ZAIRA LEAL

autora de ***Una fiesta para el alma***

Yoga en la cocina

Nutrición alquímica para el cuerpo, la mente y el alma



COOKED
- BY URANO -

Zaira Leal

YOGA EN LA COCINA

Nutrición alquímica para el cuerpo, la mente y el alma

COOKED
- BY URANO -

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela



1ª edición Septiembre 2017

Copyright © 2017 by Zaira Leal
All Rights Reserved
Copyright © 2017 by Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

Diseño: Laura Hoet
Fotografía: Aimee Haak, Becky Lawton, Shutterstock

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

ISBN: 978-84-7953-980-1
E-ISBN: 978-84-16990-18-4
Depósito legal: B-11.582-2017

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: MACROLIBROS S.L.
Polígono Industrial de Argales – Vázquez de Menchaca, 9 – 47008 Valladolid

Impreso en España – *Printed in Spain*

7 COCINAR ES AMAR

8 CÓMO LEER «YOGA EN LA COCINA»
Mapa de ruta para una aventura inolvidable

13 LA PREPARACIÓN DE TU TALLER
Los básicos de la nutrición alquímica para el cuerpo, la mente y el alma
13 Cómo empezó todo
15 Tantra yoga y ayurveda
16 La conexión cuerpo-mente-corazón-alma
17 Nutrición alquímica para el cuerpo-mente-corazón
20 Principios nutricionales básicos
24 Estilo de vida
31 ¿Por qué comemos?
34 Movimiento consciente
38 ¿Qué alimenta al cuerpo, a la mente y al alma?
38 Los obstáculos

41 LAS RECETAS ALQUÍMICAS
Los básicos de la nutrición alquímica para el cuerpo, la mente y el alma
43 Equilibra tu vida
61 Levántate
77 Detox
95 Adiós al estrés
113 Días de luna roja
129 Ponte sexi
149 Tic-toc, el reloj
165 Dulces sueños

181 RECETAS DULCES PARA LOS DÍAS DE FIESTA
182 **¿Quieres satisfacer al goloso que hay en ti?**
184 Cinco recetas dulces para los días de fiesta

191 EL CUIDADO DE LOS DIOSES
192 La belleza de seguir una rutina diaría en armonía con la naturaleza
194 La rutina diaria armónica
201 Agradecimientos
203 Índice de recetas

Cocinar es amar

Yoga en la cocina es educativo, ameno, práctico, transformador y delicioso.

Encontrarás recetas, pero no es un libro de cocina.

Practicarás secuencias de yoga, pero no es un manual de yoga *per se*.

Aprenderás qué comer, cómo y cuándo, pero no solo alimentarás tu cuerpo.

Estudiarás los principios fundamentales de la nutrición en el siglo XXI, pero sin que resulte demasiado académico.

Explorarás el mundo de las emociones, pero irás más allá.

Leerás anécdotas de mi vida personal, pero el libro para nada va de mí, sino de ti.

Tanto yo como todo el equipo de personas que han puesto su granito de arena para hacer salir a la luz este libro, lo hemos pasado genial creándolo y sé que tú también vas a disfrutar muchísimo. Bienvenido a este viaje fascinante en el ámbito de la comida, del cuidado personal y de la consciencia global.

Estamos increíblemente necesitados de cosas que nos nutran de verdad.

¡Cambiemos el mundo bocado a bocado!

Cómo leer «Yoga en la cocina»

Mapa de ruta para una aventura inolvidable

El libro está organizado en ocho capítulos, que corresponden a ocho estados físico-mentales que la mayoría de nosotros experimentamos con frecuencia. **Cada capítulo te ofrece un montón de recetas alquímicas para el cuerpo-mente-corazón** que transformarán tu estado físico-mental concreto y por lo tanto también tu vida. No son secuenciales y la manera de trabajar con ellos depende de cómo te encuentres en un momento determinado.

EQUILIBRA TU VIDA	Estabiliza los altibajos y te enseña a vivir con plena atención.
¡LEVÁNTATE!	Te revitaliza, te llena de energía y es totalmente «antidepre».
DETOX	Purifica, depura y limpia de cargas físicas, emocionales y mentales.
ADIÓS AL ESTRÉS	Calma, enraíza y pone los pies en la tierra.
TIC-TOC, EL RELOJ	Te enseña a gestionar el tiempo y a lograr tus objetivos.
DÍAS DE LUNA ROJA	Purifica y restaura la energía durante la luna nueva, fantástico para los días de la menstruación.
PONTE SEXY	Celebra la vida y despierta tu lado más picante.
DULCES SUEÑOS	Relaja y prepara para una noche reparadora.





