inmemoriales hemos creado formas de unirnos bajo un propósito que nos aleja de lo rutinario y nos conecta con el sentido individual y colectivo.

Para el mundo cristiano, el nacimiento de Jesús es un momento de celebración; un tiempo para dar y recibir, solidarizar, comprender, tener compasión y sobre todo entregar amor. Los regalos, el comercio, las luces y el árbol de Navidad son solo adornos, que no apuntan al verdadero sentido del rito.

Curiosamente, Jesús no nació un 25 de diciembre. Sin embargo, los seres humanos necesitamos una fecha, un hito, algo que nos permita parar y darle un significado especial y sagrado a un momento. Este rito se ha mantenido por más de 2000 años, como pocos, porque nuestra cultura ha ido perdiendo el sabor sagrado del ritual.

El rito siempre transmite un mensaje simbólico y quizás, en medio de la locura del fin de año, podemos intencionar un tiempo de sosiego interior, de contacto interno y de espiritualidad. Podemos dedicar tiempo a estar con los otros y a reflexionar sobre la importancia que le asignamos a los rituales en nuestra propia vida. Algo simple como un almuerzo familiar, un cumpleaños celebrado con sentido, un agradecimiento diario por lo que nos da la vida, un amanecer consciente, pueden transformarse en instantes sagrados.

Con este número cerramos el 2017 e iniciamos un nuevo año, y queremos invitarlos a atreverse a salir de lo habitual y poner lo importante en el centro de la vida. Por eso entrevistamos a Sebastián Caussade, testimonio que nos muestra cómo la historia personal se puede cambiar simplemente por el hecho de detenerse y preguntarse. En nuestra sección Destinos, mostramos lugares que nos facilitan esos espacios de reflexión y desconexión. También les sugerimos algunos productos que tienen un sentido, para que el hecho de regalar tenga que ver con un gesto de amor más que con un compromiso. Y para cerrar, como guinda de la torta, tenemos a María José Prieto, quien nos invita a trabajar nuestro cuerpo para encontrar nuestro ser esencial, en una magistral secuencia conectada totalmente con la naturaleza.

Un amanecer consciente puede transformarse en un instante sagrado

Que este último mes del año sea un tiempo de oración y meditación, para cerrar ciclos y sanar heridas. Que el 2018 esté lleno de desafíos y aprendizajes.

mrossi@yogastyle.cl
Mariella Rossi W
Directora

Mudras

Considerados en el yoga como productores de gozo, los mudras son gestos o sellos energéticos que se realizan especialmente con las manos, pero también con el cuerpo, y que permiten conectar con una energía en particular. Las manos son un mapa de nuestro cuerpo y al presionar los dedos en ciertas partes específicas relacionadas con los canales energéticos invisibles, como los meridianos de la acupuntura, se producen diversos efectos y beneficios.

Lo interesante es que pueden ser utilizados no solo dentro de la práctica del yoga, sino que es posible llevarlos a la vida cotidiana y realizarlos mientras trabajas, estudias, te desplazas, esperas en una fila, etc.

Los mudras o gestos sagrados con las manos están presente, de manera similar, en gran parte de las tradiciones religiosas a lo largo de la historia de la Humanidad. Detrás de ellos se encuentra la idea de lograr estados de armonía, paz y consciencia. Algunos de ellos son:

GNANI O GYAN MUDRA (Mudra del conocimiento)

Se realiza tocando las puntas de los dedos índice y pulgar con las palmas hacia arriba, quedando el resto de los dedos extendidos.
Sirve para: calma y meditación.

SHUNI MUDRA (Mudra de la sabiduría)

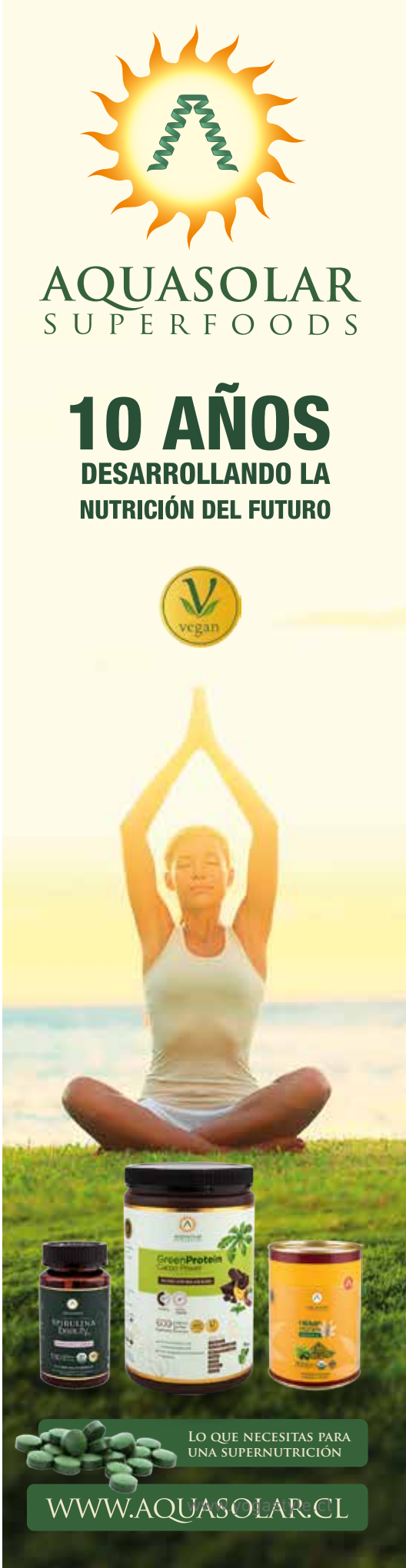
Se ponen en contacto las puntas del dedo pulgar y del dedo medio. Los demás quedan relajados.
Sirve para: sabiduría y paciencia.

ATMANJALI MUDRA (Mudra de oración)

Se juntan las manos como en un rezo, con las palmas apretadas, creando un gesto de respeto y reverencia.
Sirve para: silencio y paz.

DHYANA MUDRA (Mudra del vacío)

Los dedos van juntos, doblándolos y formando una curva como una esfera. La mano derecha va sobre la izquierda y se unen ambos pulgares tocándose las puntas. Las manos se sitúan a la atura del ombligo.
Sirve para: calmar la mente.



Karma yoga
Dar sin condiciones

Contrario a la creencia popular, que le otorga al karma una connotación negativa como si fuera una pesada mochila con la que debemos enfrentar la vida, karma es una energía derivada de nuestros propios actos. En términos simples, podríamos decir que el karma consiste en que todo lo que das lo recibes, en un círculo virtuoso. Cuando el mundo cristiano se acerca a celebrar el nacimiento de Jesús, con los sentimientos de buena voluntad que unen a toda la Humanidad, Yoga Style comparte algunas iniciativas de karma yoga, el yoga de la acción. Porque como decía B.K.S. Iyengar, uno de los maestros de yoga más importantes del mundo, "el deseo ardiente de mantener limpias todas y cada una de nuestras partes nos exige que actuemos. Es la senda hacia la realización y la unión del individuo con el Alma Suprema a través de la acción". Chilenos de diversas áreas dan testimonio de sus proyectos que no buscan más recompensa que una sonrisa.

Sanar desde el alma

Hace dos años, Claudia Peña, creadora de la Fundación Yoga Medicina, vivió una experiencia que le cambió la vida. Puso sus conocimientos al servicio de una alumna con leucemia. Fue tan impactante su recuperación y cómo el yoga resultó clave en el proceso, que decidió replicar la experiencia en lugares de mayor vulnerabilidad. Hoy, con justa razón, se siente satisfecha con su labor que complementa tratamientos oncológicos en hospitales y clínicas. "Les entregamos una mejor calidad de vida a los pacientes, principalmente en lo que se refiere a los efectos secundarios de quimioterapias, radioterapias y rehabilitación post cirugías", cuenta orgullosa, destacando que por segundo año el Instituto Nacional del Cáncer incluye su labor en el proyecto Aldeas. "Esta iniciativa reúne la medicina integrativa, siendo la única que no realizan médicos validada por ese hospital". En su afán por expandir su obra, la fundación también imparte el programa "Yoga mujer", beneficiando a víctimas de violencia de la comuna de Providencia. (www.yogamedicina.cl)

Vivir más feliz

El karma yoga es la acción desinteresada, que no busca la retribución material o ensalzar al ego, consciente de que contribuyes de algún modo a un bien mayor para la Humanidad y a un encuentro con Dios. Así lo explica Mariana Mihaljevic, profesora de Yoga Sakhyam, citando a Bhagavad Gita, poema épico y místico. "Tu acción se transforma en una disciplina espiritual, que te permite trabajar el desapego a lo material, la ansiedad y la preocupación por los resultados y las retribuciones. Hacer tu obra con el corazón puesto en Dios y no en los frutos, es un camino concreto de vivir más feliz".

