

## Introducción

Si eres plenamente feliz, en todo momento y a todas horas, no compres este libro. *Una fiesta para el alma* es para quienes intuí la posibilidad de tener una vida más placentera, alegre y con un sentido más profundo del que le habéis dado hasta el momento.

Vivir es un regalo. No resulta tan fácil llegar a tener un cuerpo físico y las condiciones adecuadas para disfrutar de él. El esfuerzo de nuestros padres y de los padres de nuestros padres ha hecho que nosotros podamos vivir en lugares más o menos hermosos, que podamos disfrutar de los lujos que ofrece nuestra cultura, de la educación o de la compañía de seres queridos. La mayoría de la gente con la que hablo está «bien». Todo va «ni bien ni mal» en sus vidas, pero en el fondo presienten cierto descontento, como si se tratara de una pequeña enfermedad degenerativa del alma que poco a poco fuera minando sus ilusiones, haciéndoles caer en el conformismo y en un dejarse llevar por las circunstancias. Es algo muy pasivo y dañino para los anhelos de su corazón. ¿Te suena?

Mis alumnos son personas muy bellas, con buenos sentimientos y deseos de un mundo mejor. En ocasiones les pregunto: «¿Qué tal estás?» Y me responden con ese «bieeen» alargado tan español. Yo les vuelvo a preguntar: «¿Seguro?» Los más valientes me responden: «Bueno, hay algo aquí, no sé», al tiempo que colocan una mano sobre el centro de su pecho. El gesto es lo más significativo de sus respuestas. Hay algo que sucede, o que no sucede, ahí dentro, que les hace sentir incompletos, como si les faltara algo. Ese algo es la conexión con su Ser interno, con su espíritu o su alma. A lo largo de sus vidas han creado muchas cosas: una personalidad, una carrera profesional, aficiones, un grupo familiar y de amistades, han realizado viajes y vivido muchas experiencias inolvidables. Todo eso es de gran valor, pero llega un momento en el que ya no

se puede seguir haciendo más de cara al exterior, en el que la vida les para y les dice: «Y ahora ¿qué?» Es la señal de que lo que falta tiene que ver con la realización y el reconocimiento de su ser espiritual. Este libro ofrece herramientas muy sencillas para despertar todo aquello que no podemos ver ni tocar en nosotros. *Una fiesta para el alma* inicia el camino más hermoso, el que se hace internamente. En este camino del alma suceden las aventuras más fascinantes y la existencia adquiere una gran trascendencia.

Todas las tradiciones espirituales auténticas de nuestro planeta son igual de válidas y hermosas, pero este libro en particular establece un diálogo contigo basado en la sabiduría del yoga, porque es la línea evolutiva que he seguido yo personalmente desde que me encontraba en el vientre de mi madre. Si bien el yoga ha marcado mi propia trayectoria en la Tierra, presento el lado más universal de esta disciplina milenaria. No es ni mejor ni peor que otros caminos, sólo es el mío propio, mi manera particular de ofrecer y de transmitir herramientas válidas para los nuevos tiempos.

El yoga y el ayurveda (la medicina tradicional de la India) ofrecen un proceso de autoconocimiento que te lleva más allá de lo que se puede percibir con la mente. El yoga profundiza traspasando los límites de lo que podemos experimentar con nuestro cuerpo emocional, y así nos conecta con la esencia misma de quienes somos, uniéndonos con el campo de energía común a toda la existencia. No es sólo la práctica de determinadas posturas físicas (las asanas), sino también una ciencia espiritual que ha mantenido un desarrollo ininterrumpido a través de miles de años. La mayoría de la gente tiende a pensar que el yoga consiste en la realización de una serie de posturas cuya dificultad aumenta a medida que quien las practica va adquiriendo experiencia y maestría. Sin embargo, todas las antiguas escuelas de yoga basan su práctica en una aplicación integral de los secretos del universo y su funcionamiento.

Porque todo esto suena muy conceptual, es importante recordar que el yoga y el ayurveda son ciencias empíricas y por lo tanto prácticas. Nos enseñan que a través del uso de sus herramientas (las posturas físicas, la respiración, la meditación, la relajación consciente, la alimentación, la

purificación, etcétera), podemos armonizar los diferentes aspectos de la vida. Todos actúan sinérgicamente creando nuestra realidad momento a momento. Pero la mayoría de nosotros nos quedamos en la superficie sin saber qué es lo que da nacimiento a todo lo que vemos y hacemos. En yoga y ayurveda se habla del campo de pura potencialidad, de espíritu eterno y consciencia como fuente de todo lo que existe. Es aquí donde estas disciplinas van más allá de la psicología moderna. Todos somos vibración pura, pero pocos hemos sido guiados a experimentarlo. Cuando se da este salto se empieza a manifestar la felicidad que siempre dura.

