



## DEPRESIÓN Y KUNDALINI YOGA

Las enseñanzas yóguicas dicen que la causa de la depresión es la “desconexión de nuestro Ser”. Para superarla, debemos identificar cual es nuestra misión de vida. Cada persona tiene una misión única e individual y cada cual debe identificarla. Esa misión tiene una gran magnitud, y entenderla e identificarla te permite que se manifieste.

Cuando reconoces tus virtudes, tus bendiciones, todo se da para tí. Las personas deprimidas, no ven su misión, no la entienden y no ven sus virtudes.

La depresión es sentir que estás separado de la Totalidad, que no tienes valor, que no puedes dar y recibir amor de otro ser humano. Cuando comienzas a sentir la esencia divina dentro de tí, de tu corazón, empiezas a sanar y ha sentirte complet@.

## CAUSAS Y MANIFESTACIONES

La depresión puede ser definida como “ira o rabia” que la persona no se atreve a expresar y la reprime; esta energía se cristaliza internamente. Esto en el aspecto físico se convierte en dolor corporal y en el aspecto psíquico, la agresividad reprimida se convierte en depresión.

Puede ser el resultado de sentimientos que no se han sanado y se han quedado encerrados internamente durante tiempo, años de emociones reprimidas y malheridas dañan la psique y la enferman.

El miedo a asumir la responsabilidad está presente prácticamente en todas las depresiones cuando hay que asumir una nueva situación o etapa de vida (cambio de trabajo, separación...). La persona no se siente capaz de tomar decisiones ni de actuar.

Cuando una persona se obliga a vivir de una manera que no siente, de forma inconsciente tiende a evadirse y poco a poco se va incapacitando para afrontar la realidad. Si se continua así por un tiempo, esta actitud de vida genera un estado autodestructivo, que la va alejando de su propia vida y de su auto-realización.

Y es así como empiezan a aparecer los síntomas psicósomáticos y psicológicos.

La depresión surge cuando te desconectas de tí, de tus sueños en la vida, de tu propia alma. Es un desequilibrio en tu enfoque de vida, un desequilibrio que da lugar a cambios químicos en el cerebro y en el sistema nervioso central (SNC).

El origen de la depresión es multifactorial. En su aparición influyen factores biológicos, genéticos, psicosociales y ambientales.

***“La verdadera espiritualidad tiene una base física y biológica. La persona deprimida ha perdido la fé y***

*esto es el problema clave de la sociedad moderna” -Yogi Bhajan-*

*“La depresión no es un problema, pero una vez se manifiesta en tu comportamiento social, ahí empieza el problema. Cuando atraviesas un ataque de depresión y ésta te trae enojo e irritación en base a la cual actúas, te lleva siete días sacarte tu enojo, deshacerte de sus efectos y reaccionar” -Yogi Bhajan-*

*“¿Qué es la depresión? Miedo a fallar. ¿Qué es el enojo? Miedo a no poder cumplir con tus objetivos. Cuando estas dos cosas están presentes, lo que ocasiona es una profunda frustración”*

*-Yogi Bhajan, 30/10/1978-*

## QUÍMICA CEREBRAL

La bioquímica cerebral es un factor muy importante en los **trastornos depresivos**. Las partes del cerebro encargadas de regular el estado de ánimo, pensamiento, sueño, apetito y conducta no funcionan normalmente. También se da un desequilibrio en los neurotransmisores más importantes (sustancias químicas que las células del cerebro utilizan para comunicarse).

Si una neurona libera suficientes neurotransmisores que viajan entre las células, hay un equilibrio y la persona se siente feliz, saludable y llena de energía. Cuando existe desequilibrio o baja cantidad de neurotransmisores, surge depresión y ansiedad.

Cualquier comportamiento por insignificante que parezca, tiene como consecuencia la potenciación de una sustancia química endógena en nuestro interior.

Veamos ahora los bioquímicos cerebrales responsables del bienestar emocional y de la salud mental, y cómo podemos activar estas sustancias endógenas para superar la depresión:

\* **Endorfinas:** ayudan a calmar el dolor, tranquilizan, producen estados de ánimo agradables e incluso pueden producir éxtasis. Aumentan el olfato, la vista y las percepciones. Reducen la presión sanguínea. Por lo tanto intervienen contrarrestando la depresión.

Tenemos la capacidad de potenciarlas a través del yoga, meditación, danza, ejercicios respiratorios (pranayamas), imaginación activa, ejercicio físico, caminar, etc.

\***Acetilona:** es la causante del transporte de nuestros pensamientos. Sin esta sustancia, se dan comportamientos ilógicos y fallos de memoria. Aumenta la percepción de nuestras sensaciones externas, elabora la información y la capacidad de comprensión. Cuida del ritmo del sueño y la vigilia. Podemos estimularla con meditación, ejercicios de memoria, imaginación creativa y fantasía.

\* **Serotonina:** es responsable del bienestar emocional, autoestima, calma, seguridad, calidad de sueño,

concentración y buena digestión. Bajos niveles de serotonina causan depresión, inseguridad, sentimiento de inutilidad, trastornos en la comida, falta de concentración, inapetencia sexual y confusión.

Podemos aumentar los niveles de serotonina a través de la alimentación (alimentos ricos en triptófanos), con ejercicio físico regular, exposición a la luz solar durante el día y masaje. Este, al igual que la práctica de yoga, meditación, respiración profunda y técnicas de auto-expresión minimizan el estrés que interfiere en la producción de serotonina. Revive recuerdos felices.

\* **Adrenalina y noradrenalina:** son las responsables de la supervivencia. Son las mensajeras del cerebro que nos permiten reaccionar ante situaciones de amenaza, reacciones rápidas del cerebro y de los músculos. Producen aumento de los reflejos.

Si se produce demasiada adrenalina, se entra en un estado de nerviosismo que puede desencadenar pánico o miedo. La noradrenalina produce en el cerebro mayor consciencia, pensamientos más rápidos y estado de ánimo positivo. Son sustancias difíciles de activar, ya que se activan naturalmente ante situaciones de peligro y tienen como función salvarnos de las amenazas.

\* **Dopamina y norepinefrina:** fuerza, vitalidad, sensación de poder, estado de alerta, sensación de dominio de las situaciones, trabajo rápido y eficaz. La dopamina eleva los estímulos mentales, aumenta la espontaneidad emocional, fomenta la concentración y la atención, fortalece el sistema inmunológico, ayuda a dominar los instintos y armoniza todo el cuerpo. Es un antidepresivo natural.

El desequilibrio de estos dos neurotransmisores, afecta a la psique, puede dar lugar a tendencias suicidas y a comportamientos violentos.

Podemos aumentar la dopamina con danza, meditación, yoga, ejercicios mentales e intelectuales, autosugestión, dejando volar nuestra imaginación, cambiando la rutina de nuestra vida, viajando.

Bajos niveles de norepinefrina, da somnolencia, fatiga, falta de estimulación y lentitud. Se puede regular con masaje, yoga y meditación.