Estos son los fundamentos de la escuela de Yoga Sakhyam, fundada por Marisol Sabaté y Yanquinao Guasch, que lleva 45 años formando instructores y profesores de yoga. Ellos efectúan su karma yoga todos los domingos, de 11 a 12:15 am, en la Corporación Cultural de Las Condes y en el Parque O'Higgins, desde hace 15 años: clases gratuitas a todos los que quieran participar de la práctica milenaria del Purna Yoga o Yoga Integral. "Para quienes participan resulta un tiempo invaluable y esperado, según sus propias opiniones, y para los profesores, un tiempo de servicio y entrega, transformando este 'sacrificio' de tiempo y trabajo no remunerado, en el verdadero significado de este sacro-oficio: dar con dedicación, entregando lo mejor de ti, para todos y para Dios", explica Mariana. (www.yogasakhyam.com).

Conocido como el yoga de la acción desinteresada, el karma yoga es una forma de servicio desapegado de la retribución.

Alimentar esperanzas

Cuando se pasa hambre, es difícil -sino imposible- mirar la vida con optimismo. Así lo entiende Langar Chile, ONG sin fines de lucro, fundada por instructores de yoga kundalini, que se fijó como objetivo servir comida caliente, vegetariana, bendecida y preparada con amor a quienes viven en situación de calle, cada noche de jueves. "La acción está inspirada en la enseñanza de Gurú Amar Das, transmitida en Occidente por Yogi Bhajan", relata Massiel Zavala Barrios.

En la India se realiza Langar o comida comunitaria las 24 horas del día en el Templo Dorado. En Santiago se ejecuta desde el año 2003 en las afueras de la Vega Central, Hospital San José, Hospital San Juan y Posta Central. Además, desde el 2011 se han unido voluntarios que dan el mismo servicio en Viña del Mar, Osorno y Valparaíso. También han actuado en las últimas catástrofes que han afectado al país, organizando cocinas temporales para los afectados del incendio en Valparaíso (2014), aluvión en la Región de Atacama (2015) y de los incendios en el sur (2017). "El voluntariado se divide en tres: cocina, relevo y reparto. Lo maravilloso de este servicio -destaca- es que ha sido sostenido por voluntarios en forma ininterrumpida, cada jueves, desde hace 14 años y por donaciones de personas que apoyan la misión". (www.langarchile.cl)

Construyendo futuro

Acercar el yoga a los maestros en obra de la Constructora Chilentierra, incluyendo en su jornada laboral una hora de yoga antes de iniciar su trabajo, tres veces a la semana, es lo que se propuso Antonia Scarzella, profesora de Yoga Sakhyam, al finalizar su proceso de formación. "Esta iniciativa nace con la intención de llevar la práctica del yoga y sus beneficios a nuestro entorno más cercano y cotidiano, que no tenía la posibilidad de acceder a una práctica de salud integral como el yoga y menos dentro de su rutina", cuenta.

"Con largas jornadas de trabajo, de gran esfuerzo físico, en contacto con ambientes contaminados, los trabajadores de la construcción carecen de un ritmo sano", agrega. Los resultados han sido más que satisfactorios. "Valoran esta práctica como un beneficio importante, tanto física como anímicamente; las relaciones entre ellos han mejorado en forma considerable, y su disposición y concentración han aumentado". Asegura que también la constructora se ha beneficiado con un aumento de la productividad, mejora en sus labores y armonización del ambiente laboral. "El karma yoga me regala la certeza de que es una práctica espiritual universal. Donde se aplique redunda en beneficios, llenando de armonía y salud a quienes lo practican", concluye. (contruwellness@gmail.com).

CLASE MASIVA DE YOGA PARA 2 MIL MUJERES

Cerca de dos mil mujeres participaron en la segunda fecha de Adidas Power Tri, una clase masiva de yoga, dictada por la instructora Iyengar María José Prieto, el sábado 25 de noviembre.

La actividad se realizó en la intersección de Andrés Bello con el Puente del Arzobispo, transformando las calles del sector en el centro donde confluyen la ciencia, el arte y la filosofía de vida del yoga, que integra los tres planos del ser humano: mente, cuerpo y espíritu.

Stands con productos de belleza y alimentación sana, estaciones de relajo y distintas actividades, complementaron esta experiencia, pensada por Adidas exclusivamente para mujeres.

YOGA VACACIONES 2018 EN EL VALLE DE ELQUI

Yoga Vacaciones es un retiro que combina un taller de Ashtanga Yoga con Loreto Cortés, descanso, naturaleza, paseos, alojamiento, algunas actividades de grupo y sana gastronomía. Este año se realizará entre el 27 de enero y el 2 de febrero, en una parcela de Montegrande, IV región, en pleno Valle de Elqui, con acceso a la orilla del río, piscinas, jardines y mucha naturaleza.

El programa, organizado por Ashtanga Yoga Chile, busca que los participantes puedan disfrutar en un ambiente relajado, para que cada uno se sienta cómodo y aproveche al máximo esos días de descanso y desconexión.
www.ashtangayogachile.com

YOGA SAKHYAM

TALLERES Y CURSOS EN SAKHYAM

Una serie de cursos y talleres dictará en el mes de enero el centro Yoga Sakhyam, ubicado muy cerca del Alto Las Condes en la capital. Con una experiencia de 45 años formando alumnos e instructores, las actividades de este centro son una excelente alternativa para quienes buscan aprovechar su tiempo de una manera diferente este verano.

Los talleres incluyen Técnicas de Yoga para Niños; Yoga Nidra; Voz, Expresión y Canto; Yoga Danza; Yoga Pre-Natal; para Adulto Mayor y Masaje Sakhyam. Asimismo, el programa incluye cursos de Monitor de Yoga, Monitor de Yoga Niños, Clases de Yoga para Niños (7 a 10 años) y Yoga Dinámico.

Más información:
www.yogasakhyam.com.
Inscripciones:
info@yogasakhyam.com

Maestra Senior de Yoga Iyengar: Carrie Owerko en Chile

Dos seminarios ofreció en nuestro país para instructores y practicantes la maestra senior de yoga Iyengar, Carrie Owerko. Ambas actividades, organizadas en noviembre por la escuela de yoga Iyengar Atmanjali, buscaron reedificar la práctica con disciplina y rigor, pero desde una actitud lúdica, alegre y compasiva con el propio ser.

El primero, "Playful Practice Whith the Chair", consistió en una práctica lúdica con la silla. El segundo, Finding Fluidity, tuvo por objetivo encontrar la fluidez en la práctica.

Esta experiencia masiva de yoga, deporte y diversión sin competencia, se realizará el próximo 9 de diciembre en el Jardín Botánico de la Ciudad Jardín y en febrero llegará a Pucón.

Wanderlust 1Δ8

La triatlón consciente llega a Viña del Mar

Luego del éxito de las versiones anteriores, Wanderlust 1Δ8 saldrá por primera vez de Santiago, para llevar esta experiencia masiva no competitiva de yoga y deporte a Viña del Mar, el sábado 9 de diciembre y a Pucón el 4 de febrero.

Esta "triatlón consciente", como la definen sus organizadores, reúne tres eventos en una jornada pensada para la familia: una carrera/caminata amistosa de 5k, una experiencia de yoga al aire libre y una meditación guiada para despejar la mente y relajar el cuerpo. A diferencia de otras actividades similares, el objetivo es valorar la comunidad más allá de la competencia, la paz interior más allá del poder y el auto-conocimiento más allá de la fuerza.

Además de yoga, meditación y running, Wanderlust 1Δ8 ofrece diferentes actividades para todas las edades, como hula hula, slackline (equilibrio en una cinta tensada entre dos puntos fijos), aeroyoga y acroyoga, además de una zona de Kula Market, con alimentos nutritivos y de artesanos locales.

"Wanderlust 1Δ8 es un festival que ofrece un espacio sano en el que podemos experimentar estas actividades al aire libre y junto a la familia, sin importar si eres un principiante o un experto, ya que es una oportunidad de hacer todo por diversión y sin competencia", explica Guillermo Italiani, a cargo de la organización.

"Las clases masivas son un aporte porque permiten a más personas conocer esta disciplina. Es una tremenda satisfacción saber que estás poniendo una semilla, despertando una inquietud en algunas de esas personas, que gracias a esta aproximación al yoga pueden iniciar un proceso de indagación y de búsqueda interior", explica Emma Marín, fundadora de Sadhana Yoga, una de las instructoras que estará en el escenario del Jardín Botánico el próximo 9 de diciembre. Más allá de un momento sano, deportivo y de entretención en familia, Wanderlust es también una oportunidad para iniciar un proceso de transformación personal, "porque el yoga es mucho más que posturas y respiraciones", concluye Emma.

