



MUKTA KAUR KHALSA, DIRECTORA SUPERHEALTH, PROGRAMA YÓGUICO CONTRA LAS ADICCIONES:

“TODOS SOMOS ADICTOS”

La psicóloga estadounidense es creadora de un sistema yóguico para superar comportamientos adictivos que hoy se difunde por el mundo entero, con reconocimiento de las Naciones Unidas. Para Mukta Kaur Khalsa, las adicciones no son una enfermedad, sino una conducta que puede modificarse.

Por **PAULA ANDRADE D.** Fotografías: **CARLA DANNEMANN.**

54 | ya

Envuelta en túnicas blancas como una aparición de Oriente, Mukta Kaur Khalsa camina sonriendo por los pasillos del Hospital San Borja Arriarán, un edificio laberíntico en remodelación, con sonido de martillos y soldadura, olor a cloro, gente extraviada y frío entrando por las ventanas.

La “maestra”, como la llaman las organizadoras de su visita, un grupo de profesoras de la Escuela Internacional de Yoga Kundalini Narayan, aterrizó en Santiago para dictar un curso de entrenamiento de SuperHealth, un programa que fundó hace 30 años junto al maestro de kundalini yoga en Occidente, Yogui Bhajan, y que hoy se enseña en España, Alemana, Bolivia, Colombia, Estados Unidos y otros países.

De hecho, esta doctora en Psicología y Psicopedagogía visitó Chile en la primera parada de una gira que también la llevó a Argentina y Ecuador para después hacer un alto en Nuevo México, donde vive, y partir de viaje nuevamente: Turquía, esta vez.

Mukta Kaur Khalsa nació en Nueva York hace una cantidad de años que prefiere no precisar (“eso es muy personal”), se casó, tuvo 2 hijos y apenas conoció el Kundalini Yoga se embarcó en un viaje contra las adicciones que hoy la tiene como asesora de la Oficina de Control y Crimen del Consejo Económico y Social de la ONU y como autora de un manual tan leído (“Meditaciones para los comportamientos adictivos”), que del inglés ya se ha traducido al español, italiano, portugués, ruso y muy pronto al turco.

Combinando la sabiduría de Oriente y los conocimientos de Occidente, SuperHealth aborda no sólo las adicciones a las drogas, al alcohol y al tabaco, sino a los alimentos, las compras, al trabajo y a la cibernética. Originalmente, se desarrolló en un hospital de rehabilitación en Tucson, Arizona, que la propia “maestra” dirigió por 18 años, y hoy ha sido aprobado por la Comisión Conjunta para la Acreditación de Organizaciones de Salud en Estados Unidos.

—¿Qué son las adicciones? —le preguntamos después de su taller hospitalario, al que asistieron tres psiquiatras y otros 20 interesados, y un día antes de iniciar su curso formal de entrenamiento para otras 50 personas venidas de distintas partes de Chile.

—Una adicción es el uso de cualquier estímulo exterior del que uno no pueda prescindir por sus propios medios. Las personas buscan una manera de sentirse completas y por eso usan drogas, pero esa no es la respuesta. Yogui Bajan, usando la ciencia yóguica de 5.000 años de antigüedad, ideó un sistema para permitirle a la gente sentirse bien naturalmente: elevados, sanos, completos, felices.

—¿No está de acuerdo, entonces, con el supuesto de Alcohólicos Anónimos de que una adicción es una enfermedad para toda la vida?

—Nuestra filosofía es que todas las personas han tenido dificultades, tragedias y desafíos. De

Ejercicio para la calma

Inhale en 5 segundos, retenga el aire otros 5 segundos y después exhale todo el aire en 5 segundos más. Puede repetir este ejercicio durante 5 minutos, de preferencia en la mañana y en un lugar tranquilo. Paulatinamente, vaya aumentando el tiempo hasta completar 10 minutos de práctica.

eso se trata la vida. Sin embargo, creemos que podemos aprender de nuestros errores, sin necesidad de seguir hablando, pensando y habitando el pasado.

—¿Cree honestamente que todas las personas pueden cambiar? ¿Superarse a sí mismas?

