

## Guía informativa



## *Yoga Solar o Sungazing Mirada al Sol*

**Adisen**

Asociación Nacional de Addison y Otras Enfermedades Endocrinas  
CIF: G93031227

Web: [adisen.es](http://adisen.es)

Correo electrónico: [info@adisen.es](mailto:info@adisen.es)

Adisen es una asociación nacional sin ánimo de lucro, compuesta por pacientes, familiares, cuidadores, y personas interesadas en las enfermedades que representa.

Nuestra intención es la de ayudar y apoyar a las personas afectadas, facilitando información y difundiendo la existencia y conocimiento de estas enfermedades entre los afectados y los profesionales del sector sanitario.

Esta guía informativa pública ha sido elaborada con la intención de facilitarte acceso a información sobre terapias alternativas. La información obtenida procede de fuentes ajenas a nuestra asociación y puede haber sido traducida de otros idiomas para que puedas acceder a ella. No obstante, recordamos que esta información no sustituye a tu médico ni debe considerarse definitiva, ya que siempre debes consultar con tu especialista y no cambiar el tratamiento sin su supervisión.

La información facilitada a través de esta guía informativa es sin ánimo de lucro y con la única intención de difundir la información y conocimiento acerca de **una técnica milenaria conocida como yoga solar o Sungazing**.

Puede que no te sientas atraído por esta técnica, o que no creas en su efectividad. Sin embargo, desde Adisen hemos pensado que la información debe estar a disposición de quien la quiera conocer.

## CONTENIDO

Introducción	4 – 5
Hira Ratan Manek	5
Los beneficios de la técnica del Sungazing, según Hira Ratan Manek	5 – 6
Los rayos ultravioleta (UV) e índice ultravioleta	6 – 8
¿En qué consiste la técnica del Sungazing?	8 – 9
Sungazing, contemplar el Sol	9 – 12
Técnicas complementarias	13 – 14
Sungazing y técnicas complementarias	14
Postura	14
Respiración	14
Mejora espiritual	14 – 15
Limitaciones en el Sungazing	15
Observaciones importantes	15
¿Cómo limitar el tiempo de contemplación al Sol?	15
Si te saltas algún día...	16
Bibliografía – Referencias	7

## INTRODUCCIÓN

Según la NASA, el sol es una estrella. Una enorme esfera de gas caliente que brilla y gira, situada en el centro de nuestro sistema solar. Su influencia se extiende mucho más allá de las órbitas de los distantes Neptuno y Plutón. Todos los planetas en nuestro sistema solar, incluyendo la Tierra, giran alrededor del Sol.

Pero, el Sol también es nuestra principal fuente de energía que se manifiesta, sobre todo, en forma de luz y calor. Sin su intensa energía y calor, no habría vida en la Tierra.

La temperatura en el núcleo del Sol se encuentra a unos 27 millones de grados Fahrenheit y en su superficie a unos 10.000 grados Fahrenheit.

Podríamos pensar que el Sol se limita a ser nuestra estrella más importante pero que no tiene ningún efecto concreto en nuestras vidas. Sin embargo, nada más lejos de la realidad.

Que el sol es una fuente de energía y bienestar no es una afirmación nueva. El culto al sol se remonta a civilizaciones y religiones antiguas. Cabe mencionar que los egipcios tenían en muy alta consideración al sol como el Dios “Ra” y que los antiguos hindúes llamaban a esta técnica “Surya Namaskar”, mientras que los egipcios y los americanos la bautizaron como helioterapia y los europeos como Terapia de Apolo.

El Sungazing es una técnica milenaria. Su origen es tan antiguo como la Humanidad, no obstante ha permanecido oculta por intereses de poder y por ser algo tan beneficioso y gratuito. Esta técnica es conocida también con otros nombres como por ejemplo mirada al sol, yoga solar, curación solar, observación solar, surya yoga o sun yoga, entre otros.

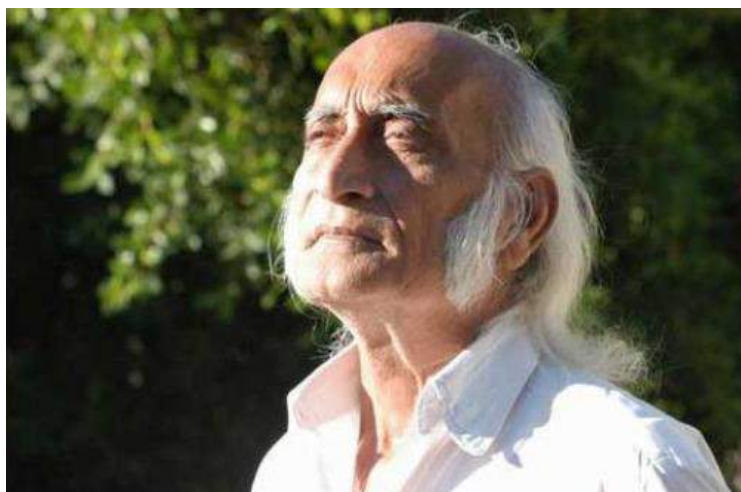
En la antigüedad, se aplicaba en todo el mundo, por ejemplo, en México, Perú, Bolivia... Incluido en Europa, pero en la actualidad quedan pocos pueblos o grupos que la apliquen. Hoy en día, algunos indios continúan con la práctica del Sungazing y hay otras personas en Francia que también la hacen. En Bulgaria y en Grecia es una práctica que ha prevalecido hasta hace poco. En Bulgaria incluso es practicada por algunos médicos. Así mismo, los nativos americanos también la practican. Los mayas en México, los peruanos, algunas personas en Bolivia, y muchos en la India.