Junto a la fundadora de Sadhana Yoga, estarán la instructora Iyengar María José Prieto; Camila Schneider y Hernán García de Espacio Khuyay, que realizarán una clase de Acroyoga y Beantroop Kaur, una clase de yoga para niños. Rodolfo Neira ofrecerá una charla de alimentación saludable y la meditación estará a cargo de Harish Morán.

Wanderlust 1Δ8 Viña del Mar
Jardín Botánico, Camino El Olivar 305.
Sábado 9 de diciembre de 9:30 a 17:00 horas
Entradas en venta en www.wanderlust.cl
y en el lugar el día del evento.
Entrada general: $ 18.000 con derecho a todas las actividades del evento más un kit Wanderlust. $ 24.000 con una polera adicional.
Niños menores de 12 años no pagan.

Regalos con sentido

Regalar es estar presente. Más que cumplir con un compromiso, es una forma de demostrar la importancia del otro. Para facilitar la búsqueda, Yoga Style, eligió regalos exclusivos y con sentido.

Regala purificación y abundancia

Humos.cl fabrica, en Chile, inciensos 100% naturales, hechos a mano con materias primas de origen de la más alta calidad. Sus aromas brindan un viaje de vuelta a lo sagrado, a lo natural para descubrir la magia, la protección, la purificación, la abundancia y la maravilla que los aromas ancestrales crean en los ambientes. Un regalo perfecto, con significado, propósito y energía.

Encuéntralos desde $ 5.900 en la tienda online www.humos.cl.

Verde sanador

La misión de Brotes Chile es generar un cambio cultural para abrir espacio a la alimentación viva y a la germinación, transformándolas en productos de consumo masivo, para impactar positivamente la salud de las personas. ¿Cómo lo hacen? A través de talleres, capacitaciones y productos que venden desde su tienda online. En ella destacan brotes, germinados, probióticos y wheatgrass (hierba de trigo), producto natural alto en clorofila. Regala Salud con un Pack de Wheatgrass para el mes + frasco germinador + 1 sobre de semilla sólo por $25.000 en: www.broteschile.cl/RegalosConSentido.

Además, puedes obtener un 15% de descuento en otros productos seleccionados, ingresando el código: yogastyle15 en: www.broteschile.cl/RegalosConSentido.

Purificador de aire natural

El aire no es ningún lujo, pero el aire limpio sí. Airy es un tipo de maceta que hace que las plantas actúen como un sistema de purificación de aire de alto rendimiento. Funciona las 24 horas del día, sin ruidos, no necesita electricidad y entrega desde 50 m^3 de aire purificado al día, y sirve para 20 m^2 aprox. Solo necesita agua, una planta y un purificador o maceta Airy. Es fabricado y diseñado en Alemania en dos modelos, su precio va desde los $79.990.

Alonso de Córdova 5870, of. 1111, Las Condes, y en www.airy.cl. 20% dcto hasta el 31 de enero de 2018, enviando un correo a contacto@airy.cl.

Códigos sagrados

En Mandala Naturaleza Expansiva trabajan con la vibración del color, la luz y la forma, con patrones geométricos alineados con la propia esencia. Elaborados en madera y una delicada confección, estos códigos sagrados como mandalas, constelaciones y chakras, son algunas de las alternativas para decorar tus espacios con sentido. Proponemos un set mini de chakras en madera que representan distintos centros energéticos de nuestro cuerpo, con un color y energía vibratoria propia.

Merced 346, of. D3, Lastarria, metro U. Católica. Envíos a todo Chile. +569 8774 3415 @mandalanaturalezaexpansiva http://facebook.com/mandalanaturalezaexpansiva/

Mats ecológicos y mucho más

En YogaHouse.cl podrás elegir un regalo eco friendly y sustentable. Con una gran variedad de productos para la práctica de yoga: mats, cintos, portamats, blocks, bolsters, etc. Es una excelente alternativa para los amantes de esta disciplina. Todos los productos son premium, importados de EE.UU. y Europa, y con calidad garantizada por marcas como Manduka y ReYoga. Ideal para todo yogui.

Tienda online en www.yogahouse.cl.

Enciende la solidaridad

Mi Primera Luz Solar es una lámpara solar armable y personalizable, ideal para niños. La lámpara es una forma entretenida y práctica de entender cómo funciona la energía fotovoltaica, a través de un objeto funcional, que se carga con el sol y brilla todas las noches. Esta lámpara viene en formato kit armable y los fondos recaudados por su venta van en beneficio de Mi Pequeño Cottolengo que acoge a niños, jóvenes y adultos en su mayoría en situación de abandono y con discapacidad.

Compras con ariveros@cottolengo.cl. Teléfono +562 2885 2517, $5.000.

Regala una mascota

Tener una mascota es una experiencia de vida tanto para adultos como para los niños. En el refugio "Mi dulce hogar" de Casablanca hay perros de todas las edades, que esperan un dueño. Desde 1997, Juanita Reyes tiene este refugio junto a su marido, que en la actualidad acoge a 38 perros. Ella los entrega con sus papeles y vacunas al día. Y si no puedes adoptar, puedes hacerte socio del refugio y apadrinar un perro. Si quieres regalar una mascota para esta Navidad contacta a **Mi dulce hogar refugio en Facebook, o llama +569 6533 2118.**

Ropa exclusiva para tu práctica y más

"Urbanasana" es el nombre de la nueva colección primavera verano de OMandala, marca de ropa de yoga, pilates, trx, que ofrece prendas versátiles para usar todo el día. Con una paleta de colores suaves, esta colección propone telas livianas y delgadas para disfrutar de una práctica cómoda y fresca. Además, su colección New Vaporetto presenta prendas únicas y sofisticadas, que incluyen aplicaciones de encaje, otorgando un sello distintivo.

En Yogalab (Av. La Dehesa 457, local 10), Sadhana Yoga (Ascencio de Zavala 2645), www.omandalayoga.cl, +569 9396 3636, +569 9731 4424. Polerón Cangoo $28.990.

Varitas que transforman el agua

El agua afecta todas las funciones del cuerpo, fortalece el sistema inmunológico y mejora la calidad de vida. Por eso las varitas VitaJuwel de MioBio Chile, hechas con la técnica de vidrio soplado, son un aporte al revitalizar el agua. Contienen distintas gemas que actúan a través de vibraciones, modificando la composición de las moléculas del agua, haciéndola más alcalina y aumentando su oxígeno. Son la solución para preparar agua fresca y ofrecen una variedad de mezclas de piedras, todas basadas en los conocimientos del poder curativo de las gemas.

Desde $39.000, en www.miobio.cl, teléfono +562 3224 6828.

Aromas que encantan

Nada más agradable que un rico olor y de eso sabe Lampe Berger, cuyos orígenes se remontan a 1898, cuando Maurice Berger inventó un sistema para mejorar los olores en espacios cerrados. Hoy la variedad de presentaciones, materiales y aromas es extensa. De origen francés, estas lámparas destruyen por oxidación catalítica las moléculas responsables de los malos olores y tienen un efecto purificador del ambiente.

Compras a través de Bassetti Chile, www.bassetti.cl, y en el mall Vivo Los Trapenses, José Alcalde Délano 10545, local 1052, +562 2415 6128.

Açai
un antioxidante poderoso

Quienes hayan estado en Brasil pueden haber conocido el fruto de una palmera, llamada palma manaca, que se da en el norte de ese país: el açaí (la pronunciación en portugués es assaí). De color morado oscuro, es considerado entre los alimentos más saludables y recomendados por su alto contenido de antioxidante. Según quienes lo comercializan, posee entre 15 a 30 veces más de antioxidantes que el vino tinto. La revista norteamericana de salud, WebMD, asegura que el açaí tiene más contenido de antioxidantes que el arándano rojo, la frambuesa, la mora, la fresa o el arándano.

Antiguamente solo lo usaban como alimentación los indígenas que habitaban la selva amazónica -quienes además lo ocupaban para curar enfermedades a la piel y problemas estomacales-, luego los brasileños de las ciudades lo descubrieron y después lo exportaron al mundo.