Es interesante saber que ambas disciplinas nacen en el sistema de sabiduría védico de la antigua India. Se desarrollaron paralelamente a través de la historia, influyéndose mutuamente y, aunque nacieron hace más de cinco mil años, tienen especial relevancia en los tiempos actuales. No se pueden entender la una sin la otra, de modo que el proceso de autorrealización yóguico necesita el apoyo de la sabiduría del ayurveda. Este último nos enseña a optimizar nuestra forma de vida y a saber cómo transformar y sanar nuestro cuerpo físico, mental y emocional. De este modo nos abrimos libremente a infinitas posibilidades de plenitud y éxito. La palabra *yoga* significa «unión con lo divino», y cuando a esto le añades los principios del ayurveda, «la ciencia del vivir», comprendes cada simple acto y experiencia como manifestaciones de una verdadera vida consciente. El yogi y la yogini se plantean la existencia como un bonito despliegue de alegría interna hacia el exterior y ven su realidad como una danza entre el cielo y la Tierra, entre el espíritu y la materia, siempre en estado de relación perfecta y equilibrada.

A quienes practican yoga y siguen un estilo de vida basado en el ayurveda se les llama yogi (masculino) y yogini (femenino). Los textos fundacionales de ambas se escribieron en sánscrito y, hoy en día, todavía empleamos esta lengua antigua para referirnos a los nombres de las posturas, de ideas y conceptos filosóficos de estas disciplinas. Es también la lengua de los rituales y de los cantos del yoga. He optado por mantener la grafía sánscrita de ambas palabras, *yogi* y *yogini*, para que hubiera coherencia entre el nombre de la disciplina y el de quienes la practican. La pronunciación en castellano sería *yogui* y *yoguini* (y no con el sonido

fuerte de la jota). Los términos *yogi* y *yogini* los utilizo en este libro de manera muy abierta, remitiéndome al significado unificador e integrador de la palabra *yoga*. Con ellos me refero a todos los trabajadores y guerreros de la Luz que están creando una transformación profunda en sus vidas y en el planeta. Entre ellos me incluyo y afirmo que juntos soñamos y creamos el nuevo mundo.

He utilizado un enfoque actual y contemporáneo. Aunque los orígenes del yoga y del ayurveda se remontan a miles de años en el pasado. Desde sus comienzos fueron disciplinas en evolución, no dogmáticas y abiertas a la superación y adaptación de sus enseñanzas. Ser un yogi o yogini contemporáneos no significa que haya que recluirse en una cueva solitaria en los Himalayas, ni que haya que pasar largas temporadas en un monasterio alejados del ajetreo de nuestras vidas. Por el contrario, la práctica que este libro ofrece está diseñada para hacerse sean cuales sean tus circunstancias. Es más, el objetivo es que, a través de los ejercicios y reflexión presentados aquí, puedas amar más tu propia vida. Es mi deseo más profundo que todos hagamos las paces con quiénes somos y con nuestra vida. Se trata de que descubras quién eres auténticamente y que puedas manifestarlo en tu mundo exterior. Mi mensaje es sencillo: tu vida también puede estar llena de mil colores y matices. Desde la primera página encontrarás maneras de iluminar cada aspecto de tu realidad.

## ¿Cómo leer *Una fiesta para el alma*?

*Una fiesta para el alma* es una guía práctica. Algo así como un libro de cocina para novatos o un manual de jardinería. Las recetas te llevarán a disfrutar de la vida plenamente y a descubrir muchas cosas de ti mismo. Como buen manual, requiere ser manoseado y practicado. El camino del autodescubrimiento se realiza andando. Muchos buscadores fallan en el intento de revelar su naturaleza divina porque se estancan en la fase de leer e indagar sin llegar a poner en práctica lo leído. Aquí encontrarás ideas, ejercicios y reflexiones. Todas ellas te pedirán que les des vida practicándolas. Algunos días tardarás tan sólo unos minutos, otros, la práctica de posturas de yoga te llevará una hora. Es importante que practiques todos los días para experimentar los beneficios de celebrar la presencia de tu alma.