## **NUTRICIÓN PARA SUPERAR LA DEPRESIÓN**

Otro factor a tener en cuenta para ayudar a superar la depresión, son los “hábitos alimenticios”. Una de las primeras cosas más importantes que hay que hacer para aliviar la depresión, es regular la dieta. Eliminar algunos alimentos e incluir otros que ayuden a nuestro organismo a funcionar mejor, aportando la cantidad y calidad necesaria de nutrientes para que el cuerpo físico, el cerebro y la mente funcionen mejor.

### **Alimentos que se deben evitar**

\* Proteína animal: crea ansiedad, excitabilidad, agresividad y fatiga mental

\* Azúcar: roba vitamina B del cuerpo, esto puede provocar enfermedades nerviosas, problemas cardiacos, anemia y enfermedades musculares. Rompe el equilibrio entre el calcio y el fósforo. Ocasiona nerviosismo, irritabilidad, falta de concentración y memoria imprecisa.

## **Alimentos que se deben incluir en la dieta**

\* Alimentos ricos en triptófano, este aminoácido ayuda a producir la serotonina, hormona de la felicidad:

\*\*\* Legumbres (menestras): lentejas, soja, garbanzos, alverjas, judías, habas, etc...

\*\*\* Cereales: arroz integral, arroz basmati, arroz silvestre, trigo, avena, cebada, maíz, centeno, quínoa, pan integral, pasta integral, etc... esto son carbohidratos complejos, necesarios para la producción también de endorfina que nos da energía y nos ayuda a relajar.

\*\*\* Frutos secos: maní, almendras, pistachos, anacardos, piñones, tamarindos, castañas, nueces, uvas pasas, semillas de girasol, de calabaza, de sésamo, linaza, etc...

\*\*\* Verduras y hortalizas: rúcula, berros, espinacas, calabaza, espárragos, coliflor, brocoli, coles de bruselas, apio, cebolla, ajo, jengibre, lechuga, mandioca (yuca), berenjena, tomate, pepino, zanahoria, etc...

\*\*\* Frutas: fresas, aguacate (palta), papaya, mango, naranja, dátiles, pomelo, arándanos, melocotones, uvas, manzanas.

\* Minerales: calcio, magnesio, zinc, fósforo, hierro, cobre, selenio, potasio.

\*\*\* El calcio y el fósforo aportan claridad mental y fortaleza nerviosa. Deficiencia de calcio produce calambres musculares e insomnio. Todo tipo de estrés, consume el calcio del cuerpo.

\*\*\* Cobre: es crucial para el sistema nervioso e inmunológico. Hay concentraciones altas en el cerebro, los riñones y en el hígado. El desequilibrio del cobre y el zinc puede contribuir a la esquizofrenia.

\*\*\* Magnesio: el calcio depende del magnesio para ser asimilado. Es tranquilizante natural, su deficiencia produce irritabilidad nerviosa, depresión y ansiedad.

\*\*\* Hierro: ayuda a transportar el oxígeno a las células nerviosas, previene el sentimiento de decaimiento y actúa como resistente natural al estrés.

\* Vitaminas:

\*\*\* Complejo B (B6, B12, B3, B5,), necesario para el fortalecimiento de los nervios, la deficiencia produce depresión, fatiga mental, confusión, insomnio e irritabilidad.

\*\*\* Vitamina C, encargada de la regeneración del cuerpo, glándulas suprarrenales y sistema inmunológico

\*\*\* Vitamina A encargada de la salud de las paredes de las células nerviosas. Es la vitamina de la vitalidad.

\*\*\* Vitamina D, regula la absorción del calcio y del fósforo esenciales para la fortaleza nerviosa.

\* Gingo biloba: irrigador y tónico cerebral. Mejora la atención y la memoria.

\* Omega 3, 6: sistema nervioso.

\* Acido fólico: sistema nervioso fetal. Ayuda en disturbios psiquiátricos.

Además de las infusiones o tés de hierbas que ayudan a relajar, como ya vimos (melisa, valeriana, lavanda, tila, flor de azahar, manzanilla, pasiflora, etc..) y las que ayudan a incrementar la energía y la vitalidad, como el té yogui, te de jengibre, te verde, etc.

## ENFOQUE YOGUICO Y ESPIRITUAL DE LA DEPRESION

### Depresión fría según el Maestro Yogi Bhajan

Yogi Bhajan habla de que los “períodos grises del planeta”, traen consigo estrés y depresión. Es la desorientación del cerebro en tiempo de grandes transiciones como la que estamos viviendo desde hace unos años con la entrada de la “Era de Acuario”.

Cuando el eje de la tierra y el campo magnético cambian, nuestros sistemas biológicos están bajo presión y estrés. Mucha gente se deprime. Muchos cérebros dejan de funcionar bien, de hacer buenos juicios y de mantener su sentido del Ser.

Yogi Bhajan habla sobre las reacciones emocionales, la mala nutrición, los malos hábitos, las expectativas irrealistas, la tendencia a forzar las cosas, las realaciones inauténticas, la dificultad de amarnos a nosotr@s mism@s y de ser quienes somos, la sobrecarga de información y el cambio de era. Todos estos factores causantes de estrés y depresión.

***“La presión constante nos separa gradualmente de nuestro Ser. Si esta auto-alienación se intensifica, nos puede conducir al síndrome de la era de acuario y de la información: depresión fría ”***

La depresión fría es la respuesta sistémica al estrés. Incrementa en la transición hacia la era de acuario con los cambios en el entorno y las relaciones. Necesitamos adaptar nuestro Ser, nuestra conciencia y nuestro sistema nervioso a los desafíos de esta nueva era. Nuestra sensibilidad se adormece, experimentamos más frustración y impotencia. Nos enojamos y reaccionamos. No tenemos el poder de hacer lo que sabemos hacer, de expresar quienes somos realmente.

No puedes reconocer que estás deprimid@, desconectad@ y que sientes dolor. El dolor, la alienación y la presión crecen.

Se te provoca fácilmente y se te quita tu gracia, tu integridad, y tu intención. Te alejas de las cosas que valoras o te desconectas y te dejas llevar hacia una existencia adormecida.

La meditación es el bálsamo que puede calmar la mente y recuperar el sentido del Ser.