Los capítulos te ofrecen recetas alquímicas de distinta índole para que tú mismo hagas el trabajo:

«En movimiento» es una secuencia de yoga con alineación Bowspring de veinte minutos que puedes realizar en tu casa.

- Ninguno de los ejercicios requiere que seas ni superflexible, ni superfuerte ni superguapo. Sí vas a tener que esforzarte, pero se trata de secuencias para todos. Combínalas con clases en un estudio de yoga especializado. Si tienes alguna duda, pregúntale al profe o ¡escríbeme a mí directamente!

- Empieza despejando un espacio en tu casa y ambientándolo de forma bonita, aunque parezca una tontería, esto te facilitará la práctica. Necesitarás una esterilla antideslizante, ropa cómoda, así como una buena dosis de paciencia y autoamor.

- La mayor parte de las posiciones son dinámicas, están creadas para que pulses en ellas activando todos los sistemas y tejidos de tu cuerpo. En algunas secuencias hay posturas más estáticas y relajantes, en estas ríndete y permanece alerta a tu interior. En todas, disfruta y juega como cuando eras niño.

- Permite que la respiración sea fluida y profunda, observa tu cuerpo, habla con él y déjale que te enseñe.

«Ayurtips» contiene recomendaciones ayurvédicas sencillas.

- Tip es la palabra inglesa para recomendación o consejo, de modo que en esta sección encontrarás buenos consejos sobre estilo de vida y bienestar para cambiar el estado físico-mental que trata el capítulo. Todos están basados en el ayurveda y en el sentido común. Te aseguro que cuando los pongas en práctica, vas a notar una mejoría inmensa.

- Una de las premisas fundamentales en ayurveda es la de vivir en armonía con la naturaleza. Precisamente la desconexión de los ritmos naturales así como la falta de respeto y reverencia a la Madre Tierra son los factores que más han influido en la situación decadente en la que se encuentra nuestra sociedad. Una vida sana es siempre una vuelta a lo natural. Tu cuerpo-mente lo está deseando y es tan sencillo como seguir las Ayurtips.



«Entre pucheros» te da una serie de recetas para nutrirte y equilibrarte: bebidas, platos ligeros y platos fuertes.

He seleccionado mis recetas favoritas para compartirlas contigo. Como ves, aquí también se trata de algo personal. La mayoría provienen de mi familia, de amigos queridos o de chefs que me han inspirado a lo largo de los años. Son sencillas, pero están llenas de amor y de energía vital. Tan nutritivas que aunque las prepares mil veces no te cansarán y, cuando las explico, ofrezco variaciones para que despiertes tu propia creatividad.

Intenta que la mayor parte de los ingredientes sean ecológicos, sostenibles y locales.

- Verás que hay muy poquitas recetas de postres. Lo he elegido así porque el azúcar es uno de los principales causantes de algunas de las enfermedades más comunes, como la obesidad, la diabetes, los problemas de corazón o incluso el cáncer. La buena noticia es que sí te ofrezco alguna opción de dulces sanos para satisfacer al goloso que hay en ti.
- **Gran parte de las recetas están creadas para cuatro personas.** He utilizado el sistema de medida de tazas y cucharas que aprendí durante mi vida en Estados Unidos. Me resulta más sencillo que pesar cada ingrediente.

Recomiendo que te compres cucharas y tazas de medición para cocinar hechas de acero inoxidable parecidas a las de la foto de abajo.

Antes de ponerte con las manos en la masa intenta hacer un pequeño ritual de purificación. A la hora de cocinar, además de lavarte las manos y colocarte el delantal, te recomiendo también que respires y hagas un chequeo interno para limpiarte de cualquier pensamiento o emoción que pueda estar nublando tu mente-corazón. Ten en cuenta que la comida que vayas a preparar se va a cargar de la energía emitida por ti. Cocinar es un acto maravilloso de amor hacia la vida y hacia los comensales; es una oportunidad para dar lo mejor de ti mismo: paz y amor.

AQUÍ TIENES LA EQUIVALENCIA DE LAS MEDIDAS EN SECO



«Superalimento» habla sobre alimentos altamente nutritivos.

La mayor parte de la comida comercial de hoy en día carece de los valores nutricionales que nuestro cuerpo-mente-corazón necesita para vibrar de forma radiante. Algunas de las razones de ello son la producción masiva, el uso de sustancias químicas nocivas, la adulteración de las semillas y de la producción o el estado de la tierra de los campos de cultivo.