La terminología utilizada proviene del yoga y del ayurveda, por lo que verás muchas palabras en sánscrito. No debes asustarte, ya que es la lengua sagrada por excelencia, madre amorosa de todas las lenguas europeas. Suena casi igual que se escribe y en todos los casos añado la traducción más aproximada.

La parte práctica está dividida en doce semanas. Para cada día indico una pequeña contemplación o ejercicio que llevar a cabo. La intención es que leas lo correspondiente al día de la semana y que realices el ejercicio sugerido. *Una fiesta para el alma* está escrito para que lo disfrutes despacio. Es necesario que hagas pausas y que contemples lo leído, pues cada día está cargado de una información muy valiosa. Es un libro para meditar, no para leerlo de un tirón. Te puede acompañar durante mucho tiempo una vez que lo hayas completado. Al acabar, puedes empezarlo de nuevo o dejarlo en la librería y retomararlo al cabo de los años. Su contenido es atemporal y está cargado de sabiduría.

Al final del libro hay un diario en el que te recomiendo que vayas marcando cada casilla día a día. Ver que vas haciendo algo para conectar con tu alma a diario te ayudará a avanzar por tu camino con seguridad y claridad. Saber de dónde vienes y hacia dónde vas te hará sentir en paz. Pongo mucho énfasis en ser disciplinado porque sin eso es muy difícil llegar a ninguna parte. Recuerdo que al poco tiempo de mudarme a Estados Unidos me compré un libro de cocina para aprender a hacer *apple pie*, el delicioso clásico de la repostería estadounidense. Donde yo vivía no había confiterías ni supermercados donde comprar masa quebrada ya hecha y lista para cocer. Me dije: «Zaira, esto hay que conquistarlo»; así que cada dos por tres estaba haciendo *pie*. Muchas veces tuve que tirar la masa, otras se me quemó, otras me quedó dura o las manzanas demasiado secas. Todavía hoy en día hacer tarta de manzana es un ritual en mi cocina. A ello me enfrento con reverencia y devoción. Nunca sé si me va a quedar bien o mal, pero yo lo intento. En el camino espiritual a eso lo llamamos Tapas. Es el deseo ardiente de nuestro corazón por descubrir lo divino (o de disfrutar de un *apple pie* o de un buen pincho de tortilla acompañado de un vino español) que nos alienta a lo largo de todo el recorrido.

Si necesitas más apoyo o tienes alguna pregunta al respecto te recomiendo que me escribas a la siguiente dirección [zaira@zairalealyoga.com](mailto:zaira@zairalealyoga.com). También puedes unirme al grupo de Facebook Una fiesta para el alma, donde podrás dialogar conmigo y con otras personas que también han leído y trabajado con el libro.

Durante los tres meses que abarca el trabajo propuesto, experimentarás una transformación profunda. Una vez que termines el libro te sentirás más realizado, ligero, creativo y jovial. Te verás a ti mismo como un ser conectado profundamente con todos los demás seres que habitan el planeta, con la naturaleza y con el universo. Tu vida se volverá una fiesta maravillosa. ¿A que estás deseando empezar?

## 7 Claves para sacarle más jugo

1. Crea un espacio en tu casa donde puedas practicar regularmente. No tiene que ser muy grande, pero sí agradable y limpio. Apaga o silencia el móvil. ¡Éste es tu tiempo sagrado!
2. Ponte ropa cómoda, con la que puedas moverte, estirarte y estar en el suelo.
3. Te recomiendo que practiques con el estómago vacío. Deja que transcurra una hora y media entre una comida y tu práctica. Vas a colocarte en posiciones muy variadas y es mejor que no tengas nada en el estómago.
4. La actitud correcta te llevará muy lejos: disfruta y tómatelo como una aventura. Prueba a hacer cosas nuevas cada día y recuerda que todo esto te llevará a recordar cómo ser feliz.
5. La respiración que se utiliza durante la práctica de posturas físicas se llama Ujjayi. Encontrarás una explicación más detallada en la página 115, pero por ahora respira suave y profundamente, siempre por la nariz.
6. Las secuencias de ejercicios están creadas para que fluyas de una postura a otra. Al principio a lo mejor te resulta un poco difícil seguirlas, pero a medida que practiques verás cómo te familiarizas con ellas.
7. Juega con tus límites. Date el permiso de ir más allá de lo que podrías pensar y, a la vez, mantente relajado.