Para la nutricionista de la Clínica Santa María, Andrea Zapata, esta fruta "ha ganado importancia los últimos años por su composición nutricional rica en flavonoides de alta actividad antioxidante y antiinflamatoria". Explica que en su composición destaca la variedad de ácidos grasos (oleico, linoleico y palmítico), con un 60% de monoinsaturados y poliinsaturados del 13%, lo que le otorga un perfil lipídico protector de riesgo cardiovascular. Asimismo, la pulpa es rica en vitaminas y minerales, destacando la vitamina E con alto potencial antioxidante. "Los antioxidantes tienen la capacidad de inhibir o disminuir los procesos de oxidación generados por los radicales libres en el organismo. Cuando los sistemas biológicos presentan capacidad insuficiente para neutralizar la producción excesiva de radicales libres, ocurre el estrés oxidativo, el que puede contribuir al envejecimiento y a la aparición de enfermedades, incluyendo la obesidad, cardiovasculares, resistencia insulínica y neurodegenerativas, así como la disfunción del sistema inmune y el cáncer", explica Andrea Zapata.

La nutricionista destaca la necesidad de profundizar las investigaciones relacionadas con este fruto, ya que la evidencia hasta el momento deriva principalmente de estudios in vitro y no se ha logrado establecer su dosificación óptima. ¿Cuánto antioxidante hay que consumir realmente? La nutricionista señala que la recomendación científica es aumentar la ingesta de frutas y verduras, ya que los antioxidantes son sustancias que forman parte de los alimentos de consumo habitual. Por esta razón, enfatiza la especialista, se prioriza una dieta variada y balanceada por sobre la suplementación.

El açaí se consume, por lo general, como una pasta que se mezcla con granola o trozos de plátano y otras frutas. En Chile, hay varios importadores de marcas brasileñas que lo traen en distintos formatos. Como siempre, es necesario verificar el contenido de cada producto en sus etiquetas, ya que en Brasil algunos productores le agregan azúcar o jarabes para endulzarlo.

PARA PROFUNDIZAR:

- "Assessment of the scientific evidence of the potential use of açaí (Euterpe oleracea, Mart.) in clinical outcomes: analysis with focus on antioxidant and anti-inflammatory action". International Journal of Nutrology, v.7, n.2, p. 26-32, Set / Dez 2014.
- "Efeitos Benéficos do Açaí". International Journal of Nutrology, v.5, n.1, p. 15-20, jan./abr. 2012.
- "Antioxidantes: Perspectiva actual para la salud humana". Revista Chilena de Nutrición, Vol. 42, Nº2, junio 2015.

HUROM
Slow Juicer

@huromchile

Hurom Chile Oficial

www.huromchile.cl

Canjea tu 10% de descuento en www.huromchile.cl ingresando el código 'yogastyle'. Cupón válido desde el 01/10/17 hasta el 31/12/17

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

Dominique Renucci

"Sé tu propio gurú"

Con más de 40 años como practicante e instructora de yoga Vinyasa, Dominique Renucci viene a Chile en febrero para entregar una certificación internacional. No tiene maestros, ni gurús; sólo se basa en la experiencia. Cree que para enseñar algo es necesario vivir el proceso, entenderlo, internalizarlo y luego aplicarlo; no repetirlo si no tiene sentido para uno mismo.

Valora por sobre todo la libertad; no impone a sus alumnos una forma, sino que los invita a experimentar su propio estilo. Dominique Renucci es una maestra exigente, clara y fuerte, una mujer que no se cansa de aprender y, sobre todo, de enseñar.

Quizá su fuerte motivación para formar instructores (ya ha realizado más de 50 certificaciones en el mundo) tiene que ver con su profunda convicción de que el yoga puede transformar la vida, así como le sucedió a ella misma. Fue la práctica de yoga la que le ayudó a reconstruir su cuerpo después de sufrir un accidente en moto que a los 15 años la dejó paralizada y con fuertes dolores durante tres años. Hoy, a los 64, tiene una tonicidad muscular y una flexibilidad de una persona joven.

Enamorada del estilo Vinyasa, ha trabajado y tomado cursos en Tailandia, Vietnam, Malasia, Indonesia, Nepal, India, Pakistán, China, Mongolia, Filipinas y Chile, entre otros. Su interés por seguir aprendiendo, la ha llevado a estudiar bioquímica, fisiología y fisiopatología en la Universidad de Medicina de Grenoble. Tiene dos hijos y cuatro nietos.

Después de un largo recorrido en el mundo del yoga, ¿por qué se queda con Vinyasa?

Es un método ecléctico: toma los mejores elementos de varios "sistemas" y los usa cuando es necesario. Combina posturas [asanas] y movimientos [vinyasas] y requiere de un profundo conocimiento de la anatomía y la fisiología para comprender cómo funciona el cuerpo. A mi juicio, es el método más seguro, ya que ofrece modificaciones para los practicantes que tienen problemas de espalda baja, rodillas, cuello, etc. Hay libertad: no existe un manual de por medio.

Usted dice que su estilo es totalmente abierto, ¿a qué se refiere?

Vinyasa es un método, no es un sistema. Un sistema es una caja cerrada, por ejemplo en Iyengar debes usar accesorios y seguir estrictamente las reglas impuestas por otros. En Ashtanga debes adecuarte a una secuencia que ya ha sido inventada. Para mí es inaceptable que los practicantes de yoga tengan lesiones en la rodilla, la espalda baja, la articulación sacro ilíaca o en los hombros y pienso que la mayoría, sino todos los estilos sistemáticos, provocan lesiones.

¿Tiene algún maestro que la inspira?

No tengo maestro. Después de muchos años de practicar distintos métodos, sentí que algo me faltaba, no estaba satisfecha... Entonces dejé todas las clases y empecé a realizar mi propia práctica. Cambié mi secuencia cada vez y comencé a sentir mi propio cuerpo, tomé consciencia que estaba despertándose cada parte él, cada célula, al no repetir las mismas cosas todos los días. Así mi cuerpo empezó a cambiar, me volví aún más flexible, más fuerte, más centrada y también más feliz. Entonces tenía un método, que más tarde descubrí que tenía un nombre: Vinyasa. La inspiración no la encuentro afuera, sino siempre dentro de mí.

IV Certificación
Internacional en Chile
YOGA TEACHER TRAINING
200 horas, Avaladas
Yoga Alliance USA.
15 de febrero al 15
de marzo de 2018
Informaciones:
Francisca Betteley
+56984189836 -
ttc@chilevinyasayoga.cl

¿Qué desea transmitir a los instructores de yoga que ha formado en todo el mundo?

Me gustaría decirles: estudien y entiendan cómo funciona tu cuerpo. No tengan ningún gurú, sean su propio gurú. Realicen su autoaprendizaje para permanecer constantemente conectados con su propio ser. De esta manera, podrán transmitir no solo una técnica o un método, sino también una conexión cuerpo y mente.

Las personas entran al yoga por diversas razones (físicas, espirituales, deportivas...), ¿cómo se logra profundizar en la práctica más allá de las asanas?

No impongo nada a mis alumnos. Si vienen a perder peso, por razones físicas, lo que sea, los dejo en libertad. No tengo el derecho de cambiar a otros. Si cambian (y cambian con mi método), es su cambio, su elección. Personalmente, no me gustan los profesores que dan sermones a los demás.

¿Cómo se relaciona la parte espiritual con las asanas o el yoga físico?

Viene de forma natural, no forzada, con la práctica de la interiorización, de sentir profundamente las sensaciones físicas en todas las células, hasta que se vuelven vibratorias. La gran mayoría de mis alumnos cambia: pueden volverse vegetarianos o comenzar a practicar meditación con regularidad. Muchos han cambiado de trabajo porque no quieren estrés en su vida; otros han dejado sus relaciones, pero la gran mayoría experimenta una transformación.

¿Qué renuncias personales y familiares ha significado dedicar la vida a la enseñanza del yoga?

No he renunciado a nada. Sólo he seguido mi camino y si mi camino ha implicado renuncias, no ha sido éste un sacrificio.

¿Cómo motivaría a alguien para que entre al camino del yoga?

No lo haría; pienso que es su decisión. Tomarán el camino del yoga cuando estén preparados para eso.

Menos basura para Chile

Terminar con nuestro triste récord nacional de liderar la producción de basura en Latinoamericana, con 6,5 millones de toneladas de residuos al año, es en parte el desafío de estos tres emprendimientos sustentables.

ECOCANJES

En un año en que la "Roja" no nos dio los triunfos que esperábamos, tres compatriotas dejaron muy en alto la bandera tricolor en la final del concurso Desafío Google.org 2017. Se trata de los representantes de Fundación Piensa Verde, que obtuvieron el segundo lugar en la competencia regional entre proyectos de innovación con impacto social, en la que una ONG argentina logró el primer puesto.

