

# YOGA

## PARA PAREJAS

TEXTO / TEXT: Ana Paula Domínguez

En la actualidad, la relación entre parejas en ocasiones es vista en términos meramente físicos, más que una unión del cuerpo, el espíritu, las emociones y todos los sentidos.

Cuando la unión de lo femenino y lo masculino se realiza en un espacio determinado y en conjunción de las dos energías, dicha relación llenará a la pareja de vitalidad, los hará sentir rejuvenecidos y les permitirá crecer espiritualmente.

En algunas tradiciones de yoga, en especial en la de yoga Kundalini, tal y como lo comentaba el maestro yogui Bhajan, en una relación sexual debería de haber un preámbulo de 72 horas de caricias y juego entre el hombre y la mujer antes de la penetración; esto sería un acto de amor y de unión cósmica. Quizás pueda ser difícil de practicar en estos tiempos, pero al menos se puede intentar por un par de horas.

La práctica de yoga puede ser una buena manera de fortalecer su relación de pareja. Al paso del tiempo, es importante crear un espacio específico en donde el hombre y la mujer se puedan comunicar más allá de las palabras y unirse a niveles más profundos que les brinden una relación fresca y nutrida.

Aquí les sugiero una postura de yoga que pueden practicar con su pareja. Es importante que se genere un ambiente especial, quizá que enciendan unas velas y un poco de incienso o aromaterapia. Preparen algo de fruta y experimenten haciendo esta postura de yoga. Sin lugar a dudas, es una nueva opción para relacionarse con ese ser que tanto quiere y para reinventarse en los temas del amor y del sexo.

### RETIRO DE YOGA CON BETH BIEGLER (N.Y.C. EU.)

28 y 29 de enero de 2007

Centro Tonalli,

Tenancingo, Edo. de Mexico.

Informes: [www.yoga.com.mx](http://www.yoga.com.mx)

Tel: 52 90 74 39

### BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Yoga para la felicidad, la salud y otras cosas

Por Ana Paula Domínguez

Editorial Planeta.



## YOGA: FOR COUPLES

Today, relationships between couples are occasionally seen in solely physical terms, rather than as a union of the body, spirit, emotions and the senses.

When the union of the masculine and the feminine takes place in a specific space in conjunction with the two energies, the relationship will fill the couple with vitality; it will make them feel rejuvenated and will allow for spiritual growth.

In some yoga traditions, and particularly in Kundalini yoga and as said by Master Yogi Bhajan, there should be 72 hours of foreplay in a sexual relation before penetration. This would be an act of love and cosmic union. Perhaps it might be difficult to put this into practice in our times, but it should at least be tried for a couple of hours.

The practice of yoga could be a way of strengthening your relationship as a couple. As time passes, it is important to create a specific space where man and woman can communicate beyond words and can come together at more profound levels that allow for a renewed and nourished relationship.

I suggest a yoga posture that you can practice with your partner. It is important to create a special atmosphere. You could light candles and incense or use aromatherapy. Prepare some fruit and experiment while performing this yoga posture. Without a doubt it is a new option to relate with that person you love so much that will breathe new life into your love and sexual relationship.