Por último, recuerda que la práctica personal es muy importante, pero el trabajo con un profesor también es fundamental. Hoy en día puede hacerse yoga en muchísimos sitios. Busca un estudio que te guste, en el que te sientas bien y apúntate ya a las clases. Vas a disfrutar mucho y, además, ¡conocerás a un montón de gente interesante!





# Semana 1

## **lunes**

El universo es un campo de consciencia inteligente, infinito y eterno. Todos nosotros formamos parte en la creación de tanta maravilla. Con frecuencia se explica que la palabra *yoga* significa unión. Unión de materia y espíritu, del mundo interno y del externo, o unión de cuerpo, mente y alma. Esta definición es literalmente correcta y presta mucha ayuda a la mente occidental. Nuestra forma de vida está fragmentada y esto crea gran descontento. De modo que necesitamos algo que nos unifique de nuevo y nos recuerde nuestra verdadera naturaleza. Siempre estamos pensando en nosotros mismos como en algo separado del resto. Dividimos constantemente entre el bien y el mal. Entre lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Rechazamos unas cosas y nos hacemos adictos a otras. La realidad es que el aislamiento y la división no existen. Todos y todo formamos parte de un campo unificado de consciencia, y es a la comprensión de esta gran verdad a lo que nos invita el yoga.

El yoga no es sólo tener un buen tono muscular, ni tampoco avanzar en una escala de posturas físicas. Ambas cosas suceden con la práctica constante. Es cierto que los beneficios que el yoga aporta a nuestro cuerpo físico son increíblemente valiosos, pero van mucho más allá.

La finalidad más profunda del yoga es que vivas una vida feliz... FELIZ desde dentro hacia fuera (y no en la dirección opuesta). Cuando integramos todas las partes de nuestro Ser nos sentimos plenamente satisfechos. El yoga nos enseña a vivir en equilibrio y nos guía por el camino de la autorrealización. En estos tiempos tumultuosos en los que vivi-

mos, funciona como un ancla que nos mantiene conectados con nuestra naturaleza humana: con la Belleza y Bondad Suprema que somos en esencia. Como consecuencia, ayudamos a otros a ser felices a su vez. La felicidad que siempre dura es expansiva y generosa. ¿Acaso se puede contener la sonrisa ante un ser querido? El impulso natural humano es el de generar felicidad y bienestar para todos. Está en nuestras células desear lo mejor para los demás tanto como para nosotros mismos. La práctica espiritual es individual y social al mismo tiempo porque, una vez que has descubierto quién eres auténticamente, tu deseo más profundo es que otros también experimenten tal dicha.

¿Qué significa «unión» para ti?

¿Qué partes de ti mismo sientes que están separadas?

¿Cómo te beneficiaría unir las?

## **martes**

La autoobservación es una de las herramientas más poderosas que tenemos para evolucionar. Es simple porque sólo requiere de nuestra atención plena. Pero solicita bastante dedicación y no es tan sencilla como parece al principio. Nuestra mente se lo pasa genial divagando y yendo de aquí para allá (seguro que te suena, ¿verdad?), y con la autoobservación intentamos mantener la atención en el aquí y el ahora. Prueba el ejercicio que sigue a continuación. Lo puedes hacer en cualquier momento y lugar. Varias veces al día y todos los días.

Estés donde estés, párate. Durante unos segundos deja cualquier tarea que estés haciendo. Si puedes, cierra los ojos. Ahora realiza una serie de respiraciones suaves y profundas, deja que el aire se expanda por todo tu cuerpo y relaja el abdomen. Lleva la atención a tu cuerpo y siente tu postura sin moverte. Sólo siente. ¿Estás de pie o sentado? ¿Tienes las piernas o los brazos cruzados? Respira. ¿Estás cómodo? ¿Hay alguna parte de ti que se sienta en tensión?

Lentamente, haz todos los cambios necesarios en tu postura hasta que las sensaciones sean de comodidad y bienestar. Respira, relaja y suelta. ¡Estás haciendo yoga! ¡Es algo fascinante y maravilloso! Llevas tu atención al cuerpo físico, lo escuchas amorosamente y haces los cambios necesarios para sentirte bien en él. Sigue respirando suavemente y disfruta de las nuevas sensaciones. Este acto sencillo trae un cambio espontáneo de conciencia.

