



En su reciente viaje a la Argentina, entrevistamos a la doctora Mukta Kaur Khalsa, discípula directa de Yogi Bhajan, de quien aprendió un sistema basado en técnicas de Kundalini Yoga para quebrar hábitos adictivos.

El fin de las adicciones

SuperHealth® es una técnica creada por Yogi Bhajan, primer maestro de *Kundalini* Yoga en Occidente. Esta técnica combina la antigua sabiduría de la India con la sofisticación médica y psicológica de occidente. Es un sistema que utiliza una dieta vegetariana, fórmulas de jugos naturales, Yoga y meditación para restaurar el sistema nervioso, estimular y balancear el sistema glandular, promover la relajación y claridad mental y elevar e inspirar el espíritu humano. La doctora Mukta Kaur, quien está al frente de SuperHealth® desde 1973 y estudió personalmente con Yogi Bhajan, ha liderado con muchísimo éxito un centro de rehabilitación en Tucson, Arizona, y ahora es formadora de SuperHealth®. En su último viaje a la Argentina estuvo con *Yoga+*. Este es el resumen de la charla.

-¿QUÉ ES Súper Health?

-Es al mismo tiempo una tecnología y un estado. Tecnología, por cuanto podemos incorporar a nuestra vida nuevos hábitos saludables que nos permiten desintoxicarnos completamente. Estado porque una vez que *Súper Health* entró en nuestra vida sentimos equilibrio, balance.

-¿EN QUÉ CONSISTE LA TECNOLOGÍA?

-Está basada en *Kundalini* Yoga, es decir, en una tradición muy antigua del Yoga. Es algo muy preciso y puntual que permite cambiar patrones de viejos hábitos como las adicciones al tabaco, a la comida, al trabajo. La idea es reemplazar un patrón antiguo por uno nuevo. Cuando nos damos cuenta de que pudimos reemplazarlo ya no somos adictos. Cada una de las reacciones, aún las inconscientes, puede ser modificadas a través de la práctica.

-¿POR QUÉ SOMOS ADICTOS?

-Estamos bajo mucha presión. La era digital ha producido un exceso de información difícil de asimilar, se nos viene todo encima. Hay una sobre excitación

que deviene en estrés. El exceso de presión hace que las personas busquen un recreo, una manera de liberar la tensión. Normalmente, buscan afuera un remedio o una manera de descargar la presión y eso los conduce a las adicciones. Puede ser a la comida, al tabaco, la ira, etc. Son sustitutos, bastones que nos generan la ilusión de felicidad. Finalmente, todos queremos lo mismo: ser felices.

-PERO LA QUE PROPORCIONA LA COMIDA, POR EJEMPLO, ES UNA FELICIDAD TEMPORAL, SE ACABA ENSEGUIDA...

-¡Sí, dura un instante! Y el vacío que deja cuando se va el efecto es aún mayor con lo cual siempre hay que aumentar la dosis. Ya no alcanza una barra de chocolate o un paquete de cigarrillos. Necesitamos más estímulo para sentirnos felices otra vez.

-¿CUÁL ES EL ORIGEN DE LAS ADICCIONES?

-En verdad, no sentirnos completos. Cuando no nos sentimos conectados con lo que somos, con lo que podemos llamar Dios, tendemos a buscar afuera lo que no sentimos dentro nuestro. Sin esa conexión interna nos sentimos perdidos y salimos a tapar el agujero que genera en nuestra vida.

-LA PROMESA DEL YOGA ES JUSTAMENTE ESTO: CONEXIÓN. ¿CUAL ES LA RAZÓN POR LA QUE NO ALCANZARÍA CON PRACTICAR YOGA Y HABRÍA QUE CONOCER UN PROGRAMA ESPECIAL COMO Súper Health?

-Es que no necesariamente es para gente que practica Yoga. Se vale de muchas de las herramientas que ofrece el Yoga, el ejercicio, el *pranayama*, la meditación... pero es un programa muy específico para tratar adicciones. No hace falta ser practicante de Yoga para liberarse de las adicciones con *Súper Health*. También es fantástico para los practicantes de Yoga que ya llevan tiempo trabajando sobre sí

mismos y quieren profundizar el cambio que ya han hecho en su vida porque tienen nuevas preguntas, nuevos interrogantes.

-SI TODOS QUEREMOS SER FELICES COMO DIJISTE ANTES, ¿POR QUÉ NOS HACEMOS DAÑO CONVIRTIÉNDONOS EN ADICTOS?

-¡Nadie quiere dañarse a sí mismo o a su familia! Todo el mundo quiere estar bien. Pero la mayoría de la gente está durmiendo en la vida. Las decisiones están basadas en emociones y más que responder todo el mundo reacciona. La gente vive como si condujera un auto sin freno. Si no tienen una disciplina que los contenga, los ayude a canalizar, no tienen límite, sólo reaccionan.

-LA VIDA ACTUAL NO AYUDA...

-¡No! Es un desafío para todos. Estamos tan minados por los desafíos profesionales, familiares, financieros... que sólo podemos reaccionar a todos los estímulos. La gente toma lo que está más a la mano: comer, tomar alcohol, fumar, enojarse. La raíz es que no sabemos quién somos, no podemos conectarnos con la respiración, con la paz, con Dios, con lo que somos en verdad. Vamos todos caminando con un hueco grande adentro y lo llenamos con lo que tenemos más a mano.