—Por supuesto. Es posible. Cada persona tiene el destino y el derecho de nacimiento a ser feliz. Lo que pasa es que a veces creamos nuestros propios infortunios, porque queremos que algo pase, que la situación se dé de tal o cual manera. Es importante aprender a disciplinarse. La diferencia entre un yogui y una persona indisciplinada es que esta persona dice: “Yo quiero que esto suceda” y lo fuerza, aunque puede que no sea lo mejor para ella. Un yogui tiene el poder de la proyección, la habilidad de atraer como un imán lo que es mejor para él: la gente adecuada, los recursos correctos, el mejor ambiente.

—¿Cómo opera SuperHealth?

—SuperHealth trabaja sobre el autocontrol mental. Una persona sin autocontrol ni disciplina se vuelve atormentada, en tanto su vida se basa en sentimientos y emociones. En cambio, una persona disciplinada tiene la humildad de tomar decisiones basadas en su sabiduría, evaluando los pros y contra y luego esperando y meditando para ver qué viene.

—No le puede pedir esa “sabiduría” a quien consume drogas, ¿o sí?

—La gente que toma drogas no quiere tomar drogas. Ellos no quieren hacerse daño a sí mismos, ni herir a sus familias. Lo que pasa es que no conocen otra opción; han sido reducidos a lo más básico en el plano terrenal y no saben que hay alguien en sus vidas dispuesto a sostener su mano. Debes ganar su corazón primero, no su mente. Por eso, SuperHealth dispone de un conjunto de técnicas que los ayuda hasta que puedan caminar por sí mismos. Esto incluye ejercicios de control respiratorio, estiramientos, meditación y dieta.

—¿Es SuperHealth un método complementario o un tratamiento en sí mismo?

—Es un método complementario a la medicina tradicional. Definitivamente, trabajamos con la comunidad médica. Hay personas que deben ser medicadas y deben trabajar con su médico. Piensa que muchas veces las personas que consumen drogas tienen otros desórdenes como ansiedad o depresión.

—En Chile, la tasa de personas con depresión es elevada.

ROLL ON OJOS COMPLETE LIFT

Tratamiento Lifting y Firmeza



Ayuda a reducir las bolsas bajo los ojos
Efecto lifting y firmeza en sólo 8 semanas¹.



LÍNEA COMPLETE LIFT
Contiene THPE² que contrae las células de la piel³ y la afirma 2 mm, y el Bugrane que reconstituye la elastina para mantener la firmeza por más tiempo⁴.

EXCLUSIVO



¹ Estudio Clínico: Oct-dic 2004, 32 personas sometidas entre 40 y 58 años, aplicación diaria durante 8 semanas. Rostro, cuello y escote. Resultado en el rostro: efecto lifting 48% y efecto firmeza 22%.

² Tetrahydroxypropyl Ethylenediamine.

³ Test in vitro.

⁴ 7 horas de efecto lifting cosmético, evaluación clínica en el contorno facial y contorno de ojos, 37 mujeres.

FDV

Te gustará cocinar!

www.fdv.cl



NUEVOS HORNOS FDV
45 CMS. ALTURA
 una nueva **Dimensión**
 para tu cocina



XS SMART....\$199.900
 Horno empotrado
 4 programas de cocción
 Control de temperatura
 Puerta doble cristal
 Mandos Ocultos



XS ELEGANCE...\$179.900
 Horno empotrado
 4 programas de cocción
 Control de temperatura
 Puerta doble cristal
 Mandos Fijos

www.kitchencenter.cl

kitchen center

ESPECIALISTA EN EQUIPAMIENTOS DE COCINA

El Salto: Av. El Salto 3485, Recoleta.
 Parque Arauco: Piso Diseño Local 572.
 Plaza Vespucio: Piso 2 Local 368-369.
 Concepción: Av. Paicavi 2567.
 Viña del Mar: Próximamente Mall Marina Arauco.

Comida para el espíritu

PARA DORMIR: jugo de apio o, si no tiene, de zanahorias.

PARA RELAJARSE: jugo de jengibre.

CONTRA LA DEPRESIÓN: jugo de cuatro plátanos, limón y sal o, si no le gusta, coma de uno a cuatro plátanos diarios.

PARA DESINTOXICARSE: beba al menos dos litros de agua por día.

PARA INCREMENTAR LA ENERGÍA: saltear cebolla, ajo y una pizca de jengibre y agregar a las verduras preferidas.

los mantras (sílabas sagradas) es que te obligan a poner la lengua en determinado lugar. Tienes terminaciones nerviosas en la punta de la lengua y 84 puntos meridianos en el paladar superior detrás de tus dientes. Entonces, la acción de presionar el paladar con la lengua estimula el hipotálamo, activa la glándula pineal y abre tus centros superiores de conciencia.