Con el nombre de "Ecocanjes", su propuesta busca poner en acción un programa de reciclaje de plástico y aluminio, que beneficia a quienes utilizan el transporte público. Al depositar botellas plásticas y latas de aluminio en máquinas destinadas a recolectar residuos sólidos reciclables, los usuarios recibirán una recompensa directa: un "crédito" o saldo positivo en sus tarjetas de carga electrónica. En síntesis, ¡todos ganamos!

BOLSAS MÁGICAS

Parece un invento del "Agente 007", pero es totalmente real. Su nombre es Solubag. Se trata de bolsas como las usadas en el comercio, pero hidrodegradables: se disuelven en agua en segundos, con un residuo inocuo para la salud humana y el ecosistema. Vienen en dos colores: blancas, para todo tipo de productos, que se degradan en agua fría, y verdes, especiales para trasladar congelados, meter en el freezer y luego, al momento de cocinar, ver desaparecer como por arte de magia por la acción de agua caliente.

Los cerebros chilenos detrás de Solubag afirman que este material busca reemplazar a aquellos productos plásticos que por su naturaleza son difíciles de reciclar y terminan siendo basura, afectando gravemente nuestros mares, ríos, flora y fauna. Un punto destacable es que no contienen elementos contaminantes, ya que se fabrican con un residuo del gas natural. Cristián Olivares, gerente comercial de Solubag, nos adelantó que estas bolsas no sólo están a punto de debutar en el mercado nacional, sino que ya han despertado interés en diversos países de América y Europa.

FILM PLÁSTICO ECOLÓGICO

Desde sus casas en Puerto Varas y sin conocerse, Magdalena Echeverría y Trinidad Lira buscaban proteger ingredientes y comidas sin recurrir al film plástico. De pronto, supieron que estaban en el mismo camino y resolvieron unir esfuerzos para concretar su sueño. Hoy ya es una realidad: EnvuelBee, emprendimiento ecológico, reutilizable y sustentable.

Realizado en tela de algodón impregnada con cera de abeja y otros ingredientes naturales, este protector ofrece, de paso, otros beneficios: "La cera de abejas le entrega una barrera antibacteriana que mantiene hongos y bacterias lejos de la comida, facilitando que dure por más tiempo", cuentan. La tela permite que los alimentos respiren, lo cual contribuye a mantener su frescura y crujencia. Además, son reutilizables y lavables solo con agua. Disponibles en su sitio web (www.envuelbee.cl) y en MercadoBirus (www.mercadobirus.cl).

El arte de la "bastantidad"

Autor: Rafael Santandreu

Título: Los lentes de la felicidad

Editorial: Grijaldo

Rafael Santandreu anda por la vida muy ligero de equipaje. Considerado uno de los psicólogos más prestigiados de España, se define así: "Soy un hombre de rutinas. Me levanto a las 6:30, parto a nadar y meditar; luego hago un poco de pesas y me voy a trabajar a las 10 de la mañana. Trabajo poco. Me doy un descanso cada 45 minutos, paseo, hablo con alguien...".

Pero no siempre fue tan "operado de los nervios". Reconoce que pasó por una etapa de neurótico. Y para superarlo, nada mejor que vivir en carne propia lo que hoy recomienda en sus libros: *Los lentes de la felicidad, El arte de no amargarse la vida y Ser feliz en Alaska.* "Te tienes que dar cuenta a un nivel profundo de que nunca ha sido necesario ser así -afirma-. En la renuncia está la fortaleza. Esa es la vía regia hacia la felicidad".

¿Cómo lograr ese cambio de switch? Con la Terapia Racional Emotiva Conductual, TREC, creada por Albert Ellis, que Rafael Santandreu desarrolla en sus textos, fiel a su sanador efecto en cadena: el pensamiento modifica la mente→ la mente modula las emociones → las emociones impulsan las acciones.

Podría parecer una fría ecuación matemática. Sin embargo, soluciona esos pequeños y grandes problemas que solemos masticar y masticar, presas de lo que él llama "terribilitis" -todo es terrible-, hasta que adoptamos el modo "bastantidad" o "tengo bastante para ser feliz". La solución siempre surge de la mente: "Es la parte más importante del cuerpo humano; la computadora central que lo controla todo. Vale la pena trabajarla: te recompensará en todos los aspectos de tu vida".

Recomendación práctica: leer el libro lápiz en mano, para marcar las innumerables frases que vale la pena recordar de cuando en cuando.

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.

Alto La Cruz®

Desde 1989, siempre natural

Parque Isidora Sur 900, Enea Etapa II, Pudahuel. Fono 227373181. www.alto-lacruz.cl

Con María José Prieto

Playa, mar y yoga

La actriz e instructora de yoga nos propone una secuencia para trabajar la rigidez en el cuello, los hombros, los codos, las muñecas, la espalda encorvada y los isquiotidiales. Aborda también el fortalecimiento de brazos, el equilibrio (que tanto se necesita en esta temporada) y los abdominales (zona de la voluntad y del bikini).

Fotografía: Denisse Tala
Maquillaje y peinado: @claradecarolismakeup
Vestuario y mat: Anahata Yoga @anahatayogachile

Llegó al yoga hace cerca de 20 años, motivada por su marido que le insistía que lo acompañara: "A mí no me tincaba mucho, pensaba que era para personas con impedimentos físicos o adultos mayores, pero tanto insistió Cristián (Campos), que al final accedí. Cuando llegué a mi primera clase, me di cuenta de que estaba totalmente equivocada, terminé enamorándome del yoga y se invirtieron los papeles: hoy soy instructora y mi marido practica muy poco".

Este encuentro con el yoga hizo que María José quisiera ir profundizando cada vez más su práctica, aprendiendo de mucha gente. "Partí con Olga Madariaga (Atmanjali Yoga). Ella me mostró, con gran delicadeza, el camino y vio condiciones en mí que yo ni sospechaba. Así inicié un lindo camino de formación. En Francia tomé clases con el maestro Faeq Biria, en Washington con John Schumacher, en San Francisco con Manouso Manos y, finalmente, llegué a José María Vigar en España. Él selló con una profundidad increíble mi aprendizaje, tanto en la práctica como en la filosofía. Me quedé con el Iyengar porque en él encontré la sutiliza de la perfecta alineación".

El yoga no solo le dio una increíble fuerza física, sino también fuerza interior. "La práctica fue abriendo mi consciencia: la postura me fue llevando al momento presente, ayudando a calmarme, a disfrutar mis espacios y a privilegiar -por ejemplo- la maternidad por sobre todas las demás cosas".

1

Garudasana

Flectando ambas piernas, se lleva la derecha por encima enroscando el empeine por detrás de la pantorrilla izquierda. Luego el brazo contrario -en este caso el izquierdo-, va por encima del derecho. Se succionan las piernas para que no exista espacio entre la tibia y la pantorrilla y se absorbe la cara externa del muslo –la banda iliotibial- hacia la cadera.
Esta postura ayuda a darle circulación a la zona de los tobillos y también elimina la rigidez de los hombros. Es buena para cuando existen calambres en las pantorrillas.

Parsvottanasana

Primero se ponen los brazos Gomukhasana, para lo cual se levanta el brazo izquierdo y luego se dobla hacia atrás, mientras que el derecho va hacia atrás desde la cintura. Se enganchan los dedos de las manos y se estiran los codos en direcciones opuestas. Luego se va a Parsvottanasna, separando las piernas y se inclina todo el tronco hacia delante hasta que la columna quede paralela al suelo. El objetivo es tratar de extender más el costado del brazo que va apuntando hacia la cadera. Poniendo mucha firmeza en el talón de la pierna de atrás, se proyecta el tronco hacia delante, pero haciendo énfasis en las caderas, como si existiera una cuerda que tirara y se lleva el peso a la pierna de atrás.
Parsvottanasana con brazos de Gomukhasana está especialmente indicada para la artritis y la rigidez del cuello.

2

3

Prasarita padottanasana

Al igual que en la asana anterior, el énfasis debe estar puesto en llevar la cara interna de las piernas hacia afuera, dándole peso al borde externo de los pies y tratando de alinear las caderas con la parte posterior de las rodillas y los tobillos. Es necesario que los glúteos no se vayan para atrás. Los brazos van en Atmanjali mudra en la espalda, lo que permite abrir el pecho.

4

Adho mukha svanasana

Las manos deben ir al ancho de los hombros y los pies al ancho de las caderas, las caras externas de los brazos se absorben una hacia la otra, rotando los hombros lejos de las orejas. Si es muy difícil, se recomienda alinear los brazos y dejar las manos un poco giradas hacia fuera, con el dedo medio mirando hacia fuera de ambas manos.