### 4 prácticas específicas recomendadas por Yogi Bhajan para la depresión fría

- 1- Respiración de fuego
- 2- Sat kriya
- 3- kirtan kriya: sa ta na ma (para balancear los elementos)
- 4- Respiración de un minuto (para sanarte a tí mism@ totalmente)

***“Por tu propio poder de meditación, puedes llegar a sentirte competente, elevad@, en paz, feliz. Se siempre compasiv@ y habla con gente así”***

- Yogi Bhajan -

## CONFERENCIA DEL MAESTRO YOGUI BHAJAN SOBRE LA DEPRESIÓN

*En realidad el hombre y la mujer, nunca entendieron una cosa: el pensamiento, la cosa más notoria de la mente. Tan poderoso es el pensamiento, que si el pensamiento perpetuo se hace Divino, la persona, se hace Divina. Si el pensamiento perpetuo se hace diabólico, mal intencionado, negativo, estúpido, inferior, inseguro, la persona no tiene salida. La vida es una lucha continua entre dos cosas: el pensamiento positivo y el no pensar positivamente.*

*Para un ser humano, no hay nada más egoísta en el planeta que ser bueno solo para un@ mism@. Es tan bajo y despreciable. Es simplemente como vivir igual que un animal. La vida no comienza de esa manera, y tampoco termina de esa manera. VIDA es aquello que has hecho por los otros. Ese es el comienzo de la vida.*

*Tenemos un problema en nuestra vida. En psicología se le conoce como “depresión”. Si te fijas todas las enfermedades que hay en el mundo, no son más que depresiones. El cuerpo humano no puede hacer frente a la necesidad del tiempo y las circunstancias. Esto deprime la actividad humana y la enferma. Nosotros la llamamos enfermedad. Cuando un cuerpo pasa por agresiones, llegamos a lo que se llama resfrío común. ¡Qué hermosa palabra! ¡Resfrío común! Comúnmente somos fríos. La temperatura del cuerpo puede estar muy caliente. Hasta puede llegar a provocarnos fiebre un resfrío común. Nos distanciamos de todos. Permanecemos en cama. Descansamos. Nos relajamos. Ni siquiera peinamos nuestro cabello ese día. Ni siquiera nos bañamos. No comemos la comida de siempre. Tosemos. Estamos inquietos. Esa es la manera en que el cuerpo dice: ¡Arrodíllate! Vamos al médico, él nos da una inyección... una pinchada en el brazo, una pinchada en el trasero, una pinchada aquí, otra allá. Gran apuesta. Comenzamos a trabajar, volvemos a caer. Este es el **nivel físico**.*

*Luego viene el **nivel mental**. Luces bien, te ves bonita. Estás “vestida para matar”. Pero después de 20 minutos de estar hablando empiezas a cometer errores. Dices cosas sin sentido. Empiezas a irritar a las personas a quienes quieres convencer. <sup>[SER]</sup>Te comunicas de una manera tal que las personas se enojan contigo. La gente siente que tú eres la causa de tu propia inseguridad. Es manejable. No es grave. A veces, puedes introducir una palabra dulce aquí, una frase dulce allá. Puedes salir del aprieto.*

*Pero lo peor que hay en nuestra vida humana es la “**depresión espiritual**”. Cuando no manejo mi propio espíritu a voluntad para salir de una dificultad, cuando tengo que enfrentar algo y no me queda otra salida que enfrentarlo cara a cara (esa es la prueba en la cual falló y luego me veo a mí mismo como imperfecto), y yo cargo esa depresión espiritual en mi memoria, y no me perdono por la pérdida de ese momento en la vida. Cada momento perdido en la vida que no satisfago mis propios fines espirituales es mi permanente pérdida en mi permanente memoria.*

*No pierdas tiempo en lo que está a tu alrededor. Sería una forma muy tonta de vivir. Encuentra tu SER y disfrútalo en cada uno de sus momentos. Ahí donde comienza la vida. Y esa es la historia de todas las vidas.*



## ESTRÉS Y KUNDALINI YOGA

*Cuando podemos conocer los orígenes internos y externos del estrés, y superar o adaptarnos con gracia, inteligencia y gratitud, nos volvemos más relajad@s. En esa relajación profunda, podemos aceptar nuestro SER y sintonizarnos con nuestra vitalidad.*

*-Yogui Bhajan-*

### SÍNTOMAS, SIGNOS Y EFECTOS DEL ESTRÉS

Es importante reconocer los signos del estrés, ya que éstos pueden acumularse con el tiempo y manifestarse de diferentes maneras. Cuanto más estresad@s estás, más se estrecha y distorsiona tu juicio.

Las consecuencias de un alto grado de estrés pueden ser inusuales e inesperadas debido a que las emociones y creencias juegan un papel importante en como nuestro sistema nervioso y glandular y nuestros meridianos y chakras interpretan y responden a los elementos estresantes.

El estrés está asociado con una gran variedad de síntomas:

**Emocionales:** ansiedad, frustración, melancolía, cambio de humor, mal humor, episodios de llanto, irritabilidad, preocupación excesiva y con facilidad, desánimo, poca alegría, postergaciones, pesadillas, depresión...

**Mentales:** olvidos, poca concentración, sentidos dopados, baja productividad, actitudes negativas, confusión, letargo, falta de creatividad, aburrimiento, desorientación, pesimismo, hablar negativamente de una misma, pensamiento repetitivo, indecisión...

**Físicos:** cambios en el apetito, dolores de cabeza, tensión, fatiga, insomnio, resfríos, taquicardia, dolores musculares, rechinar de dientes, intranquilidad, salpullidos, tics faciales, falta de sueño, problemas digestivos...

**De relación:** aislamiento, intolerancia, resentimiento, soledad, retraimiento, poco deseo sexual, desconfianza, falta de intimidad, distorsión de roles...

**Espirituales:** falta de sentido, duda, vacío interior, martirio, falta de dirección, cinismo, apatía, demanda de reconocimiento, rigidez obsesiva...

### RUIDO MENTAL

Cuando el estrés se incrementa el ruido mental aumenta y nuestra mente se llena de sensaciones. nuestros pensamientos se arremolinan y comienzan a perder coherencia. La mente comienza a repetir cosas, se queda atrapada en un círculo vicioso. La mente ya no puede pensar sobre una cosa a la vez, ni tener un enfoque claro. Nos llenamos de pensamientos, sentimientos y sensaciones incoherentes. A medida que el ruido aumenta cometemos más errores. Nuestra habilidad para comprender, incluso la información más simple, se deteriora. Nos aislamos de la realidad. Nuestra mente comienza a crear

historias y distorsiones, ya no sabemos lo que es real y perdemos nuestra conexión con el presente. En el caso de enfermedades mentales esto puede dar lugar a la esquizofrenia.

### ¿Qué sucede con nuestro cerebro bajo presión?

Cuando estamos vitalizad@s y equilibrad@s, usamos la totalidad del cerebro. Nuestra consciencia está despierta. Bajo la presión del ruido mental, decaemos lentamente. Esta presión en aumento nos distancia gradualmente de la conciencia, de la elevación y del uso de la totalidad de nuestro cerebro, usando los instintos más básicos y primarios de nuestro tronco encefálico.

Literalmente nos **“des-integramos”**. Primero perdemos nuestro lóbulo frontal. No podemos dirigir nuestros impulsos o mantener un sentido de identidad. Perdemos la habilidad de hacer asociaciones significativas con el lenguaje y en las relaciones. Luego, comenzamos a perder la función del cerebro medio, el sistema límbico, que nos da la capacidad de compasión, de comunicar nuestras propias emociones así como la capacidad de leer las emociones de los otros. Finalmente, buscamos refugio en nuestros impulsos, nuestra parte más antigua del cerebro. En esta parte del cerebro nuestras acciones son reprogramadas. son mayormente inconscientes y se componen de las emociones y los patrones más primitivos y básicos.