- **Los superalimentos tienen una densidad nutritiva muy alta y son considerados muy beneficiosos para la salud cuando forman parte de una dieta variada y completa.**
  La mayoría provienen de las plantas, y es que la naturaleza nos regala alimentos que son bombas de nutrientes en su estado más puro. Se trata de fuentes poderosísimas de proteínas, minerales, vitaminas, enzimas, antioxidantes, grasas esenciales sanas y más.

- **Los superalimentos deben consumirse en cantidades moderadas** y como parte de una dieta integral y completa.

«Mis aceites esenciales» destaca un aceite esencial que te ayuda a aliviar el estado emocional que trata el capítulo.

La aromaterapia es el uso de los aceites esenciales para crear bienestar físico, mental y espiritual. ¿Sabías que son los aceites esenciales lo que hueles cuando paseas por una rosaleda o cuando hundes la nariz en una planta de menta fresca?

Desde hace miles de años, los habitantes del planeta utilizamos el extracto de las plantas como agentes naturales para la salud. En los templos y en los rituales se queman resinas, inciensos y flores. Las esencias de flores, plantas, raíces y frutos se utilizan terapéuticamente en aceites, ungüentos y cataplasmas. Ten en cuenta que los aceites esenciales son el extracto que contiene la esencia inteligente de la planta.

- **El olfato es el sentido que más rápidamente conecta con la zona de tu cerebro que controla las emociones, los deseos y los recuerdos.**
  A través de la conexión neuroasociativa podemos influenciar positivamente en nuestro estado anímico.

- **No todos los aceites son iguales.**
  Busca aquellos que sean de la mejor calidad, ecológicos y que se puedan usar tópicamente. Suelen ser caros, pero realmente merece la pena porque estás invirtiendo en la pura esencia de la naturaleza. Yo recomiendo estas tres marcas, muy prestigiosas a nivel mundial: YoungLiving, doTerra y AuraCacia. Búscalas en internet.

- **En cada sección** de «Mis aceites esenciales» te explico cómo utilizar esta magia de las plantas.

«Lápiz y papel» es un ejercicio escrito guiado que te lleva a la introspección y a la comprensión profunda de tus patrones.

- A lo largo de la vida he llenado infinidad de diarios. En sus páginas he ido plasmando mis sentires y aventuras. Tienen fotos, dibujos, entradas de conciertos, de películas o museos que me han marcado. Lo hacía porque me encantaba, pero también porque era una manera de asegurar que los recuerdos se mantuvieran en la realidad presente.

- Además, sucede algo diferente cuando te expresas por escrito: puedes reflexionar, ver las cosas desde cierta distancia y hacer un trabajo de interiorización. Te das cuenta de cosas sobre ti mismo que no verías si no escribieras.

- Otras veces es como si las descargaras de tus archivos. El famosísimo Dumbledore, director del

colegio Hogwarts en las novelas de Harry Potter, podía sacar los recuerdos de su mente con la varita mágica y bajarlos a un recipiente que tenía en su oficina para que la gente los viera. Bien, pues en esta sección de cada capítulo ¡el lápiz es tu varita!

- Otro aspecto importante de los ejercicios escritos es que te llevan a tomar la responsabilidad, es como hacer un pacto contigo mismo.

Yoga en la cocina **te da espacio para que puedas escribir en el mismo libro, pero si prefieres utilizar un cuaderno aparte, también es genial.**
Si eliges trabajar con un cuaderno, asegúrate de escribir el nombre del capítulo y el número de la página del libro correspondiente.

«Momento oasis» te guía en una visualización, en un ejercicio de respiración o en una meditación.

Los momentos de conectar con tu centro son como encontrar un oasis en medio del mundanal ruido, porque colman la sed de tranquilidad y de unión con la fuente de luz, sabiduría y amor de tu interior.

Las tradiciones del tantra yoga son muy ricas en sus prácticas contemplativas. Las que aprenderás en este libro son accesibles y relevantes para cualquier persona de nuestra sociedad actual. Están testadas en el laboratorio de infinitas clases de yoga, pero también a través de mi práctica personal y de muchos yogins antes que yo.

Si es la primera vez que te adentras en la meditación, verás que te ayudará a mantener la mente abierta y a dejar volar la imaginación. Es importante recordar que no hay meditaciones buenas ni malas, todas son experiencias irrepetibles, únicas, justo lo que tu cuerpo-mente necesita manifestar en un momento determinado.

La gente que medita más, se medica menos. Existen numerosos estudios que enumeran los beneficios para la salud que resultan de la meditación:

- Alivio de los síntomas de la ansiedad y el estrés.
- Mayor oxigenación del cuerpo.
- Descenso de los niveles de colesterol, de la presión arterial y de la hipertensión.
- Mejora del sistema inmunológico.
- Mejora de las funciones de la mente (mejor rendimiento, capacidad de concentración, de análisis y de resolución de problemas).
- Ayuda a apreciar la vida.
- Crea bienestar emocional y espiritual.