Ardha chandrasana

Para sostener el equilibrio hay que alinear los dedos de las manos con con el segundo y tercer dedo del pie –si cuesta, se puede alinear el dedo chico del pie con el dedo pulgar de la mano-. Lo más importante es rotar el muslo externamente, dándole peso a la cara interna de la pierna que queda en el piso, presionando el borde interno del pie hacia el suelo. El talón interno de la pierna que está arriba se activa profundamente, para que la cara interna de la pierna vaya hacia el cielo, pero siempre resistiendo con la cara externa.

5

6

Vrikshasana

El pie se apoya lo más arriba del muslo posible -ojalá llegando al pubis- y trata de presionar con su borde externo el muslo interno para abrir la ingle hacia la rodilla y empujar el glúteo hacia delante, pero resistiendo con la cara externa de la pierna que está extendida. Las caderas deben estar en línea. Ambos brazos van hacia el cielo y se alejan los hombros de las orejas.

7

Utthita padangusthasana 2

La pierna izquierda se flecta, se toma el dedo gordo y -sin que suba la cadera de la pierna que está flectada- , se va extendiendo la pierna hacia el cielo, absorbiendo el hombro derecho hacia atrás. Para ello se puede llevar el omóplato derecho hacia delante para abrir el pecho. La pierna de base está firme hacia el piso, mientras la otra se va abriendo hacia el costado izquierdo, sin elevar el hombro y alargando el talón interno de la pierna que está arriba.

Vasistasana con pierna de vrikshasana

La pierna izquierda va flectada hacia delante, alargando desde la ingle hacia la rodilla y metiendo el glúteo de la pierna que está flectada. Se presiona el piso con el pie de base, para compactar la cadera y que no se caiga.

8

9

Savasana

Postura de descanso final, donde todo el cuerpo debe quedar relajado en el piso en contacto con el suelo (mat). Las piernas se abren levemente, los pies caen suaves hacia los costado y los brazos van paralelos al cuerpo con las palmas mirando al cielo.

Ver secuencia completa de la clase en
www.yogastyle.cl

Raw food
comida viva

Por M. Belén Dussaubat
Profesora de Nutrición en Raw Food, certificada por el Living Light Culinary Arts en California.
www.chirimoyalegre.cl

Raw food -alimentación viva o comida cruda, de origen vegetal- es una de las formas más simples y deliciosas de comer frutas, verduras, semillas, frutos secos, legumbres, cereales integrales, brotes y algas. Todo fresco y vivo: llenos de vitaminas, antioxidantes, minerales, enzimas y energía, que vienen de la tierra, el sol, el agua y el aire.

También conocida como "cocina sin fuego", privilegia formas de preparación bajo 45°C. A partir de esa temperatura los alimentos vegetales empiezan a perder sus propiedades nutricionales. Sin embargo, hay casos excepcionales en los que es recomendable cocinar para disminuir el contenido de almidón y hacer más fácil la digestión (legumbres, cereales integrales, tubérculos, berenjenas, alcachofas y espárragos, entre otros). Para el raw food lo ideal es comer diariamente un mínimo de 70% de alimentos crudos y un 30% de alimentos cocidos integrales, tanto en invierno como en verano.

La comida viva equilibra el pH y fortalece el sistema inmunológico en muy poco tiempo. Es alcalinizante, nutritiva y depurativa. Nuestro cuerpo está diseñado para digerirla y conseguir de ella numerosos aportes. Los alimentos cocidos y procesados -en cambio- acidifican la sangre, volviéndonos propensos a enfermedades.

Todos podemos beneficiarnos al aumentar la ingesta de vegetales y eliminar o reducir productos animales o industrializados: es una alimentación correctamente planificada y variada. Saciante, simple y rica. La única excepción es la vitamina B12, aún en estudio. En teoría, nuestro cuerpo podría sintetizarla, pero en muchos casos no ocurre y debe administrarse un suplemento.

Sin embargo, cada caso es diferente, según la edad, condiciones y necesidades específicas. Por ejemplo, un diabético puede beneficiarse mucho del consumo de ensaladas, zumos verdes, legumbres y semillas, manteniendo una ingesta baja de fruta. Para intolerancias y alergias, es posible llevar la dieta hacia aquellos vegetales que el organismo digiere en forma correcta. Las embarazadas pueden conseguir todos los nutrientes necesarios con una dieta variada de frutas, verduras, semillas, frutos secos, legumbres, cereales y la suplementación de vitamina B12. Con los niños hay que precisar que una dieta de lechuga, manzana y tomate no les aportará todos los nutrientes requeridos para desarrollarse en condiciones normales. Por eso se necesita aprender sobre el contenido nutricional de distintos alimentos, para asegurar una alimentación de origen vegetal completa, variada y saludable, específica para cada etapa de la vida.

Puede parecer una dieta costosa. Sin embargo, el gasto se reduce considerablemente al dejar carnes, pollos, pescados, bebidas o golosinas procesadas. También en consultas médicas, exámenes y fármacos. La salud no es cara; lo que es caro es la enfermedad. Y la prevención es clave.

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

Bagó

Ética al servicio de la salud

Para pasear en familia: Barrio Yungay

Un imperdible para visitar en el centro es, sin duda, el Barrio Yungay, la primera planificación urbana de Santiago, ubicada en el sector norponiente, al límite de Quinta Normal, entre las calles Sotomayor, Rosas, Santo Domingo y Libertad. Este barrio guarda algunas de las riquezas culturales, históricas y arquitectónicas más tradicionales. Vale la pena visitar la plaza del mismo nombre y su monumento al Roto Chileno, el neoclásico edificio del Teatro Novedades, el Museo de Arte Popular Americano, el Teatro Camino, la Parroquia del Sagrado Corazón y la Iglesia de Los Capuchinos. Entre los atractivos destaca también el Boulevard Lavaud y su Peluquería Francesa, MAC Quinta Normal, Museo Nacional de Historia Natural y el Centro Cultural Matucana 100. Se puede llegar en metro: línea 5, estación Quinta Normal.

Hecho a mano Rescatar oficios hechos a mano, a través de talleres y proyectos culturales, es el objetivo de Casa de los Oficios, novedosa iniciativa donde podrás aprender desde serigrafía, telar, tejido, teñido, crochet, costura, bordado e ilustración, hasta una gran variedad de alternativas culinarias. Sus creadores son Teresa Díaz y Tomás Cortese, diseñadora y arquitecto respectivamente, quienes conocieron una experiencia similar en Londres, donde vivieron por un tiempo para perfeccionar sus estudios. Con esta inspiración regresaron a Chile, y en 2012 dieron el vamos a este proyecto. Ya son más de 3 mil los alumnos que han tenido la oportunidad de aprender, desconectarse y vincularse a través de las manualidades, potenciando la creación y el intercambio. www.casadeoficios.cl

Catering vegetariano Alimentación vegetariana para acompañar los grandes momentos y celebraciones, es lo que ofrece Santuaria Catering, que da un lugar protagónico a la alimentación natural y consciente. Para ello, ha creado una deliciosa y nutritiva propuesta, con múltiples opciones para que comer sano sea rico, placentero y... ¡entretenido! Cócteles, desayunos, coffee break, brunch y Vegan Cheese & Organic Wine, son algunas de las alternativas, que se pueden complementar con decoración natural y sustentable y música en vivo. Celebrar cuidando tu salud, la de tus invitados y la del planeta, es lo que promete Santuaria Catering. www.santuaria.cl

App para actividades al aire libre

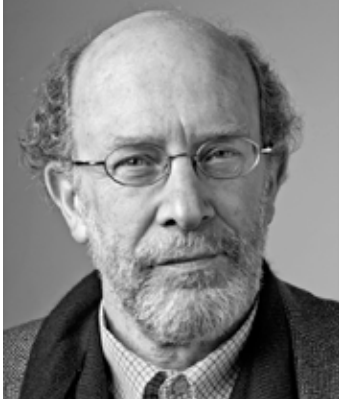
Organizar rutas, predecir el viento o conocer las mareas, son algunos de los datos que entregan estas prácticas y útiles aplicaciones gratuitas que compartimos:

Naviki es un configurador de rutas pensado para ciclistas, que calcula la vía más segura para hacerla en dos ruedas. Marca también la velocidad y kilometraje. Climbingaway ofrece cerca de 400 alternativas de escalada con diferentes grados de dificultad en todo el mundo. Con Skitude Ski & Outdoor Tracker se puede trazar y almacenar rutas, compartirlas y compararlas con otros usuarios. Wikiloc Outdoor es un clásico para senderistas, cicloturistas y kayakistas, que permite grabar las rutas sobre un mapa y añadir fotos para compartir en redes sociales. MSW Surf es una guía interactiva para los amantes del surf, que entrega información de olas, previsiones meteorológicas, servicios y noticias del mundo del deslizamiento en olas.

Helados de leche... ¡sin leche!