Aquí entramos en el modo de supervivencia. Estamos viv@s, pero no estamos viviendo realmente.

*“La práctica de Kundalini Yoga y la meditación nos ayuda a mantener nuestro centro a pesar del ruido y a mantenernos firmes en nuestra identidad y nuestro carácter”*

### HUELLAS TRAUMÁTICAS

Las circunstancias estresantes muy intensas, agudas o perdurables dejan huellas permanentes en nuestro sistema nervioso y en nuestras emociones, creando un fuerte impacto en nuestra psique. Eso es lo que conocemos como **Trauma**.

### QUÍMICA DE LA RESPUESTA AL ESTRÉS

El proceso comienza en el hipotálamo. En los primeros momentos de estrés, éste es alertado y llamado a actuar por un aluvión de información corporal. La primera respuesta es refleja y es manejada por un circuito de nervios que van directamente a las glándulas adrenales. Las adrenales responden liberando adrenalina (epinefrina). El pulso comienza a acelerarse, la sangre corre hacia los músculos y los órganos, el oxígeno se absorbe rápidamente en los tubos bronquiales a medida que los pulmones se dilatan, y una cantidad extra de oxígeno es enviada al cerebro, para mantenernos alertas y listas para responder. Al mismo tiempo, se libera glucosa de la energía almacenada, como el glicógeno almacenando en el hígado y la grasa almacenada en el tejido adiposo. Este es el mecanismo conocido como **“lucha o fuga”**.

### PREDISPOSICIÓN Y RESPUESTA EMOCIONAL

Nuestro entorno, (ya sea un entorno de amor y atención o, por el contrario de abandono y soledad), en la más temprana edad, modela nuestro sistema glandular y nervioso.

Se ha demostrado que esto nos predispone a experimentar emociones más negativas o positivas en la edad adulta. El cerebro es muy sensible al entorno durante el desarrollo fetal. Nutrición, estrés, emociones, comportamientos maternos, inflamación durante la gestación, etc. producen cambios neurológicos permanentes en el embrión. Estos estresores tienen un impacto psicológico y pueden derivar en un aumento de infecciones respiratorias y asma, fragilidad inmunológica y mayores



problemas cardiovasculares. Lo más significativo es que el estrés gestacional puede conllevar síntomas que se expresan en la adolescencia o incluso a finales de la edad adulta, incluyendo mayor depresión, déficit de memoria, episodios psicóticos, deficiencias en la flexibilidad emocional y cognitiva.

## **ALIMENTOS PARA RECUPERARSE DEL ESTRÉS**

Pautas a la hora de comer:

\* Antes de comer reposa. Cada vez que lleves un alimento a la boca relájate. Mientras más se disfrute del alimento y este sea de mayor calidad nutritiva menor será el estrés.

\*Si estás preocupad@ o deprimid@ por algo, no comas hasta que estés tranquil@. No puedes digerir el alimento cuando tu estómago está tenso, esto causa indigestión.

\* Comer cuando tenemos hambre y sólo comer tres cuartas partes de nuestra capacidad, eso ayuda a la digestión y a nuestro sistema nervioso.

### **Alimentos que deben evitarse:**

- Cafeína en grandes cantidades: café, chocolate, coca-cola y té negro. Su uso crea problemas a largo plazo en el sistema nervioso, estresa el corazón y eleva los niveles de colesterol, modifica los patrones del sueño profundo conduciéndote a la fatiga entre otras cosas.
- Azúcar: el azúcar blanco refinado roba al cuerpo vitamina B, esto puede causar enfermedades nerviosas, problemas cardíacos, anemia y enfermedades musculares. rompe el equilibrio entre el calcio y el fósforo ocasionando nerviosismo, irritabilidad y problemas de origen nervioso.
- Sal refinada: sobreestimula las glándulas suprarrenales conduciendo al agotamiento, fatiga crónica e hipertensión.
- Carnes rojas.

### **Alimentos anti-estrés:**

Plátanos, frutos secos, uvas pasas, germen de trigo, alimentos integrales, semillas de girasol, semillas de sésamo y de calabaza, brócoli, verduras frescas, legumbres, manzanas rojas, etc.

\*\*Vitaminas y minerales anti-estrés: Vitamina C, A, D, E y complejo B.

- La vitamina B6 regula el mantenimiento de las glándulas suprarrenales y la producción de cinco importantes hormonas en el cuerpo.
- La vitamina B15 mantiene el sistema nervioso y glandular aumentándo la cantidad de energía disponible para el cerebro y los músculos.
- La vitamina B12 ayuda a la producción y regeneración de glóbulos rojos y esto afecta los niveles de energía física, mental y la habilidad para concentrarse.
- De todas las vitaminas y minerales, el complejo B son las más eficaces para eliminar el estrés.

\*\*Minerales: Calcio, fósforo, magnesio, hierro, cobre.

\*\*Infusiones de hierbas para combatir el estrés: hojas de frambuesa, hierbabuena, menta, manzanilla, romero, salvia, hierbaluisa, cedrón,etc.

***“Debemos volvernos libres de estrés y debemos entender que esto es la fuente o la llave de la felicidad” Yogi Bhajan***

**PRANAYAMAS:** “La respiración es la vida de la mente”

*“Comienza a respirar conscientemente y tendrás todas las respuestas. Inhala conscientemente, exhala conscientemente y obtendrás todas las respuestas. Si respiras inconscientemente, vives inconscientemente. Con la respiración consciente, disfrutas de la unión de lo Divino dentro de ti”.*

- Yogi Bhajan –

**Respiración larga y profunda:** sentarse con la espalda recta o acostarse. Inhalar llevando el aire hasta expandir el abdomen, luego el pecho y finalmente las clavículas. Exhalar, relajar la clavícula, luego el pecho y finalmente vaciar el abdomen contrayéndolo.

Efectos: Relajar y calmar. Ayuda a tomar decisiones correctas. Fortalece el aura. Bombea el flujo espinal hacia el cerebro y da energía. Estimula endorfinas. Ayuda a manejar situaciones de tensión. Da claridad y positividad. Desarrolla poder intuitivo.

**Respiración 4:1:** anti-depresiva, control de estrés, crisis de pánico, ansiedad. Inhalar haciendo 4 aspiraciones cortas por la nariz. Exhalar de una vez por la nariz.

**Respiración cañón:** purifica la sangre, reduce tensión, elimina rabia y enojo. Inhala por la nariz, exhala por la boca como una explosión.