Te recomiendo que leas las prácticas contemplativas varias veces antes de hacerlas por tu cuenta.

Aprovecharás mejor este libro si, antes de lanzarte a un capítulo, cierras los ojos un momentito, respiras y observas cómo te encuentras. Si queremos hallar el equilibrio, primero debemos hacer un escaneo físico-mental-emocional de cómo estamos en un momento determinado. Muchas veces fracasamos porque nos hemos saltado este paso. Piensa por ejemplo en cuando, por no pararte a sentir, confundes la sensación de hambre con la sed y le das comida al cuerpo cuando lo que necesitaba era agua; o en las situaciones en las que tu mente se habría beneficiado del silencio y acabaste llamando a un amigo. Aprendemos a reconocer los mensajes internos escuchando, observando y también equivocándonos.

Lo único que tienes que hacer es identificar cómo te sientes en este momento e ir a la página del capítulo relacionada con tu estado físico-mental.

¡Pásalo genial, celebra y transfórmate!



La preparación de tu taller

LOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN ALQUÍMICA
PARA EL CUERPO, LA MENTE Y EL ALMA



Cómo empezó todo

Todo empezó con esta niña de ocho años y mirada dulce, pero antes de contarte más cosas sobre ella voy a rebobinar un poco y a remontarme a mis primeros años de vida, porque allí encontrarás las semillas de este libro.

La base de la alimentación en nuestra casa era la verdura y la fruta, los granos y las legumbres y, de vez en cuando, algún platillo con ingredientes animales. Tuvimos épocas vegetarianas y otras más flexibles, pero no había día en que la cesta del mercado no rebosara con colores de la huerta.

A mí siempre me encantó la comida, disfrutaba tanto que una vez que le pedí a mi padre que me describiera cómo era el cielo, me dijo que era un lugar maravilloso donde ¡podías comer todas las croquetas del mundo!

Hasta los once años vivimos en plan nómada, un año aquí, otro allí. Pasamos temporadas en diferentes lugares de nuestro país y en parajes exóticos que poquísimos conocían en la España de los setenta. Eso me hizo adquirir un gusto especial por la vida y, claro, también por la comida, muy abierto, variado y con influencias multiculturales.

Casi ninguna de las niñas de mi edad había comido cuscús con las manos, dhal y chapatis o sabía lo que era un mangostín. Nuestra vida era muy rica y emocionante, aunque a veces también difícil. Cuando mis padres se separaron, empecé a engordar. Esa es la Zaira de la foto, linda, luminosa y gordita.

Mi tía M.ª Carmen me llamaba «bollo suizo», con todo el cariño del mundo, por mis mofletes redondos y azucarados. La verdad es que era tan tierna...

Al cabo de un año y después de que los niños me llamaran vaca durante el recreo unas cuantas veces, dije en casa que quería adelgazar y que iba a ponerme a régimen porque no quería ser gorda.

En aquella época, entre las mujeres madrileñas, estaba bastante de moda un régimen de adelgazamiento que se llamaba «El peso ideal», quizá alguien se acuerde. Mi madre me compró el libro y juntas lo leímos. Ese libro fue mi primera incursión personal en el mundo de la nutrición y el cuidado de la alimentación.

Ahora que lo pienso, todavía no había cumplido los diez años. Cuentan que yo misma me preparaba el desayuno, elegía los menús y que incluso cocinaba. Sí recuerdo haber hecho la crema de calabacín o el pastel de pescado yo misma. El caso es que perdí peso, aunque lo más importante es la cantidad de cosas que aprendí, entre ellas: la relación entre la comida, el cuerpo y las emociones; la importancia de cuestionarse lo que se come y cómo se come; la imagen personal; la disciplina para cambiar malos hábitos o la idea de que si quieres, puedes.

Después de *El peso ideal* han venido muchos otros libros de nutrición, de cocina, cursos relacionados

con el tema y experimentos dietéticos en el taller alquímico de la cocina de mi casa.
Y es que todos aquellos que nos interesamos por la salud somos apasionados de la comida y de los fogones.

«¿Tú eres vegetariana, vegana o qué eres?»

A lo largo de los años me han hecho esta pregunta infinidad de veces. La verdad es que he pasado por muchas fases, pero siempre he comido con consciencia y haciendo un trabajo de transformación interna a todos los niveles. Las etiquetas son una creación de la mente y suelen estar llenas de limitaciones espirituales, pero si pienso en ellas, podría decir que mi dieta es vegetariana-vegana ya que si un día me apetece tomar tortilla de patata o un café con leche, lo celebro por todo lo alto.
Existe un término moderno, flexitariano, que me encanta porque denota una conciencia no rígida, y en el camino de transformación interna a veces hay que hacer cosas que se supone que están mal para liberar energías de tu propio pasado.
Yoga en la cocina te muestra una opción de alimentación y de vida muy saludable, así como las herramientas que necesitas para evolucionar.