“Se ha comprobado que mirar directamente al Sol es sumamente benéfico para la vista débil”, afirmaba Herbert M. Shelton en su libro “El Sistema Higienista” (Volumen III, Ayunar y tomar el Sol), publicado en 1934. En la actualidad se ha recobrado esta técnica gracias a la difusión efectuada por los especialistas indios Umasankar, Jowell Gopinath e Hira Ratan Manek, así como por el ucraniano Nikolái Nikoláyevich Dolgorukiy, que ostenta el récord de haber estado mirando al Sol durante más de trece horas seguidas. Mientras Umasankar y Gopinath divulgan su enseñanza fundamentalmente en la India, Dolgorukiy lo hace en Ucrania e Hira Ratan Manek por todo el mundo desde el año 2000.

Según los maestros Hira Ratan Manek y Umasankar, la práctica de mirar al Sol aparece recogida en diversas fuentes antiguas. Destacan las escrituras del primitivo hinduismo y del jainismo. En ellas se señala que esta técnica era realizada por los primeros practicantes de yoga, quienes creían en sus efectos curativos y espirituales. Esta tradición fue recogida también por algunas corrientes taoístas y ciertas escuelas chinas de tai chi, bakua, hsing, chi kung y de otras artes marciales que contemplan la técnica de mirar al Sol para obtener mayor salud física y emocional.

Por su parte, los nativos norteamericanos, sobre todo los del Sudeste y los de las montañas Rocosas, realizaban dicha práctica por la mañana durante media hora y siempre con un sentido profundo de gratitud al Sol por los dones que les ofrecía. Los antiguos sacerdotes incas, mayas y aztecas, tradicionalmente adoradores de este astro, miraban también al Sol, pero no parece que la costumbre fuera compartida por el pueblo.

## HIRA RATAN MANEK



Hira Ratan Manek nació en 1937 en la India. Desde 1995 vive exclusivamente de energía solar y agua. Tras 30 años de investigación y práctica personal divulga su método personal de Sungazing por el mundo en conferencias y cursos gratuitos.

Su objetivo es compartir sus conocimientos para la mejora de la vida en el planeta y ayudar a las personas a sanar física, emocional y mentalmente, y a desarrollarse espiritualmente.

Además, el caso de Hira Ratan Manek (HRM), entre otros, ha demostrado que una persona puede vivir solo de energía solar por periodos muy largos sin comer alimentos. Esto ha llegado a ser conocido como el fenómeno HRM.

Desde el 18 de junio de 1995, Hira Ratan Manek sigue viviendo solo con la energía del sol y agua. De vez en cuando, por hospitalidad y propósitos sociales, bebe té y café.

Hira Ratan Manek es una prueba del resultado del Sungazing, ya que tiene mejor salud física, mental, emocional y espiritual.

## LOS BENEFICIOS DE LA TÉCNICA DEL SUNGAZING, SEGÚN HIRA RATAN MANEK

El método del Sungazing se utiliza para curar todo tipo de enfermedades psicosomáticas, mentales y físicas, así como también para aumentar la potencia de la memoria y la fuerza mental mediante el uso de la luz solar.

Estamos usando una parte ínfima de nuestro cerebro. Sin embargo, nuestro cerebro es más inteligente que un ordenador. Nada es imposible para nuestro cerebro. Tenemos poderes sobrenaturales y divinos programados en nuestro cerebro, pero usamos una mínima parte de él. Y es que la mayor parte de nuestro cerebro está dormido. Hay que despertar estas posibilidades que tenemos ocultas y esto solo se puede hacer con la luz del sol.

Los rayos del sol entran a nuestro cerebro únicamente a través de nuestros ojos. Activan nuestro cerebro con la luz de los fotones. Y si son 100% positivos, energía, los fotones del sol son los únicos que nos pueden aportar el néctar que necesitamos. Cuando entran en nuestro cerebro, los fotones aportan una mayor salud a las neuronas, que se regeneran y se multiplican, aumentando la eficacia de nuestro cerebro.

Tratamos nuestro cuerpo, pero no el origen de nuestros problemas que es el cerebro. Cuando una neurona está defectuosa, sufrimos. Con la luz solar, nuestras neuronas pueden mejorar.

Si te interesa hacer Sungazing únicamente para la salud mental, se puede parar de hacer esta técnica cuando se llegue a la práctica de 15 minutos, pero si sigues, durante 365 días más, aumentando gradualmente el tiempo, cualquier problema que venga en la vida no alterará tu salud mental.