**Respiración de fuego:** la respiración de fuego es una respiración que quema todas las enfermedades y el karma. Es una respiración consciente y voluntaria. Es ahí donde se conquista el tálamo. Se dice que alrededor de quinientas enfermedades no se acercan a la persona que mueva su ombligo. El ombligo controla completamente los vayus, los aires que circulan por todo el cuerpo (Yogui Bhajan). Fortalece los pulmones, desintoxica, fortalece el sistema nervios, glandular e inmunológico, da claridad mental, limpia la sangre, etc.

### **Respiración alternada por las fosas nasales**

**OJOS:** Cerrados, mirando al entrecejo.

**MUDRA:** Utiliza el pulgar y el dedo de Mercurio (meñique) de la mano derecha para tapar las fosas nasales alternadamente.

**RESPIRACIÓN:** Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Inhala profundo a través de la fosa nasal izquierda. Cuando completes la respiración, tapa la fosa nasal izquierda con el dedo de mercurio (meñique) y exhala suavemente, a través de la fosa nasal derecha. La respiración es completa, continua y suave. También puedes usar el pulgar y el índice.

**MANTRA:** Aunque puede hacerse sin mantra, puedes utilizar, mentalmente, el mantra Sat al inhalar y Nam al exhalar para apoyar la concentración.

**TIEMPO:** Continúa con respiraciones largas, profundas y constantes de 3 a 31 minutos.

**COMENTARIOS:** Esta es una técnica básica de Kundalini Yoga y Hatha Yoga. Todo yogi debe dominar esta práctica. Es excelente para hacerla antes de irse a la cama a fin de soltar las preocupaciones del día. Inhalar a través de la fosa nasal izquierda estimula la capacidad cerebral para reajustar el estado de tus pensamientos y sentimientos, lo cual permite nuevas perspectivas. Exhalar a través de la fosa nasal derecha relaja las preocupaciones constantes del cerebro y ayuda a romper patrones automáticos.

Al regular el patrón de tu respiración de esta manera, se crea un nuevo nivel de funcionamiento cerebral, el cual establece una calma y un equilibrio emocional después de periodos de estrés o impacto intensos.

## **MEDITACIÓN SEGMENTADA PARA ALIVIAR EL ESTRÉS**

**POSTURA:** Siéntate en una postura meditativa cómoda con la columna derecha, el mentón adentro, el pecho erguido.

**OJOS:** Cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración.

**RESPIRACIÓN:** Inhala a través de la nariz en 8 partes iguales. Exhala a través de la nariz en una parte poderosa y profunda.

**TIEMPO:** 11 Minutos.

**FINALIZACIÓN:** Inhala profundamente y suspende la respiración de 5 a 10 segundos. Exhala. Inhala profundamente y suspende la respiración de 15 a 20 segundos y rota tus hombros. Exhala poderosamente. Inhala profundamente y suspende la respiración de 15 a 20 segundos y rota los hombros tan rápido como puedas. Exhala relaja.

## **MEDITACIÓN RESPIRACIÓN DE LA VIDA (RESPIRACIÓN DE UN MINUTO)**

**Se respira una vez por minuto.** Se debe trabajarla empezando con tres respiraciones por minuto y luego dos respiraciones cada dos minutos. Lo común es que la gente respire **entre doce y catorce** veces por minuto.

La respiración de un minuto a veces se llama la *cura de un minuto*, por su capacidad única de cambiar un pensamiento, una sensación o una vibración negativa en algo positivo. A menudo esto es la clave de la curación, porque la negatividad tiene un efecto físico muy nocivo. A medida que aumente tu conciencia y te des cuenta de que tienes negatividad en tu mente, practica inmediatamente la respiración de un minuto:

1. Inspira poco a poco durante 20 segundos por la nariz.
2. Retén la respiración durante 20 segundos, concéntrate en el punto del tercer ojo.
3. Exhala gradualmente durante 20 segundos por la nariz.
4. Repite el ejercicio.

Si te resulta demasiado difícil, empieza con 10 segundos aumentando con la práctica gradualmente hasta 20 segundos. Los efectos de la respiración de un minuto son:

- \* Afecta profundamente al funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso
- \* Te ayuda a liberarte del miedo, la ansiedad y el estrés
- \* Ayuda a desarticular hábitos compulsivos, a soltar pensamientos recurrentes y a desconectar del ruido mental
- \* Acelera el proceso de la curación
- \* Aumenta el flujo de prana
- \* Aumento la energía cognitiva
- \* Aumento la creatividad y la intuición
- \* Aumenta la circulación sanguínea hacia el cerebro
- \* Aumenta la tranquilidad y la sensación de paz interior

## MEDITACIÓN BUDA RELAJADO

**Buda Relajado:** Una postura relajante que te ayuda a deshacerte de la tensión y del estrés en solamente 11 minutos. Siéntate en Postura Fácil. Tu codo derecho está apoyado en la rodilla derecha.

Apoya tu pómulo derecho en la palma de tu mano derecha con los dedos cubriendo la mitad derecha de tu frente. Cierra los ojos y solamente relájate. Esta postura ejercerá presión sobre tu hígado, sólo relájate y deja que el cuerpo se ajuste. Si quieres relajarte realmente, escucha Guru Ram Das Lullaby mientras haces esta meditación. 11 minutos.



## RENUEVA TU SISTEMA NERVIOSO Y CONSTRUYE RESISTENCIA

**1.** Siéntate en postura fácil. Tu codo izquierdo está doblado y descansa cerca de la caja torácica. La palma izquierda mira hacia arriba, con los dedos apuntando adelante. Con boca forma una "O" y respira así. Inhala en tres partes, tu palma derecha toca el suelo mientras lo haces. Y luego la llevas hacia la palma izquierda. Cuando la palma derecha toca la izquierda, exhala en un golpe a través de la boca. Toma el tiempo de tu mano derecha haciendo que toques el suelo y regreses dentro de las 3 partes de la inhalación. Exhalas en un golpe solo cuando la palma derecha toca la palma izquierda. Sigue así, respirando poderosamente desde el diafragma por **4 minutos**.



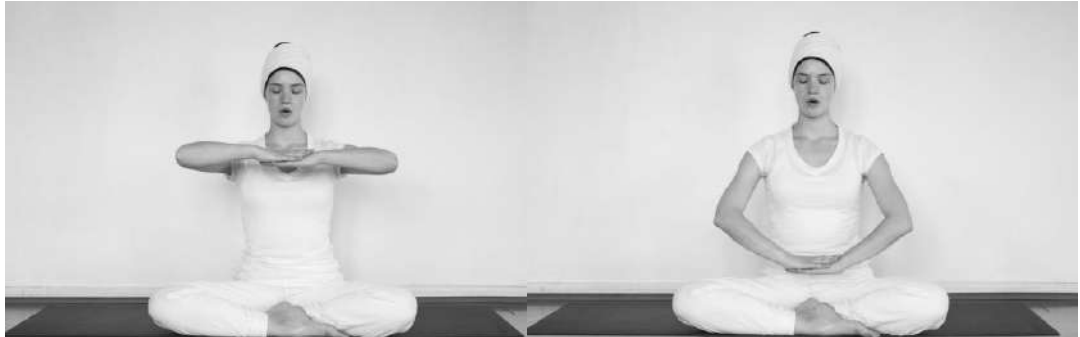
**2.** Cierra tus ojos y continúa el ejercicio anterior, pero más rápido. **3 ½ minutos.**  
***Este ejercicio puede darte nuevos nervios y resistencia. Romperá tus bloqueos en los pulmones. Puede relajar tu cuerpo, sacar la fatiga muscular y hacerte estable.***