Por otro lado, quienes me conocéis, sabéis que el tantra yoga es mi manera de expresarme en el mundo. Unos pintan, otros bailan y yo hago yoga. También lo enseño, formo profesores, escribo sobre ello y desde que nací es la herramienta más importante que tengo para jugar con la vida.
Con frecuencia explico que esta disciplina milenaria no es solo una serie de ejercicios para el cuerpo físico, sino que influye en todas las áreas de nuestra existencia. El tantra yoga es un estilo de vida consciente, en armonía con la naturaleza.
La alimentación juega un papel importantísimo en el día a día de un yogin, de manera que cuando combinas los principios yóguicos básicos para la salud con la comida puedes rejuvenecer y equilibrar todo tu cuerpo-mente-corazón.
Aunque tengo los pies bastante en la tierra, o por lo menos lo intento, creo en la magia de la vida. Tanto es así que no paran de llegarme señales corroborándolo.
La propuesta misma de este libro surgió de lo inexplicable. Fue en la luna llena de julio.
Ese día es muy importante para los yogins porque celebramos a todos los maestros.
La fiesta se llama Guru Purnima y se dice que si practicas yoga ese día honrando a los maestros en general, recibes todas sus bendiciones y su energía te colma de regalos tanto físicos como no físicos. Los días previos yo había escrito mi *post* habitual recordando a los lectores la importancia de esta celebración. La mañana de la propuesta acababa de impartir una clase dedicada a los maestros y justo al salir del estudio recibí una llamada de mi editora, quien más bien es un ángel literario. Me comentaba que hacía tiempo que llevaba dándole vueltas a la idea de que creáramos un libro que combinara el yoga con la cocina, pero que no había sido hasta que había visto una foto mía en las redes sociales que se decidió a llamarme. Resulta que casi nunca posteaba fotos de mí, pero hacía unos días mi hija me había ayudado tomando las fotos para una secuencia de posturas que necesitaba para un taller y me sentí tan orgullosa de ella que colgué una en las redes. Mi editora la vio y ahora estamos aquí. *Yoga en la cocina* tiene que ser algo de lo más especial porque cuenta con las bendiciones de seres mágicos y con las de mi hija, que es lo que más quiero en el mundo y ino veas si tiene chispa!

Yoga en la cocina contiene numerosos consejos, recomendaciones e incluso normas. El primer consejo es que no te desanimes. Es normal pensar «¡Es imposible para mí, si yo no hago nada de esto!» Tranquilidad. Todos avanzamos paso a paso, primero un pie y luego otro. Despacio y con constancia es como se hacen las mejores caminatas.

Tantra yoga y ayurveda

El yoga y el ayurveda son disciplinas hermanas que nacieron en la India hace miles de años y que hoy en día se practican por todo el mundo. Pertenecen a la corriente de tradiciones espirituales originarias de nuestro planeta y su sabiduría es aplicable a todos los seres humanos por igual.

LA PALABRA «YOGA» TIENE DOS SIGNIFICADOS PRIMORDIALES

- **Por un lado se refiere a la unión consciente del cuerpo, la mente y el alma** que se manifiesta como la integración de todos los componentes de nuestro ser.
- **Por otro, significa «yugo», refiriéndose al instrumento de madera que el agricultor coloca sobre los animales para arar la tierra.** A mí me encanta el sentido práctico de la segunda acepción de la palabra porque capta muy bien que el yoga es una herramienta para trabajarnos el espíritu en la materia, en la tierra.

- **Tantra significa «tejer» y «trabajar» en referencia al tejido de la consciencia que está en continua expansión.** La consciencia divina se manifiesta a través de la creación del mundo material y lo hace como un acto de libertad y dicha. Mi enseñanza es una continuidad de la corriente filosófica tántrica que ve la vida como un continuo de consciencia, y la aventura de vivir, como la unión consciente entre materia y espíritu. Como mujer tántrica estoy abierta a descubrir la luz, la sabiduría y el amor intrínsecos en todo lo que existe.

- **Ayurveda quiere decir «la sabiduría de la vida», aludiendo a la ciencia del buen vivir y de la longevidad.** El ayurveda considera que nuestra verdadera naturaleza es sana, radiante y que la salud es un proceso en el que participamos activamente y que abarca todos los ámbitos: físico, emocional, mental, espiritual, social y universal.