Otra opción interesante es grabarte a ti mismo leyendo el ejercicio y escuchar cómo te guías a ti mismo en la práctica. Si tienes un *smartphone* es fácil hacerlo utilizando los programas de grabación de voz.

## **miércoles**

Existen muchas razones por las cuales la gente empieza a practicar yoga. Muchos sienten curiosidad, otros vienen porque algún amigo se lo ha recomendado. A veces hay algún dolor físico o malestar y un terapeuta les menciona que el yoga puede ayudar. Hay yogis que empezaron su camino interno porque había mucho estrés en sus vidas, porque acababan de pasar por un episodio trágico o porque querían hacer ejercicio físico sin hacerse daño. Todas las razones son igual de válidas porque hay tantos caminos como seres humanos.

Quiero recordarte que, en su forma más pura, el yoga es un camino espiritual y, si me permites la generalización, podríamos decir que hay dos razones principales por las cuales lo practicamos:

1. Realizar y despertar nuestra naturaleza divina: Practicamos yoga porque hay un deseo profundo en nosotros de saber quiénes somos. Llega un momento en que algo nos pide experimentar una transformación espiritual profunda para darnos cuenta de la unión cósmica que hay entre nuestra alma y todo lo que existe.
2. Cocrear con el arte de vivir: Una vez tuve un maestro budista maravilloso. Recuerdo que en una de sus clases nos explicó, con su gran sentido del humor, que hacer yoga era como ir al gimnasio. Hacías tus ejercicios no para admirarte en el espejo de la sala de pesas, sino para impresionar a tu novio/a cuando salierais a cenar esa noche. Con ello quería explicar que la práctica espiritual tiene la finalidad de ser ofrecida con la intención de crear algo más bello en el mundo. Al permitir que lo que hacemos sea una pura expresión espiritual del corazón, celebramos la vida y su naturaleza suprema.

## jueves

Probablemente hayas notado que hay días en los que te sientes muy bajo de energía o muy cargado de patrones negativos y pensamientos deprimentes. También habrás notado que después de asistir a una clase de yoga es como si los problemas se hubieran desvanecido. Esto se debe a que el camino del yoga es una potente herramienta de transformación que dice *sí* a la vida y a tu manera única de vivirla. Toda disciplina espiritual verdadera te va a guiar a mejorar en «ser tú mismo». Es muy hermoso poder decir: «Ahhh, ahora puedo relajarme y simplemente ser yo. El universo me necesita tal y como soy». No tienes por qué demostrar nada más, ni que copiar cómo fulanito o menganita hacen las cosas, ni vivir para satisfacer las mil y una expectativas que hay puestas sobre ti. Ésta es la razón por la que nos sentimos alegres y ligeros después de practicar yoga. Disfruta de cada postura porque tú la haces de una forma única; disfruta de todos aquellos que practican contigo. Cada uno tiene una manera específica de expresarse que nos hace únicos tal y como somos. ¡Qué gran motivo de celebración!

Ahora haz una serie de respiraciones suaves y profundas y enumera diez cosas que *realmente* te gusta hacer:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Respira de nuevo y escribe otra lista de diez cosas que deseas *de corazón*:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

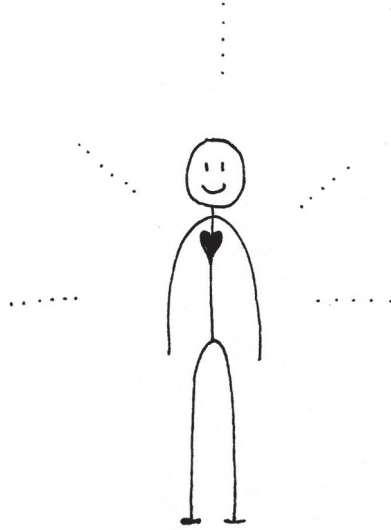
Todas ellas te darán la clave de cómo quieres participar en la creación de una vida llena de Luz, Sabiduría y Amor.\*

---

\* (Si todavía no vas regularmente a clase, te recomiendo que empieces ya, ¡no hay tiempo que perder!)

**viernes**

## ASANA DESTACADA



## TADASANA

La palabra *tada* en sánscrito significa «montaña». En esta postura el cuerpo se mantiene firme, extendiéndose hacia el cielo y con la base integrándose hacia la tierra como una roca. Tadasana es la postura de pie básica en yoga y su maestría es clave para el desarrollo de las demás asanas, ya que sus principios se aplican en todas ellas. Tadasana nos enseña el arte de «estar» correctamente, a permanecer alerta, centrados y en equilibrio perfecto. La práctica de Tadasana nos permite mostrarnos tal y como somos, compartiendo nuestros corazones con el mundo.