**3.** Inhala y exhala a través de la boca en forma de "O". Moviendo tus brazos en círculos hacia arriba frente a tu pecho. El movimiento es como si sacarás agua de tu regazo y la arrojaras a tu rostro, circulando tus brazos de regreso al regazo. Muévete vigorosamente para abrir el pecho y ejercitar los músculos de los omóplatos. **3 ½ minutos.**



4. Descansa tu mano derecha sobre la izquierda al centro de tu pecho al del nivel los hombros. Las palmas miran hacia abajo. Mantén las manos juntas mientras las mueves hacia arriba y abajo. Muévete rápidamente. Respira a través de la boca en forma de "O". Simultáneamente con el movimiento. **1 ½ minutos.**

***Este ejercicio manda nuevo fluido espinal al cerebro y puede ayudar a liberarte de la depresión.***



5. Párate y baila, moviendo todo el cuerpo con el ritmo de Bhangra. Levanta tus brazos en el aire, suelta los hombros, tu columna y tu cadera. Rompe los bloqueos corporales con el movimiento rítmico. Mueve vigorosamente y transpira. Esto es bueno para tu circulación. Después de abrir el diafragma en los ejercicios anteriores, este proceso de danza es necesario. Sigue por **11 minutos.**



6. Mantente de pie. Separa tus piernas al nivel de los hombros, manteniendo las rodillas derechas. Inclínate hacia delante para que tu torso este paralelo al suelo. Descansa tus manos sobre las rodillas para apoyar el torso. Permite que tu columna baja se estire, permite que se abra. **1 minuto.**



7. Quédate en la misma posición, pero relaja los brazos y permite que tu cuerpo caiga hacia delante. Balancéate lenta y suavemente, permitiendo que el peso del cuerpo estire la columna y los músculos en la parte trasera de las piernas. **30 segundos.** Inhala y suavemente levántate. Para terminar, muévete en una forma relajada de una postura a otra de la siguiente forma: Inhala al relajarte hacia delante, exhala al levantarte. Continúa inhalando adelante y exhalando al enderezarte por 4 veces más.

**COMENTARIO:** Si los hombros de una persona están apretados, esa persona se siente vieja y sin vida. No puedes estar enfermo ni permitir que se formen cristales en tus pies ni tus hombros.



## VUELVETE INTUITIV@

La práctica de esta serie de meditaciones sana profundamente y enriquece la mente y la energía mental. Estos ejercicios trabajan suavemente en la pituitaria. Son para recargar y enriquecer la energía y para contrarrestar la frustración, la depresión y el malestar causado por la computadora. Esta es una maravillosa práctica para desarrollar la creatividad y la intuición que hace de la prosperidad una realidad viviente.

El mantra **Har** usado en el ejercicio 5 se refiere a la creatividad, aspecto de Dios de la abundancia y es usado con frecuencia en meditaciones para la prosperidad.

**1.** Coloca tu mano izquierda sobre el centro del corazón. Dobla el codo derecho, apunta el dedo de Júpiter (índice) hacia arriba, y sujeta los otros tres dedos con el pulgar. Concientemente, mantén tu espalda recta y estirada sin recargar el peso sobre los glúteos. Los ojos permanecen cerrados. Inhala despacio y profundo a través de la nariz, sostén la respiración y luego exhala lentamente silbando por la boca. Imagina que algo muy puro y divino en ti te está llamando. Extiéndete y haz contacto con tu propia infinitud. Siéntete exaltado por tu propio ser. **7 minutos.** Inhala profundo y cambia la posición.



**2.** Coloca tu mano derecha ya sea por arriba de la cabeza, o apenas tocándola. Dobla el codo izquierdo, apunta hacia arriba el dedo de Júpiter (índice) de la mano izquierda y sostén el resto de los dedos con el pulgar. Mantén la columna derecha. Esto es muy importante para la materia gris. Cierra tus ojos y continúa con la misma respiración del ejercicio **1. 4 minutos.**



**3.** Coloca tus manos en postura de oración con los dedos estirados hacia arriba. Estira los brazos por arriba de la cabeza. Mantén tu espina dorsal derecha y estírate desde las axilas. Continúa con



la misma respiración. Estas circulando conscientemente tu energía para dar a tu cuerpo nueva vida. **2 ½ minutos.**



**4.** Coloca la mano derecha sobre la mano izquierda en el centro de tu pecho. Siéntate y relájate profundamente. Medita con la música Rakhe Rakhan Har de Singh Kaur. Escucha, respira, se. **3 ½ minutos.**



**5.** Inhala profundo y presiona las manos contra el punto del ombligo. Canta junto con la música Har Tántrico de Simran Kaur. Cada vez que cantes **Har** presiona fuertemente el ombligo con tus manos. Los ojos permanecen cerrados. **3 minutos.**

Al terminar: ven a cerradura de codos. Los codos doblados, con las manos agarrando la parte superior de los brazos justo arriba de los codos. Sostén los brazos paralelos al piso a la altura de los hombros. Inhala, sostén la respiración de **5 a 10 segundos** y aprieta la espina dorsal y todos los músculos del cuerpo. Repite esta secuencia dos veces más.



**COMENTARIO:**

*"No hay Dios fuera de ti. Ni hubo, ni hay, ni habrá. Todo está en ti. El mismo aliento de la vida es Divino".*

*-Yogi Bhajan -*

## CONQUISTANDO LA DEPRESIÓN

**1.** Lentamente lleva tu cuerpo hacia la postura de rueda. Inhala a través de la nariz y exhala a través de la boca. Respira lentamente con una respiración muy profunda. 5 minutos.



**2.** Anda a postura de vela y desde esta posición baja tu pierna izquierda, llevando los pies al piso detrás de la cabeza. Al subir la pierna izquierda a la posición original, baja la pierna derecha hacia atrás. Continúa el movimiento, inhala a través de la nariz y exhala a través de la boca. 3 minutos.



**3.** Tiéndete sobre la espalda. Gira la rodilla derecha hacia la derecha y la izquierda hacia la izquierda. Luego gira ambas hacia el centro. Gira las rodillas rápidamente mientras respiras desde el ombligo en sincronización con el movimiento. *Este ejercicio ajusta el sacro y la columna baja.* 5 minutos.