Si el yoga se ocupa de la exploración de lo transcendente, el ayurveda se asegura de que el cuerpo y la mente se encuentren en un estado de salud óptimo para que el proceso yóguico de evolución personal suceda correctamente. He visto a bastante gente dedicarse a trabajar la mente y la espiritualidad, pero fallar porque descartaban la importancia de llevar una vida armónica.

En la antigüedad, el yogin no solo adoptaba posturas físicas imposibles o meditaba bajo los árboles, sino que también era hombre o mujer medicina. Conocía los secretos de las plantas, la magia de los elementos y utilizaba diversas técnicas yóguicas, así como la comida para restaurar la salud en el cuerpo-mente-alma. Mucho antes de la medicina occidental, el ayurveda ya hablaba de nutrición así como de la relación entre la comida y la salud integral.

El tantra yoga y el ayurveda son la cuna filosófica de este libro y su sabiduría alimenta cada práctica y ejercicio que encontrarás en sus páginas.



La conexión cuerpo · mente · corazón · alma

El ser que tú eres trasciende cualquier idea que puedas tener sobre lo que es. Los tantrikas enseñaban que tú eres el cosmos entero, que el universo está en ti, pero para que nuestra pequeña mente pueda comprender algo tan inmenso, a veces es necesario explicar los componentes de manera aislada. Esta estrategia ayuda a que podamos hacernos una idea más clara de cómo funciona la totalidad. De aquí surge la división tripartita cuerpo-mente-corazón. Eres multidimensional. En realidad, los tres componentes están entretejidos los unos con los otros y son inseparables. Cuando estuve en Guatemala hace muchos años pude visitar varios talleres textiles artesanales. Las mujeres se sentaban junto a sus telares y combinaban hilos de colores para crear los complejos diseños de sus telas tradicionales. Un defecto o rotura en uno de los hilos afectaba al diseño entero y podía estropear toda la tela. Del mismo modo, aunque pensemos en cuerpo, mente y corazón como componentes separados unos de otros, la verdad es que están unos en otros. Lo que sucede en un plano de existencia afecta a los demás planos. Si te trabajas el físico, afecta a la mente y al sentir. Cuando haces prácticas para la mente, se refleja en tu postura y en el cuerpo en general. Entre ellos no hay jerarquías, todos son igual de importantes y necesarios para la realización absoluta de tu ser.



El cuerpo

Es el componente más denso, lo que puedes experimentar a través de los sentidos, la materia física.

Está formado por:

- tu cuerpo extendido (el entorno),
- tu cuerpo físico personal,
- la energía que fluye a través del físico y que hace que cada célula vibre llena de vida.

La mente

Es el componente virtual que no ocupa ni un espacio ni un tiempo. Es la materia virtual.

La mente está formada por:

- los pensamientos, las ideas, las creencias,
- los recuerdos,
- los rasgos de la personalidad (el ego).

El corazón

En nuestra cultura asociamos mente con el pensamiento intelectual y corazón con el pensamiento emocional. En otras tradiciones, entre las que se incluye el tantra yoga, mente y corazón son parte de un mismo nivel de existencia, es más, podríamos hablar de mente/corazón. El corazón es el templo del alma encarnada. Bastante más potente que la mente, llega a tener un campo de expansión vibracional que se extiende hacia fuera desde tu cuerpo físico entre tres y cinco metros en todas direcciones.

El corazón está formado por:

- los deseos,
- las emociones,
- los sentimientos.

El alma

Es lo más sutil. La chispa de consciencia suprema que experimenta la vida a través de tu cuerpo-mente-corazón. Es la parte de ti más grande y evolucionada, en estado de realización plena. Engloba el cuerpo, la mente y el corazón. Cuando los canales de comunicación entre nuestro yo personal y nuestro yo álmico están

completamente abiertos y la transmisión de energía elevada sucede todo el tiempo, se activa tu cuerpo-mente-corazón diamantino.

El alma se compone de:

- los auténticos códigos de la consciencia suprema,
- la vibración de lo divino,
- es la totalidad del cosmos.



El cuerpo-mente-corazón no es solo un vehículo. Entre cuerpo y mente-corazón no existen fronteras, sino que hay una diferencia de vibración. Mientras que el primero es más denso, la segunda es alta y sutil, más allá de cualquier materia física o virtual.

Estos términos son algo complejos, pero digamos que cuando te das cuenta de quién eres, te encuentras en un estado que se podría describir con las siguientes palabras: paz, amor, compasión, aceptación, confianza, dicha, verdad, sabiduría, libertad, plenitud o bondad. ¡Es radical!

