



asociación de profesores
Kundalini Yoga

SuperHealth: Un Sistema de Tecnología Terapéutica Yóguica para Romper Hábitos y Conductas Adictivas

(Texto original extraído de <https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/health-and-healing/superhealth-system-yogic-therapeutic-technology-breaking-habits-and>)

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL

Por Mukta Kaur Khalsa, Ph.D.

La mayor parte de nuestras vidas la pasamos haciendo cosas por hábito, así como caminar, hablar, vestirnos, comer, y especialmente ¡pensar! Algunos hábitos son beneficiosos, pero muchos no lo son. Nos debilitan y solamente nos dan placer momentáneo. Estos son llamados hábitos auto destructivos. Cuando se salen de control, se convierten en adicciones.

El problema de conductas adictivas y estilos de vida no saludables, atraviesa todas las culturas y está llegando a ser cada vez más agudo a medida que la globalización se extiende.

En 1969, Yogi Bhanjan, Maestro de Kundalini Yoga, llegó de India a los Estados Unidos. Encontró gente joven usando drogas para escapar del vacío y aislamiento de su medio ambiente. Las amas de casa de clase media estaban tomando pastillas con la esperanza de escapar de una infelicidad interior. Los hombres de negocios usaban alcohol para lidiar con el estrés y ayudar a relajarse.

Para abordar el problema, Yogi Bhanjan fundó un programa llamado Super Health, el que consiste en prácticas y técnicas (yoga, nutrición, meditación y ejercicios respiratorios) que juntos te proveen del beneficio psicológico necesario para permanecer calmado y no reaccionar en las situaciones más desafiantes. Es más, te da la inmunidad para protegerte de las presiones de la sociedad que inicialmente pueden llevar a adicciones. Es efectivo con conductas actuales relacionadas con fumar, comida, alcohol, drogas, co-dependencia, estrés, ansiedad, depresión y otros desórdenes. Este proceso te libera del dolor, miedo, culpa o resentimiento que a menudo causan conductas adictivas.



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Componentes del Programa de SuperHealth

Kundalini Yoga es conocido como el “Yoga de la conciencia”. Su práctica reconstruye y fortalece el sistema nervioso que ha sido debilitado por el abuso de sustancias, estrés y otras adicciones. Kundalini Yoga te devuelve tu propia fortaleza; provee disciplina, cambia la química de la sangre, estimula el sistema glandular y enseña a la persona a relajarse.

Las meditaciones son herramientas para fomentar una mejor concentración y aliviar el estrés crónico y la tensión nerviosa. La práctica diaria de meditación da una auto-imagen positiva, un sentimiento de bienestar, mejora la paz mental y una mayor profundidad o conciencia. La disciplina te permite lidiar con obstáculos en la vida que parecen insuperables, lo que es necesario para superar conductas adictivas.

Los ejercicios de respiración profunda te ayudan a desarrollar una mejor capacidad para respirar lo cual permite que más oxígeno llegue a tu cerebro. Esto a su vez, ayuda a crear un elevado sentido de conciencia. La respiración controlada y consciente puede mejorar tu estado de ánimo, promover la relajación y protegerte de los efectos del estrés, ayudarte en el control del dolor, y aliviar un amplio rango de síntomas como dolor de cabeza, indigestión o insomnio. Al cambiar el ritmo y profundidad de tu respiración tú puedes comenzar a cambiar patrones de conducta adictivos.

La nutrición es un componente importante en la tecnología de SuperHealth. Una dieta específica de desintoxicación y rehabilitación con fórmulas de jugos terapéuticos y recetas que fortalecen el sistema nervioso. La dieta acelera la limpieza y proceso de reconstrucción durante el restablecimiento de la salud del cuerpo y la fase de sanación.