Encontrar helados de agua es tarea fácil. Sin azúcar, cada vez más común. Pero disfrutar de uno elaborado a base a leche de coco, almendras o avena, es una excelente opción para quienes no incluyen en su dieta la leche de vaca. Una novedosa alternativa es la que ofrece, aún de manera experimental, Cristián Muzard en el Restaurant y Emporio Köök Bistro, de propiedad de su mujer, la chef Catalina Valdés. Experimental, decimos, porque en la carta de 18 sabores encontramos solo algunos elaborados a base a leches alternativas. Eso sí, todos son 100% naturales. Vale la pena degustarlos, no solo por darse el gusto, sino por la posibilidad de opinar, ya que muchos se encuentran en etapa de prueba.

KööK Bistró. Nueva Costanera 3986, Vitacura. 56 229537391.



Ciudades más lentas

Por Miguel Laborde, *cronista y columnista*

La idea de tener ciudades lentas, que creció desde Italia al mundo en estos años, dio origen a algunos pueblos experimentales. Sin embargo, más poderoso ha sido el efecto de esa idea en las grandes megápolis: ¿Cómo bajarles la velocidad? El horizonte es positivo. El aporte de los parques y plazas, el aumento del transporte público sobre el privado, la construcción de más calles peatonales y ciclovías, la valoración de los hitos geográficos -como cerros y ríos-, y el control del aire contaminado, hacen esperar que, dentro de las próximas tres décadas, estaremos viviendo en ciudades mucho más sustentables.

Sin embargo, hay algo que parece estancado: el ambiente humano. La ciudad griega se instaló como modelo occidental, porque buscó integrarse a través de la amistad y la virtud. El concepto se refería a la amistad cívica: quienes compartimos la ciudad estamos involucrados en que siga existiendo y sea cada vez mejor.

Ahora último algo atenta en contra: cada vez más jóvenes viven como nómades, sin comprometerse con una ciudad en específico. Incluso, tal como los *millenials* sospechan de quien pasa demasiados años en la misma empresa, recelan de quien ha vivido siempre en el mismo lugar.

Se espera, sin embargo, que entraremos en una nueva fase: cada uno vivirá de un lugar a otro, solo hasta encontrar el apropiado a sus intereses. Y su ciudad escogida será una de sus "causas", tal como puede serlo el reciclaje o el uso de energías renovables.

El pronóstico es simple: no se puede renegar de las megápolis, ya que algunas como Seúl, Budapest y Bruselas producen casi la mitad del producto interno bruto de sus países, pero se puede hacer mucho para que, como las polis griegas, vuelvan a ser más amistosas.

Desde África observan a América del Sur, conscientes que aquí se buscan logros con recursos limitados. Son dos mundos igualmente polarizados, de barrios muy verdes y prósperos y otros de pésima infraestructura. Son ciudades que, espacios públicos mediante -áreas verdes con equipamiento deportivo y artístico-, deben aprender a avanzar, estableciendo escenarios de encuentro y políticas más equitativas. De Argentina, Chile, Colombia, Ecuador y Perú extraen experiencias.

Las ciudades, así unidas por "la virtud y la amistad", estarían en mejores condiciones de controlar, como en Medellín de Colombia -la ciudad símbolo de la región hoy día-, el narcotráfico y la delincuencia. Su acierto es que centró su estrategia en los propios habitantes como protagonistas del cambio, generando así un círculo virtuoso.

Lugares para desconectarse

El ruido de las olas, un río que corre, el silencio, el canto de los pájaros, la contemplación de árboles, volcanes y lagos, el sol... Desconectarnos del día a día para conectarnos con la naturaleza y nosotros mismos, es siempre sanador. Si sumamos clases de yoga, alimentación sana y meditación, el resultado puede ser aún más potente. Serenar el espíritu y permitir al cuerpo recuperar sus fuerzas, es posible en muchos y variados lugares en nuestro país. Aquí presentamos tres elegidos por Yoga Style para estas vacaciones.

Canal Om
bienestar junto al mar

Emplazado sobre rocas y acantilados, Canal Om es un lugar intenso, dramático, pero a la vez un oasis de paz, ubicado entre Pichidangui y Los Vilos (km 213, Panamericana Norte), con un entorno soñado para practicar yoga si se quiere o simplemente descansar. Como cuenta Darinka Paskvan, encargada de pasajeros y eventos, la próxima gran actividad es la celebración del Año Nuevo, del 29 de diciembre al 2 de enero, con 108 saludos al sol dirigidos por Gustavo Ponce.

Durante el verano tienen diversos cursos y retiros que se pueden consultar en www.canalom.cl. Si el objetivo es solo relajarse, también es posible disfrutar de las instalaciones, entre las que destaca una piscina con agua de mar caliente y sauna con vista al mar. Todos los días hay clases de yoga y la comida es vegetariana. La estadía mínima son dos noches. Este lugar cierra en los meses de invierno, aunque está disponible para grupos y eventos. www.canalom.cl

> Sus excelentes instalaciones y un paisaje realmente sobrecogedor permiten la desconexión, que se complementa con la práctica de yoga.

Gaia Sur Pucón
naturaleza detox

Nicole Mintz, una de las socias de El Huerto, creó Gaia Sur Pucón, una casona inmersa en una naturaleza privilegiada, que recibe visitantes especialmente entre octubre y mayo, por las condiciones climáticas, ya que el principal valor de este centro es precisamente su entorno natural, además de su exquisita comida. El lugar está a disposición de quienes quieran realizar un retiro o talleres. En enero, y desde hace seis años, la maestra de yoga Yyengar Paula Tortolano Self realiza sus retiros de yoga, los que han alcanzado tanta fama que vienen personas desde Argentina y Brasil. Estos retiros son complementados con clases de filosofía Satra. También en el verano, Daniela García Mintz ofrece clases de yoga -Ashtanga y Vinyasa- para quienes están de vacaciones en la zona de Caburgua y Pucón. www.gaiasur.cl

> Lo que más destaca de este lugar es su entorno privilegiado y su maravillosa comida

> Aquí se practica meditación y se vive un programa muy parecido a un monasterio Zen en Japón.

Zendo
meditación en la acción

Este es, quizás, el lugar donde se puede vivir un retiro más profundo y desconectado. Ubicado en Tunquén, muy cerca de Santiago, aquí se practica la meditación Zazen (postura del loto frente a la pared) y se vive un programa diario similar al de un monasterio Zen en Japón, que incluye labores simples del hogar, para llevar la meditación a la acción. "La idea es que, al salir, seas capaz de meditar mientras manejas, vas al supermercado o estás en la oficina, lo que aún es más difícil", explica Jikusan, el monje Zen chileno que dirige este centro. Durante todo el año hay wikén Zen de jueves a lunes (puede ser también de sábado a domingo), una gran práctica de meditación de siete días, celebración de Año Nuevo y dos prácticas de wikén (12 al 15 de enero y 9 al 12 de febrero). Más detalles en www.elzendo.cl, inscripciones en elzendo@gmail.com

Sebastián Caussade

UN YOGUI URBANO

Ingeniero civil exitoso, dio un vuelco a su vida cuando hace cinco años decidió combinar su profesión con el yoga. Hoy asesora a importantes empresas donde aporta sus conocimientos, pero también su filosofía de vida.

En 2011 dio un giro total a su vida. O la vida lo volcó a él. Como muchas veces ocurre, el golpe que lo hizo replantearse llegó desde fuera: un repentino quiebre de pareja que no vio venir.

"Yo estaba entusiasmado y desde mi comodidad podría haber seguido ahí, pero nuestros caminos comenzaron a divergir hasta que en algún punto esa distancia se hizo irreversible. Ella fue evolucionando en su desarrollo personal, mientras yo me quedé pegado en mi relato: ser el número uno en la pega".

Ingeniero civil de la Universidad Católica, a los 33 años era un ejecutivo exitoso, con una brillante carrera en LAN, donde ocupaba una de las gerencias de la dirección de Marketing. Su situación económica era envidiable, vivía en un buen barrio, a pasos de su oficina, y estaba casado hacía cuatro años con su polola de varios años. Linda y profesional. Para el que miraba desde fuera, Sebastián Caussade Coudeu lo tenía todo...

Sin embargo, de un minuto a otro, no tuvo nada. Junto con quiebre de pareja, llegó un cuestionamiento generalizado. Más que de vacío, su crisis era de sentido: lo que tenía, ¿era realmente lo que quería o era más bien un cuento socialmente valorado? "Algo comenzó a no encajar. Me pareció estar actuando un guión que simplemente no era propio. Lo peligroso era que me iba bien, pero al final del día no estaba en paz ni lograba una coherencia interna".