**4.** Sobre la espalda, sube ambos brazos a 90 grados, manteniendolos arriba, sube y baja alternadamente cada pierna. Cuando llegues a 90 grados, toma tu pie y masajea rapidamente los dedos de tus pies. Muevete rapido. 3 minutos



**5.** Sobre la espalda salta como una palomita de maiz, moviendo todas las partes del cuerpo. 4 ½ minutos.

**6.** Tiéndete sobre el abdomen y mueve todo tu cuerpo vigorosamente. 1 ½ minuto.

**7.** Sobre el estomago duérmete. Relájate por 7 minutos.

## BALANCE MENTAL

**1. Postura de Arco:** Recuéstate sobre el estómago, tómate de los tobillos y tus empeines y arquea tu cuerpo hacia arriba. Después de **2 minutos**, saca la lengua lo más posible y comienza a respirar poderosamente a través de la boca (respiración de león). Continúa por **1 ½ minuto** más.



**2. Postura de Camello:** Siéntate sobre los talones, inclínate hacia atrás y tómate de los tobillos, arquea tu cuerpo y deja caer la cabeza hacia atrás. Saca la lengua lo más posible y comienza a realizar respiración de león. **2 minutos**.

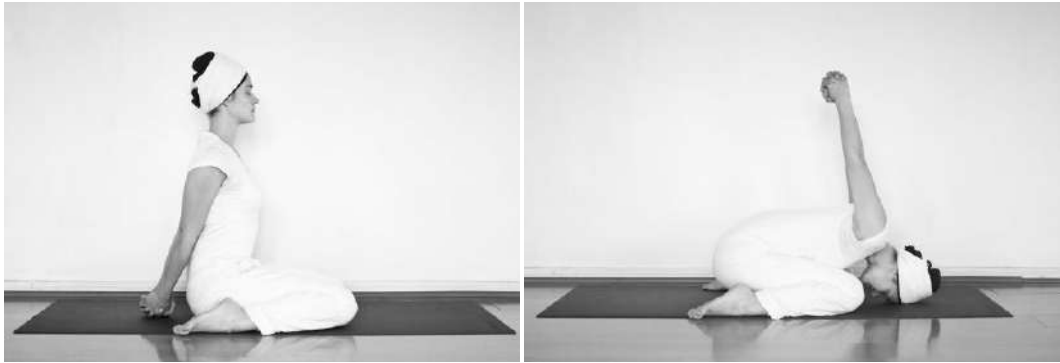


**3. Postura de Rana:** Siéntate en cuclillas, con los glúteos sobre los talones. Los talones están separados del piso y se tocan entre sí. Coloca las puntas de los dedos de las manos sobre el piso, justo entre las rodillas y mantén la cabeza erguida. Inhala y estira las piernas levantando los glúteos y manteniendo los talones despegados del piso. La cabeza va en dirección hacia las rodillas. Exhala y siéntate de nuevo en cuclillas y regresa a la postura original. **108 repeticiones**. Luego relájate **5 minutos**.



**4. Postura de Celibato:** Siéntate sobre los talones y luego separa las piernas para que los glúteos se apoyen en el piso. Separa las rodillas lo más posible. Entrelaza las manos en mudra de Venus

detrás de tu espalda. Desde esta posición, baja el torso hacia delante en dirección al piso, y luego, enderézate de nuev Zig-zaguea los brazos “como una víbora”. Continúa moviéndote hacia arriba, hacia abajo y de lado a lado. **3 minutos.**



**5.** Recuéstate sobre la espalda, traéte tus rodillas hacia el pecho y sujétalas con los brazos. Mantente en esta postura mientras columpias tu cuerpo hacia arriba y hacia abajo sobre el piso. **7 minutos.**

*Este ejercicio era usado por los yoguis para eliminar los desequilibrios sexuales.*



**6.** Siéntate en postura fácil con las manos sobre las rodillas. Inhala y exhala poderosamente para que el sonido del aire, saliendo a través de las fosas nasales, suene como si estuvieras diciendo **Jar**. Bombea el punto del ombligo para que la exhalación vaya del punto del ombligo a las fosas nasales. La caja torácica se moverá hacia arriba con la fuerza de la respiración. **3 a 5 minutos.**



**7.** Relájate sobre la espalda **10 minutos.**

**COMENTARIO:** Los ejercicios 1 y 2 estiran los músculos de los muslos. Si al practicar estos ejercicios experimentas un dolor en esta área, quiere decir que no hay equilibrio calcio-magnesio y existe un desequilibrio mental. Si practicas regularmente estos ejercicios durante 3 minutos cada uno y realizas el ejercicio 3, podrás gozar de buena salud tanto física como mental.

## PARA CREAR BALANCE INTERNO

Junio 5, 1984

**1.** Siéntate en Postura Fácil y coloca tus brazos cerca de las costillas. Tus codos están doblados, con los antebrazos extendidos hacia el frente, paralelos al piso. Las palmas viendo hacia abajo. Comienza a mover ambos antebrazos como si estuvieras botando una pelota. Este movimiento es pesado, poderoso y rítmico. La respiración automáticamente se volverá Respiración de Fuego y estará en armonía con la fuerza del movimiento. 4 minutos.



**2.** Apóyate sobre tus manos y tus rodillas, en Postura de Vaca. Ahora coloca las manos sobre el suelo, una al lado de la otra, de manera que estén sentadas debajo de tu pecho. Inclínate hacia abajo, para que tu frente toque el dorso de ambas manos. Ahora ven de nuevo a Postura de Vaca, con los codos sin doblar. Continúa este movimiento de manera vigorosa y con respiración poderosa. 4 minutos. *Este ejercicio energiza el cerebro.*



**3.** Siéntate en Postura Fácil, con los brazos hacia los lados, los codos doblados y los antebrazos paralelos al piso. Haz puño con tus manos. Sosteniendo el brazo izquierdo en su lugar, estira el brazo derecho hacia arriba a un ángulo de 60 grados y regresa a la postura original. Ahora mantén el brazo derecho en su lugar y mueve el izquierdo hacia arriba, en un ángulo de 60 grados y regrésalo a la postura original (el brazo debe extenderse diagonalmente hacia arriba; cuando está completamente estirado forma un ángulo de 60° entre el centro de tu cuerpo y el brazo mismo). Haz que tus puños estén pesados. Respira poderosamente y muévete rápido. El cuerpo comenzará a balancearse con el movimiento. Los hombros y la caja torácica tendrán movimiento. 3 1/2 minutos.



**4.** Siéntate en Postura Fácil, con tus codos doblados y tus manos sobre tus hombros. Los codos están hacia arriba y ligeramente afuera. Comienza a inclinarte hacia la derecha y hacia la izquierda. Inclina tu cuerpo al mismo ángulo que tus codos, no dobles el cuello de manera separada. 2 minutos.



**5.** Siéntate en Postura Fácil, con tus dedos entrelazados y tus brazos formando un aro justo enfrente de tu pecho. Encuentra tu propio punto de equilibrio. Mueve el punto del ombligo sin respirar. Inhala vigorosamente y bombea el punto del ombligo. Luego exhala y comienza de nuevo a bombear el punto del ombligo. Desarrolla un ritmo que te permita mantener el ejercicio por 3 minutos.