Si puedes elegir un estilo de vida que te permite vivir consciente en todos los planos de tu realidad, ¿por qué no hacerlo?

Nutrición alquímica para el cuerpo·mente·corazón

¿Cuál es el lugar de la casa donde se cuece todo? ¿Dónde suelen mantenerse las conversaciones a corazón abierto, dónde se hacen las confesiones más sinceras o dónde se planean viajes, eventos e incluso complots políticos capaces de cambiar el rumbo del mundo?
Sí, tú lo estás pensando: la cocina.

No sé si te has fijado en que en las tendencias de diseño de los últimos años la cocina es el lugar de la casa con más relevancia. Ya no es un lugar apartado o escondido, sino que se une al salón y en esa distribución el comedor formal de antaño ha tendido a desaparecer. Al fuego del hogar se cocinan muchas cosas.

La alquimia fue una doctrina esotérica precursora de la química moderna relativa a las transmutaciones de la materia o los cambios que alteraban la composición de los objetos.
El proceso alquímico sucede siempre hacia el refinamiento y la mejora. Así, los alquimistas buscaban la piedra filosofal que les permitiría convertir los metales comunes en oro, crear sustancias capaces de sanar cualquier enfermedad e incluso iban tras la pista del elixir de la inmortalidad. En el tantra yoga también existe una corriente de alquimistas, pero en su caso la materia

prima con la que trabajan es su propio cuerpo-mente, que transforman en el cuerpo de luz.

La cocina es el taller de alquimia más fascinante que hay en todos los sentidos. Los alimentos se ven sometidos a procesos de transformación maravillosos. Unos huevos, algo de harina, mantequilla, azúcar y cacao pueden convertirse en el pastel de chocolate más apetecible como por arte de magia. Los ingredientes en la fase «pastel» no pueden volver a su estado original, han sufrido un cambio irreversible. Y si damos un paso más, una vez que ingerimos el pastel, también se producen un montón de reacciones químicas que crean cambios en nuestro cuerpo-mente-corazón.

Cuando comes conscientemente estás haciendo una transformación con la energía de los alimentos, y tienes la oportunidad de darle una continuidad. La energía no se muere ni se acaba, se transforma convirtiéndose en formas nuevas. Dar continuidad a algo significa liberar la energía pura que se alberga en su interior y darle una forma nueva en la materia de acuerdo a códigos más elevados, sabios y luminosos. Imagínate que es verano y quedas con tus amigos en tu lugar favorito de la playa para tomar una paella. Si estás consciente, harás un trabajo de transmutación con todos los ingredientes de la paella y todo lo que ha hecho posible que estén en tu plato. El arroz, la energía e información contenida en él, los químicos que se han utilizado en su cultivo, la gente involucrada en su cultivo, etc. Con la verdura, incluso con los animales (el pollo, las gambas, los mejillones, etc.) haces una alquimia: cómo fueron cuidados, qué les dieron como alimento, qué sentían cuando fueron sacrificados... Creo que lo pillas, ¿verdad? El plato que te comes también está cargado con la energía del cocinero, con su estado de ánimo, su manera de ver el mundo y con la energía del restaurante. Todo eso cambia y se transforma cuando pasa a través de ti. ¡Madre mía todo lo que «comemos» en una simple paella! No es necesariamente algo malo. Te lo comento para que te des cuenta de que en las circunstancias más normales eres un alquimista de la vida.

La nutrición alquímica tiene la capacidad de transmutar el cuerpo, la mente y el alma:

El cuerpo

- **Los alimentos son los materiales de construcción que crean los tejidos corporales.** La comida sana y cercana a su fuente natural tiene la capacidad de rejuvenecerte y de crear tejidos fuertes y sanos.
- **Las prácticas de movimiento consciente** que encontrarás en este libro abren los canales energéticos por los que fluye la vida, tonifican todas las células y armonizan el funcionamiento de todos los sistemas corporales.

La mente

- **La comida está ligada a las emociones** de manera que hay alimentos que nos hacen sentir de una manera o de otra. También hay muchos patrones de pensamiento vinculados al acto de comer. Mucha gente come por ansiedad, para ahogar las penas o llevados por una sensación de vacío interno. La comida alquímica te puede hacer transmutar aquellos pensamientos, sentimientos y creencias que están relacionados con la comida, bien sea por motivos personales o por condicionamientos culturales y sociales.
- **El ejercicio físico yóguico tiene la capacidad de calmar la mente**, equilibrar las emociones y generar un estado de verdadero bienestar psíquico-mental.