El yoga apareció como herramienta de sanación. Un amigo tenía un centro muy cerca de su casa y, a pesar de que siempre lo invitaba, nunca antes le interesó. "En el universo todo es sincrónico y nada es casualidad. El yoga llegó cuando tenía que llegar, muy de la mano con que terminaba un ciclo laboral: me dejé de proyectar en mi pega, ni siquiera ocupando el cargo de mi jefe".

Comenzó dos veces por semana, luego tres, cuatro... Hasta que tomó la decisión: renunció a LAN para partir a la India a formarse como profesor. Estuvo cuatro meses en el Himalayan Iyengar Yoga Centre, en Dharamsala, en la India tibetana del norte, para luego estudiar dos meses más en Rishikesh con Usha Devi.

VERSIÓN 2.0

De un viaje así, dice, no hay posibilidad alguna de volver igual, por las experiencias y la gente, pero sobre todo por el proceso personal. Porque más que un viaje a la India, éste era un viaje de introspección para encontrarse a sí mismo.

¿Y a quién encontraste?

Una versión mía para la cual es más importante la sensibilidad emocional, la conexión, el vínculo y la búsqueda trascendente. Sin embargo, ninguno de esos elementos eran parte del código bajo el cual me movía.

¿Te gustó esa nueva versión?

Vengo cableado así de fábrica, pero es difícil para un hombre construirse desde la emoción, porque socialmente es más valorado el líder exitoso que gana plata. De alguna manera, los paradigmas sociales nos condicionan a todos aunque sea un poco. Consciente o inconscientemente, me estaba sosteniendo en un pilar que no era el mío. Me iba bien y me servía; no puedo renegar de esa parte que me permite hoy financiar mi estilo de vida con cierta tranquilidad.

Al volver a Chile, ¿qué camino elegiste?

Había que tomar una decisión: trabajar tiempo completo o ser profe de yoga full time. Entre ambas alternativas, surgió

una solución intermedia donde encajar ambas cosas. Hoy trabajo *freelance* y entre mis clientes están LATAM, Cencosud y Enjoy, y además participo en el directorio del Hotel Bidasoa. Mi lado racional se nutre mucho de ese espacio, pero me gusta tener tiempo para el yoga.

¿Cómo llegaste a instructor?

Me invitaron, a pesar de que mi propósito nunca fue ser profesor. Para mí no tiene sentido pensar para decidir; es más importante sentir. En mi vida aplico *probemos, sintamos y decidamos.* Si tenía los conocimientos, ¿por qué no probar? Si no me gustaba o la recepción de los alumnos no era la esperada, chao no más.

¿Qué fue lo que "sentiste"?

¡Me encantó! El intercambio con los alumnos es increíble. El que piensa que va a enseñar termina siendo el que más aprende, no hay duda alguna. Uno deja un mensaje, pero se lleva mil cosas.

¿Cuál es tu mensaje?

Que no vas a ser mejor persona si no encuentras primero tu propio camino. Para mí el yoga ha sido un camino de autorrealización: encontrar tu verdad y aceptarla para construir desde ahí. Cuando te enrielas en lo tuyo, la vida comienza a fluir y es como si te estuviesen echando vuelo desde atrás.

EL VALOR DE LA EXPERIENCIA

Se autodefine como un "yogui urbano", porque la paz que le da esta disciplina le permite estar dentro del sistema, sin perder la armonía. Aunque respeta el camino más ortodoxo, el suyo no es el del yogui aislado en la montaña, sin distracciones, ni responsabilidades. "He tenido el privilegio de ser el yogui de los Himalayas también, donde tu día es practicar, comer y dormir. Yo opto por estar inserto en el mundo, porque para mí lo bonito es compartir y generar valor en tu entorno, en tu trabajo, con tus amigos, donde carreteas. ¡Es *heavy*! En estos cuatro años, debo haber tenido como cinco mil alumnos y me siento feliz de saber que al menos para algunos de ellos mi experiencia ha sido valiosa para sus propios procesos".

No adhiere a ninguna escuela, ni asociación. Para Sebastián, el yoga es un camino de autoconocimiento y de búsqueda de libertad, por lo que todo lo que la coarte en algún grado, está lejos de ser su opción. "No creo en ninguna regla que no esté basada en mi propia experiencia. Tampoco creo en tener que vestir cierto tipo de ropa para practicar ciertos estilos. Conozco yoguis que son maestros para la parrilla y me parece genial. En lo personal, me defino como vegetariano laxo: no como carne ni pollo hace cinco años, pero sí pescado. Tampoco lácteos, pero no por un deber, sino simplemente porque no me hacen bien. Es una decisión basada en mi experiencia".

Hoy, a los 39 años, asegura sentirse pleno, entendiendo que siempre hay que hacer ajustes en el camino. Preparado, también, para emparejarse nuevamente, seguro de que al igual que su primera clase de yoga, el amor llegará cuando tenga que llegar. Su sueño más inmediato es irse a vivir a Cáhuil, al sur de Pichilemu. "Espero tener una casa acogedora y un espacio rico para practicar y hacer talleres de vez en cuando. Continuaré trabajando *freelance* y vendré a Santiago cuando sea necesario. Pero como todo en mi vida: *probemos, sintamos y decidamos*".

¡A la reconquista de las legumbres!

El refrán popular *más chileno que los porotos* podría quedar en el pasado de no mediar un urgente cambio de mentalidad en nuestra población. De acuerdo a las últimas estadísticas de la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias, Odepa, los productos más castigados por los consumidores son los porotos y las arvejas. Si en 2003 ingeríamos 2,6 kilos de porotos per cápita al año, esta cifra cayó a 1,6 kilos en la última medición. Las arvejas, en tanto, pasaron de 0, 4 a 0,1 kilos.

Por su alto contenido de fibra, proteínas, vitaminas y minerales, las legumbres generan un valioso impacto en la salud. Tienen vitaminas B1, B2, B6, niacina, folatos y pequeñas cantidades de carotenos y vitamina E en la corteza exterior. También minerales, como cobre, zinc, y hierro. Según la evidencia científica, su gran valor nutricional contribuye a prevenir enfermedades de alta incidencia en la actualidad, como la diabetes, obesidad, cáncer y enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por sus enormes beneficios, los especialistas sitúan a las legumbres en las categorías de súperalimentos y alimentos funcionales.

¿Cómo explicar entonces la caída del consumo de legumbres? A juicio de Fernando Vio del Río, Director de la Unidad Académica Nutrición Pública del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), la respuesta es multifactorial. "En la actualidad –sostiene- se prefieren los alimentos procesados por sobre los naturales; existe un problema cultural, ya que el crecimiento económico del país ha desplazado su consumo hacia la carne y los lácteos, considerados de mayor estatus". Destaca, además, que casi ya no se cocina en los hogares chilenos, por falta de tiempo; almorzamos fuera de casa y por las noches, el 90% prefiere tomar "once", con pan y agregados poco saludables.

Por otra parte, existe la falsa creencia de que engordan. Sin embargo, por su alto contenido en fibra, las legumbres ayudan incluso a bajar de peso, debido a su poder saciador. A modo de ejemplo, una taza de porotos tiene menos calorías que una hallulla, una marraqueta o incluso un pan integral.

Las legumbres pueden y deben dejar de ser el pariente pobre de la alimentación y pasar a ocupar un lugar destacado en nuestra mesa. Son muchas las preparaciones modernas que buscan creativamente asociarlas con platos sanos y sabrosos. Proponemos una versátil receta de hummus, que podemos usar como aperitivo o para acompañar una buena ensalada.

HUMMUS DE POROTOS

Aperitivo para 6 personas aproximadamente

INGREDIENTES

- 2 tazas de porotos cocidos y blandos (negros, blancos u otros)
- 1 cucharada de tahine (pasta de sésamo)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal, pimienta
- Jugo y ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de comino
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena (si te gusta lo picante)

Poner todos los ingredientes en la procesadora hasta lograr un puré muy espeso. Si la consistencia es demasiado densa, agregar un chorrito de agua. Cuando todo esté bien mezclado, probar la sazón. Servir espolvoreado con semillas de linaza o sésamo y cilantro o cúrcuma.

Suazo®

Alimenta tu felicidad

Sabores Étnicos

SIN COLORANTES · SIN PRESERVANTES
PASTA Natural

Suazo Balance

www.suazo.cl /clubsuazo @PastasSuazo /clubsuazo Pastas Suazo

adidas

WANDERLUST 1Δ8

5K + YOGA + MEDITACIÓN

VIÑA DEL MAR

09.12.17

JARDÍN BOTÁNICO

PRESENTA

COLABORAN

MEDIA PARTNER:

ENTRADAS

welcu.com