Cierra los ojos, concéntrate en el punto del entrecejo y continúa bombeando el punto del ombligo. 4 minutos.

Continúa bombeando el punto del ombligo y comienza a flexionar la espina dorsal como si estuvieras montando un caballo. 2 ½ minutos.

Por los siguientes 1 1/2 minutos, canta con la punta de la lengua **Jar Jar** cada vez que bombees el ombligo. Mueve el punto del ombligo y canta tan rápido como puedas. Trata de cantar **Jar Jar** 82 veces durante el minuto y medio mencionado.

**Para terminar:** Inhala profundo, sostén la respiración por 30 segundos y exhala. Repite esta secuencia dos veces más.

*El ejercicio te puede liberar emocionalmente y asimismo puede hacer que te canses para que puedas dormir. Te empleas a fondo, sudas y luego te relajas profundamente. Esto es muy bueno, sin embargo, para lograr la excelencia total, deberás de ser capaz de controlar tu química sanguínea. Ahí es donde el kundalini yoga entra. Es solo mediante el control de la química sanguínea que uno puede sostener su propia excelencia a la larga. Las glándulas son los guardianes de la salud y sus segregaciones son vitales para la fuerza y el balance emocional que se necesita en la vida.*

## MEDITACION PARA CURAR LA DEPRESION AGUDA

Esta meditación puede curar la peor depresión en 11 minutos. Cuando alguien viene de una historia de depresión, no te escapes diciéndole que tienes tus propios problemas. En vez de eso, ayúdalo en ese estado, con esta meditación. Esta es una de las mejores maneras de curar este vacío dentro de tí.

Sentada en una confortable posición meditativa, junta tus manos por los dorsos, contactando tus dedos, y apuntando hacia adelante, entre el nivel del corazón y la garganta. Asegúrate que los nudillos estén tocándose. Tus muñecas deben estar aproximadamente a 6 pulgadas (15 cm) separadas del pecho. Los antebrazos deben estar lo mas paralelos posibles al piso y los pulgares apuntan hacia abajo en forma paralela el uno al otro. Esta posición crea una gran tensión en la parte posterior de la mano. Los ojos focalizados en la punta de la nariz o en el labio superior. Inhala profundamente y canta **Wahe Guru** 16 veces en la exhalación. Todo el ciclo toma 20-25 segundos. **Comienza la práctica con 11 minutos y gradualmente aumenta a 30 minutos.**



## MEDITACION PARA EXPULSAR LA DEPRESION

*Enseñada por Yogi Bhajan el 13 de Noviembre de 1978*

**Postura:** Siéntate en postura fácil con la columna recta. Extiende los brazos hacia fuera, con los codos doblados y los brazos paralelos al suelo al nivel de los hombros. Coloca la mano derecha sobre la izquierda. Los dedos y pulgar de la mano derecha cubren los dedos y pulgar de la mano izquierda, con las palmas de cara al suelo. La palma de la mano derecha suavemente toca el dorso de la mano izquierda.



**Mantra:** Mientras exhalas completamente, canta en 3 ritmos el mantra: ***Wa he Guru***

**Respiración:** Inhala en una larga, lenta y profunda respiración completa a través de la nariz. Sostén por un período de tiempo. Luego exhala completamente por la boca mientras cantas el mantra. Ve lentamente y acomoda la respiración a un ritmo para que puedas continuar lentamente. Tómame el tiempo que necesites para cantar el mantra, y asegúrate de que todo el aire sea exhalado antes de que el mantra esté completo.

**Ojos:** Cierra los ojos y enfócate en la punta de la nariz.

**Tiempo:** 31 minutos.

**Enfoque Mental:** Imagina que estás diciendo el mantra como un Ángel de los altos cielos.

**COMENTARIO:** Ésta es una meditación muy simple y creativa. Revibrará tu vida, expulsará la depresión, y te traerá la compasión que necesitas para vivir bien. Te dará la experiencia de la mente meditativa.

## MEDITACIÓN: DESHAZTE DE LA DEPRESIÓN FRÍA

Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Entrelaza tus manos en Cerradura de Venus frente al corazón, con los dedos índices extendidos hacia arriba. Cierra tus ojos. Canta el mantra, **Wua-je Guru** (del CD #SCTIII "Raga Sadhana" de Sangeet Kaur), cantando **Wua** desde el ombligo, **He** desde el corazón y **Guru** desde los labios. Quítate la maldición y colócala en el cuello de Dios. Libérate a ti mismo. Continúa por 11 minutos. Para terminar inhala, sostén y concéntrate en el sonido que creaste desde el ombligo, corazón y labios. Exhala. Inhala profundo, sostén y envía esta depresión fría a **Wua-je Guru**. Exhala. Inhala profundo, sostén, "Dios te ha dado la vida, regrésasela a él para que al final se vuelva sencilla". Exhala. Relájate.

Somos ladrones del tiempo, haciéndonos trampa a nosotros mismos. Mientras tengamos una causa raíz de nuestra maldición, crearemos una secuencia. Mientras continuemos creando secuencias, tendremos consecuencias. Por una muy buena fortuna tenemos momentos de meditación donde podemos reunirnos para purificarnos a nosotros mismos, retirarnos del diamante y ser libres.



## MEDITACION PARA ALIVIAR LA DEPRESION

*Esta meditación es muy sencilla, sin embargo ofrece un reto increíble y diferente para aquellos que decidan practicarla. Yogui Bhajan*

Básicamente, lo único que tienes que hacer es sentarte en cualquier postura con la espalda derecha y con los ojos cerrados. Deja que los brazos y las piernas estén relajados y cuelguen holgadamente. Las manos descansan sin ninguna postura específica en cualquier superficie cercana, ya sea sobre las piernas o sobre los brazos del sofá o sillón. Olvida las piernas, estés sentado con las piernas cruzadas, en un sillón o en postura de loto. (Sin embargo, si te sientas en una silla o sillón, se recomienda que las piernas no estén cruzadas).

Ahora, utiliza tus capacidades mentales e imaginativas para dejarte sentir que las piernas y los brazos ya no están ni siquiera conectados al cuerpo. No hay razón para que haya cualquier movimiento controlado ya sea en las manos o en las piernas.

Después de aproximadamente 5 minutos de imaginarte esto, comienza a concentrarte en la columna vertebral, desde la base de la columna hasta la base de la cabeza. Concéntrate en las veintiséis vértebras y no hagas nada más. No hay ningún mantra especial, ni una respiración que debas hacer. Nada más enfócate en la columna vertebral.

Continúa un total de 11 minutos. Con la práctica puedes incrementar el tiempo a 31 minutos.

*La columna vertebral es el eje del sistema nervioso. Es un pasaje estructural para el flujo principal de la fuerza vital del cuerpo. Si practicas correctamente esta meditación, una energía especial será generada, una energía que es incompatible con la depresión. El efecto es reemplazar la depresión con una alegría para lo infinito y lo eterno en tu vida.*