—Por lo que entiendo, las drogas dañan el lóbulo frontal del cerebro y con ello su capacidad de razonar y decidir.

—Exacto. Por eso es tan grave que los niños consuman drogas cuando no tienen el lóbulo frontal desarrollado. Si desarrollas la glándula pineal, desarrollas también el lóbulo frontal y eres capaz de tomar decisiones basadas en tu propia sabiduría. No importa si la persona sabe o no lo que significa un mantra. El efecto es el mismo. Así funciona kundalini yoga: como una ciencia, precisa y científica.

—Los tratamientos de rehabilitación suelen tomar un año o más. ¿Cuánto tarda una persona en sanarse con SuperHealth?

—Depende de la gravedad del caso, y de cuan implicada esté la salud. Pero si la persona es seria con su práctica, hace yoga y una meditación de 31 minutos cada día, y consume una dieta de ciertos jugos y determinados alimentos, el resultado es rápido. En 40 días el método se convierte en un estilo de vida. Pero, atención, que la espiritualidad no es algo que hago en la mañana y el resto del día actúo como un idiota.

—Es justo una de las críticas que más se hacen al yoga: es fácil ser espiritual dentro de una sala de práctica. Lo difícil es serlo en el cotidiano.

—Claro. De lo que se trata es de aplicar la conciencia a la vida diaria: en mis decisiones de negocios, familiares, en mis relaciones, en el cuidado que le doy a otros. A eso lo llamamos "conciencia aplicada": la meditación se debe aplicar a la vida entera. **ya**

—No sólo en Chile. Es un fenómeno global, porque la vida se vuelve insatisfactoria. La gente vive en fantasías, no vive en la realidad. Vemos películas y shows de televisión, donde la vida es como un sueño. Entonces, aparece una brecha, un vacío entre ese mundo perfecto y mi vida imperfecta, que me hace infeliz e insatisfecho.

—¿Considera que hay adicciones más serias que otras?

—Sí, claro: las que afectan la salud. Hay adicciones que no son ilegales, como comer de más o de menos, que afectan seriamente la salud. A veces también usamos el trabajo como droga, las compras o los computadores. Y ¿qué pasa con las personas que siempre escogen a la pareja equivocada? ¿Qué mecanismo psicológico es ése?

—¿Cree, entonces, que de cierta forma todos somos adictos?

—Todos somos adictos a algo, incluyendo la manera en cómo pensamos sobre nosotros mismo, la pareja, la familia o la sociedad. A veces, la gente piensa "no soy suficientemente bueno" o "no voy a conseguir ese trabajo". No confía en su propia capacidad y se vuelve el enemigo más grande de sí mismo. Pero si empiezas el día meditando, haciendo estiramientos, yoga, respirando, te sientes conectado con Dios, que te dio la respiración, estás firme, estable, consolidado.

—Y si la persona no cree en Dios, ¿SuperHealth no le sirve?

—Ya sea lo llames Dios o Tony, no importa. Algo te mantiene vivo, te sostiene. Y si cierras tu boca y nariz al mismo tiempo, en tres minutos la vida se acaba. Todos tenemos la respiración, y sabemos que la manera de respirar afecta nuestro estado mental. Mientras más oxígeno ingrese al cerebro, más conscientes somos. Si tu respiración es limitada, tu pensamiento es superficial y limitado y, por lo tanto, te vuelves emocional, reactivo, ansioso, preocupado, frustrado, deprimido, estresado. Si respiras profundo, expandes tu capacidad pulmonar, el oxígeno llega a tu cerebro y despierta tu conciencia. Una persona no puede cambiar hasta que su capacidad de darse cuenta o conciencia haya sido elevada. El 70 por ciento de la gente que hace un cambio se debe a la conciencia de ello. El otro 30 por ciento obedece a la técnica.

—Con respecto a las técnicas kundalini, ¿cómo funcionan los mantras? ¿Es posible que una canción pueda generar un cambio?

—Es parte de la ciencia yóguica. La música estimula diferentes emociones. Eso es sabido. Hay música que te desensibiliza, otra que es muy emocional, otra que es elevada. Sabemos que el sonido afecta nuestros pensamientos. Lo que sucede con