Hoy en día, en los tiempos acelerados que vivimos, muchas personas están perdidas y deprimidas en medio de un mundo de confusión e incógnitas. SuperHealth ofrece un sistema para estimular una realización consciente y mayor satisfacción en la vida.



asociación de profesores
Kundalini Yoga



Mukta Kaur Khalsa es formadora a nivel mundial y conferencista para especialistas de la salud, oficiales de gobierno, instituciones académicas y comunidades de yoga. Recientemente ha conducido formaciones en España, Alemania, Bolivia, Chile, Perú, Brasil, Colombia y por todo Estados Unidos. La formación incluye aplicación práctica para enriquecer tu propia experiencia la cual entonces puede ser compartida con otros. Para mayor información, por favor visita: www.super-health.net



asociación de profesores
Kundalini Yoga

ORIGINAL EN INGLÉS

SuperHealth: A System of Yogic Therapeutic Technology for Breaking Habits and Addictive Behavior

By Mukta Kaur Khalsa, Ph.D.

Most of our lives are spent doing things out of habit — how we walk, talk, dress, eat, and especially how we think! Some habits are beneficial, but many are not. They weaken us and only give temporary pleasure. These are called self-defeating habits. When they get out of control, they become addictions.

The problem of addictive behaviors and an unhealthy lifestyle spans all cultures and is becoming increasingly acute as globalization spreads.

In 1969, Yogi Bhanjan, Master of Kundalini Yoga, came from India to the United States. He found young people taking drugs to escape the emptiness and isolation of their cultural environment. Middle class housewives were taking pills with a distorted hope of numbing themselves from an inner unhappiness. Businessmen used alcohol to deal with stress and to help them to relax.

To address the problem, Yogi Bhanjan founded a program called SuperHealth. SuperHealth is a system of complementary practices and techniques -- yoga, nutrition, meditation and breathing exercises -- that work together to provide you with the psychological advantage necessary to remain calm and non-reactive under the most challenging situations. Further, it gives you the immunity to protect yourself from the pressures of society which can lead to addictions initially. It is effective with today's behaviors linked to smoking, food, alcohol, drugs, co-dependency, stress, anxiety, depression and other disorders. This process results in freedom from pain, fear, guilt or resentment which often cause addictive behavior.



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Components of the SuperHealth Program:

Kundalini Yoga is known as the “Yoga of Awareness.” Its practice rebuilds and strengthens the nervous system which has been weakened by substance abuse, stress and other addictions. Kundalini Yoga gives you back your own strength; it provides discipline, changes the chemistry of the blood, stimulates the glandular system and teaches a person to relax.

Meditations are tools to encourage better concentration and relieve chronic stress and nervous tension. The daily meditation practice brings about a positive self-image, a feeling of wellness and enhances peace of mind and a greater awareness or consciousness. The discipline allows you to deal with obstacles in life that seem insurmountable which are necessary in overcoming behavioral addictions.

Deep breathing exercises help you to develop increased breath capacity which allows more oxygen to reach your brain. This in turn helps to create a heightened sense of awareness. Conscious controlled breathing can elevate your mood, promote relaxation and shield you from the effects of stress, aid in pain control, and alleviate a wide range of symptoms like headaches, indigestion or insomnia. By changing the rhythm and depth of your breath you can begin to change addictive behavioral patterns.

Nutrition is an important component of the SuperHealth technology. A specific detoxification and rehabilitation diet with therapeutic juice formulas and recipes strengthens the nervous system. The diet accelerates the cleansing and rebuilding process during the restoration of the body’s health and healing phase.

Today, in the fast-paced times that we live in, many people are lost and depressed amidst a world of confusion and unknowns. SuperHealth offers a system to enhance a conscious awareness and greater fulfillment in life.



Mukta Kaur Khalsa is a worldwide trainer and lecturer to healthcare specialists, government officials, academic institutions and yoga communities. She has most recently conducted trainings in Spain, Germany, Bolivia, Chile, Peru, Brazil, Colombia and throughout the United States. The training involves practical



application to enrich your own experience which then can be shared with others. For more information please visit: www.super-health.net.