El alma

- **El alma es tu esencia eterna.** En la filosofía del tantra yoga consideramos que tú, como alma, te has encarnado en infinidad de vidas. Tu yo álmico ha vivido en muchos cuerpos físicos para vivir experiencias diferentes, aprender y recorrer el camino del despertar de la conciencia.

Muchas veces son las memorias del pasado las que nos llevan a comer ciertos alimentos. ¿Quién sabe? Quizá has pasado por vidas en las que sufriste muchas carencias y no tenías ni para comer y en esta vida presente experimentas una atracción incomprensible hacia la comida porque inconscientemente estás saciando esa hambre que pasaste hace mucho, mucho tiempo. No se trata de decir «pues como me morí de hambre ahora voy a comer hasta reventar», sino de hacer un proceso de transformación consciente. Si estás atento, puedes darte cuenta del patrón que está funcionando en ti, cambiarlo y, de paso, liberar esa información del pasado. El resultado final del proceso alquímico es la liberación. En este caso te liberas del patrón o la memoria, pero también del deseo de comer sin control. Te has atrevido a indagar en ti mismo, te has abierto a escuchar de qué te hablaba ese deseo y a dialogar con él. Respiras y te liberas. La alquimia tántrica es un camino de indagación positiva más que de negación.

Otra de las herramientas primordiales para hacer esa transformación es la práctica del movimiento consciente. Los recuerdos de todo lo que hemos experimentado a lo largo de la vida se encuentran, en parte, almacenados en los tejidos corporales. El movimiento realizado con conciencia tiene el poder de desbloquear y sanar. Quizá esté más claro con un ejemplo: digamos que estás haciendo tu práctica en clase de yoga y empiezas a tener una sensación extraña en la zona del estómago (el plexo solar). El profe instruye una postura invertida, los demás asistentes la hacen y tú te sientes patoso e incompetente ese día, además te da miedo. Entonces empiezas a decirte a ti mismo que eres un gallina y que todo te asusta. Esos pensamientos, palabras y sentimientos que estás experimentando son una liberación de energías estancadas. El trabajo profundo del tantra te da la oportunidad de observarlos, respirarlos y transmutarlos para darles una continuidad, porque es así como se libera tu ser.

Como ves, un yogin en la cocina se convierte en un mago transformador de la materia. ¿A qué esperas para sacar los pucheros, las cacerolas y demás instrumentos?



Principios nutricionales básicos

Toma de responsabilidad

¡Tú tienes la llave que puede cambiar tu vida y el mundo! Puedes darte la libertad de dejar de echar la culpa a los amos del mundo, a tu familia o a tus circunstancias. Si tienes este libro entre las manos es porque algo en ti te dice que puedes dar los pasos hacia una vida fascinante. No solo eso, algo te dice que al hacerlo te vas a convertir en un ejemplo inspirador para todos aquellos que te rodean.

Sentido común

La salud es algo sencillo, tu estado natural sin que hagas ningún esfuerzo. Cuando estás sano es como si no pasara nada, nada te molesta ni te duele, vives en equilibrio. Esa sencillez se nos muestra a través del sentido común. Así que cuando te salgas de tu zona de equilibrio, la mejor guía para volver a la armonía es que te preguntes ¿qué es lo más simple? ¿Qué tiene más sentido? En muchas ocasiones he visto que la solución a un problema era muchísimo más fácil de lo que se imaginaban los clientes.

Prevención más que medicación

El ayurveda es un sistema de sanación holística que promueve un estilo de vida saludable como la mejor prevención para mantener a raya cualquier enfermedad. Si te cuidas y tratas tu cuerpo-mente-corazón con amor, entonces este responde manteniendo su radiante salud natural. Mi experiencia observando la trayectoria de múltiples alumnos y clientes hace que me reafirme cada vez más en lo importante y fácil que es prevenir. Hay muchísima gente que habría podido evitar muchos problemas si hubieran seguido las pautas del ayurveda y del yoga.

Constitución cuerpo-mente-corazón

El universo está formado por los cinco elementos (espacio, aire, fuego, agua, tierra) que se combinan dando lugar a una infinidad de formas, ideas, emociones o pensamientos. El cuerpo-mente individual es parte del universo y por lo tanto es una combinación de elementos que está sujeta a los cambios y las fluctuaciones. Dependiendo de la intensidad de influencia de los elementos, mostramos nuestras características constitucionales.

En ayurveda consideramos que el cuerpo-mente está regido por tres principios funcionales llamados doshas:

- **Vata dosha:** El principio del movimiento que está ligado al espacio y al viento.
- **Pitta dosha:** El principio de la transformación y la metabolización, que está ligado al fuego.
- **Kapha dosha:** El principio de la cohesión y el crecimiento, que está ligado a la tierra y el agua.