-VOLVIENDO A Súper Health, ¿POR QUÉ LA ALIMENTACIÓN ES TAN IMPORTANTE DENTRO DEL PROGRAMA?

-Somos lo que comemos. Y vivimos intoxicados por sustancias que no promueven el bienestar. El cigarrillo, el alcohol, las grasas en exceso, la grasa animal, los conservantes, los agroquímicos... producen tóxicos que nos hacen mal a la salud. Por lo general los tóxicos van al lugar más frágil o débil del organismo, que son las articulaciones. Con el paso de los años, las articulaciones comienzan a colapsar y aparecen los dolores.

-MÁS ALLÁ DE LAS ADICCIONES CONCRETAS TODO EL MUNDO ESTÁ INTOXICADO, PORQUE ES DIFÍCIL ENCONTRAR A ALGUIEN A QUIEN NO LE MOLESTEN UN POCO LAS ARTICULACIONES...

-Sí, claro, es así. Nos estamos nutriendo muy mal. Es muy importante prestar atención no sólo a lo que entra sino a lo que sale. El ciclo completo de digestión dura unas 18 horas en las mujeres. Las mujeres que tienen un tránsito más lento están acumulando toxinas. La carne, por ejemplo, demora más de 24 horas en ser digerida, con lo cual se pudre en el intestino. La comida que fermenta en el organismo genera alcohol y eso es lo que nos hace sentir mareados, como si estuviéramos alcoholizados. Por eso, cuando la gente come mucho se siente somnolienta, insensible, aturdida... La comida puede ser una droga que se usa para quitarse el sentimiento del estrés.

-¿QUÉ SUCEDE CUANDO PASA EL EFECTO CALMANTE DE LA COMIDA?

-Esa sensación de bienestar, de placer y relajación dura unos 40', no más. Después, la sensación de bienestar disminuye, la persona se irrita, se angustia y vuelve a comenzar otro ciclo porque quiere volver a sentirse bien. Pero el origen de esto es que la gente no está consigo misma cuando le pasan las cosas. Sólo está respondiendo a los estímulos externos.

-¿DE QUÉ DEPENDE EL ÉXITO DEL PROGRAMA?

-El 70% del cambio radica en estar consciente de que queremos hacer un cambio. La gente que hace el curso, primero que nada, siente el poderoso efecto que produce la respiración en su cuerpo y en su mente. El *prana* hace maravillas. Eso no más ya los hace estar concientes del cambio que están buscando. Sabían que podían sentirse mejor y empiezan a lograrlo después de absorber el *prana*.



MEDITACIONES PARA LOS COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS



Así se llama el precioso libro de la doctora Mukta Kaur Khalsa, un programa completísimo con meditaciones, jugos desintoxicantes, reflexiones y consejos nutricionales para superar todo tipo de adicciones.

Ese es el comienzo. Luego, será la práctica constante de las herramientas que se aprenden, lo que los ayudará a sostener el bienestar.

-IMAGINEMOS QUE FUERA UNA FUMADORA, ¿PODRÍAS CONTARME ALGUNAS DE LAS ESTRATEGIAS QUE OFRECE Súper Health PARA DEJAR EL TABACO?

-¡Sí, claro! Te cuento una infalible. En el momento en que sentís el deseo de prender otro cigarrillo, parás un segundo, tomás conciencia del deseo y comenzás a respirar inhalando lenta y profundamente. Retenés el aire el tiempo que puedas y luego lentamente lo largás. Inhalás y exhalás aproximadamente entre 7 y 8 veces cada vez que tenés ganas de fumar. La idea es sustituir la demanda de nicotina que te hace el cuerpo por oxígeno. Si durante un día entero, cada vez que sentiste el impulso de fumar, inhalás y exhalás lentamente no sólo no te estás intoxicando con nicotina sino que estás llenando tu cuerpo de oxígeno, el mejor alimento para el cerebro. Imaginate lo que puede ser para el cuerpo hacer esto durante 10 días, por ejemplo...

-¿Y QUÉ DEBERÍA COMER?

-Ciruelas frescas y pasas. Limpian la sangre y producen un efecto químico que hace que el cuerpo rechace la nicotina. Por ejemplo, colocas en la noche un puñado de ciruelas pasas en remojo con

agua. En la mañana comes las ciruelas y tomas el líquido resultante. Durante el día comes tantas ciruelas frescas como tengas ganas. Eso limpiará gradualmente tu sangre. La adicción al cigarrillo implica una adicción oral así que necesitamos buscar un "chupete" más sano.

-¿POR EJEMPLO?

-Tomas un puñado de uvas, que tienen mucha glucosa. Las llevas a la boca y las masticas lentamente. Luego, antes de tragarlas las llevas al paladar y las sostienes con la lengua. Y lentamente, con ayuda de la lengua, vas chupando la glucosa y las vas tragando despacito: cuanto más dure, mejor. Entonces, tenemos la práctica de la respiración, el consumo de ciruelas pasas y frescas, las uvas, el agua y a eso hay que agregarle la práctica de Yoga porque eso ayuda a eliminar muchas toxinas. Pero además, le va a dar un sentido diferente a lo que estamos haciendo porque nadie puede cambiar hasta no tener un estado de conciencia más elevado. El sistema nervioso se debilita con el cigarrillo. La fuerza interior, la determinación y la fuerza que tenemos naturalmente es minada por la adicción al cigarrillo. ✨



Doctora Mukta Kaur.
<http://super-health.net/>
 En Argentina:
www.anah.at | info@anah.at