*Beneficios:*









- Corrige problemas derivados de una mala postura al alargar y fortalecer la columna y al enseñarnos a distribuir el peso correctamente.
- Mejora la alineación general del cuerpo.
- Tonifica la musculatura a la vez que hace que nos sintamos ligeros física y mentalmente.
- Contrarresta problemas degenerativos de la espalda, piernas, y pies.



sábado

YOGA ASANA

 <p>Sukhasana</p>	 <p>Tadasana</p>	 <p>Parvatasana</p>	 <p>Tadasana (manos enlazadas)</p>
 <p>4 patas</p>	 <p>La vaca y el gato</p>	 <p>4 patas (variaciones)</p>	
 <p>¼ Adho Mukha Svanasana</p>	 <p>Zancadas</p>	 <p>Uttanasana</p>	 <p>Adho Mukha Svanasana (preparaciones)</p>
 <p>Prasarita Padottanasana</p>	 <p>Virabhadrasana 2</p>	 <p>Utthita Parsvakonasana</p>	 <p>Vrksasana</p>

 <p>Bhujangasana</p>	 <p>Supta Tadasana</p>	 <p>Dandasana</p>	 <p>Sukhasana (+ torsión)</p>
 <p>Sucirandharasana</p>	 <p>Jathara Parivartanasana</p>	 <p>Supta Balasana</p>	 <p>Savasana</p>

## domingo

El ayurveda es un sistema altamente sofisticado de medicina preventiva y de cuidado de la salud que se practica en la India desde hace más de cinco mil años. Se basa en la idea de que la salud es nuestro estado natural y de que nuestro cuerpo cuenta con los mecanismos necesarios para restablecer el equilibrio una vez que se ha visto afectado por algún motivo. Una de las cosas en las que más se diferencia el ayurveda de la medicina convencional occidental es en que la primera considera que el ser humano existe en diferentes planos simultáneamente. El cuerpo físico, energético, mental y espiritual son capas de nuestra existencia que se encuentran en comunicación perpetua unas con otras, y que se influyen constantemente. Así, si estamos atravesando un período estresante en nuestra vida, no sólo nuestras emociones y mente se van a ver afectadas, sino que también el cuerpo físico va a sufrir las consecuencias generando problemas digestivos, alteraciones de sueño u otros síntomas. Sin embargo, la medicina a la que estamos acostumbrados en nuestra cultura ha tardado cientos de años en empezar a considerar que no sólo somos un saco de huesos, carne y tejidos. Con esto no quiero que penséis que ambos sistemas son opuestos. El ayurveda puede ayudarnos en muchos aspectos, pero también los avances tecnológicos de la medicina occidental son maravillosos. Al fin y al cabo, si sufres un accidente fatal de coche, adonde debes acudir primero es a la sala de urgencias del mejor hospital de la zona. En esos casos el ayurveda te puede educar para que sigas las rutinas o la dieta que más favorezcan la regeneración de los tejidos o tu bienestar emocional para que la recuperación sea lo más rápida y fácil posible.

Esta disciplina milenaria forma parte del cuerpo de textos más antiguos de la cultura védica. La palabra *ayurveda* está compuesta de *ayus-* «vida» y de *veda-* «sabiduría», por lo que puede traducirse como la «sabiduría de vivir o del buen vivir». Dentro de los vedas, el ayurveda es un *upa veda*. Esto quiere decir que su sabiduría debe ser aplicada en el día a día. El ayurveda nos enseña cómo mantener el cuerpo sano y lleno de vitalidad para que podamos dedicarnos a nuestro crecimiento interno y

al desarrollo de la conciencia con mayor libertad. Una persona dedicada a su camino espiritual también es conocedora de los secretos de la salud de su cuerpo, porque el físico es el templo del alma y, para que ella pueda despertar y expandirse, ese templo debe ser cuidado y atendido correctamente.

Estés donde estés, ya seas mayor o joven, hombre o mujer, tengas problemas de salud o estés sano, te animo a que te abras a la idea de que tener una salud radiante es posible. Tu sistema cuerpo-mente-alma es de una sofisticación inigualable, cuenta con todos los mecanismos para autosanarse y autoequilibrarse porque es divino, altamente inteligente y está lleno de amor.