Tu mente adquiere más poder y cuando la mente se hace más poderosa, cualquier enfermedad que quiera aparecer, la mayoría de ellas psicósomáticas, desaparecerá.

Quien sufre problemas físicos, debe seguir haciendo Sungazing. Cuando recibe la luz, debe pensar que esta luz se mueve y pasa por todos sus órganos y sitios de su cuerpo. La luz entrará, se desplazará por su cuerpo y le curará.

El cuerpo humano es luz. Por lo que la luz solar puede curar.

### **LOS RAYOS ULTRAVIOLETA (UV) E ÍNDICE ULTRAVIOLETA**

La luz ultravioleta es una radiación electromagnética con una onda de longitud de 400 nm (750 THz) a 10 nm (30 PHz), menor que la de la luz visible, aunque más larga que los rayos-X. Aunque suele ser invisible, bajo algunas condiciones los niños y los jóvenes adultos pueden llegar a ver las ondas ultravioletas a unos 210 nm. Algunos insectos y pájaros también pueden apreciarla.

La radiación UV se encuentra presente en la luz solar y también se produce por arcos eléctricos y luces especiales, como por ejemplo las luces de vapor de mercurio y las lámparas para oscurecer la piel.

Ultravioleta significa “más allá de lo violeta”, del latín “ultra”, y violeta es el color de la más alta frecuencia de luz visible. La luz ultravioleta tiene una frecuencia mayor que la luz violeta.

La radiación ultravioleta fue descubierta en 1801 por el físico alemán Johan Wilhelm Ritter, quien observó que los rayos invisibles más allá del extremo violeta del papel cloruro empapado en plata del espectro visible se oscurecía más rápido que la propia luz violeta. Los llamó “rayos oxidantes” para enfatizar la reactividad química y para distinguirlos de los “rayos de calor”, descubiertos el año anterior en el otro extremo del espectro visible.

Los objetos muy calientes emiten radiación UV. El Sol emite radiación ultravioleta en todas las longitudes de ondas, incluyendo el ultravioleta extremo donde cruza en rayos-X a 10 nm.

En el nivel de superficie, la luz solar es visible en un 44%, el 3% ultravioleta y el resto en infrarrojo. Por lo tanto, la atmósfera bloquea aproximadamente el 77% de los rayos UV del Sol, prácticamente en su totalidad en las longitudes más cortas de UV, cuando el Sol se encuentra en lo más alto (zenit). De la radiación ultravioleta que alcanza la superficie de la Tierra, más de un 95% son las longitudes de ondas más altas.

La cantidad de luz ultravioleta que alcanza el suelo en cualquier lugar depende de un número de factores, incluyendo la hora del día, temporada del año, la elevación y la formación nubosa. Para ayudar a las personas a entender mejor la intensidad de la luz ultravioleta en su área en un día determinado, se creó el índice de luz ultravioleta. Este índice proporciona a las personas una idea de cuán intensa es la radiación ultravioleta en el área donde viven en una escala de 1 al 11+.

Un mayor número significa un riesgo más alto de exposición a los rayos UV, y una mayor probabilidad de quemadura solar y daño a la piel, que en última instancia podría conducir a un cáncer de piel.

### ***Factores que influyen en los rayos UV que llegan al suelo***

La potencia de los rayos UV que llega al suelo puede verse alterada por distintos factores, como son:

- La hora del día en el que tiene lugar. Por ejemplo, suelen ser más potentes entre las 10:00 y las 16:00 horas.
- La temporada del año. Los rayos UV son más potentes durante los meses de primavera y en verano.
- Distancia desde el ecuador (latitud). La exposición a UV disminuye a medida que se aleja de la línea ecuatorial.
- Altitud. En elevaciones altas llegan más rayos UV al suelo.
- Formación nubosa. El efecto de las nubes puede alterar la potencia de los rayos ultravioleta que llegan al suelo, ya que pueden bloquearlos y reducir su exposición, mientras que algunas nubes pueden reflejar los rayos UV y aumentar su exposición. Es importante destacar que los rayos UV atraviesan las nubes.
- Reflejo de las superficies. Los rayos UV pueden rebotar en superficies como el agua, la arena, la nieve, el pavimento, o la hierba. Lo que lleva a un aumento en la exposición a los rayos UV.

En cuanto al grado de exposición de la luz ultravioleta que una persona recibe depende de la intensidad de los rayos, del tiempo que la piel ha estado expuesta y de si ha estado protegida con ropa o algún agente que pueda bloquear el sol.

### ***¿Cómo conocer el índice de rayos ultravioleta (UV)?***

Es posible conocer el índice de luz ultravioleta (UV) de forma diaria desde prácticamente cualquier lugar del mundo. Los pronósticos del tiempo en muchos periódicos, canales de televisión, páginas en Internet, y teléfonos inteligentes, incluyen el índice UV pronosticado. No obstante, hay que tener en cuenta que cualquier pronóstico puede verse alterado dependiendo de la cobertura nubosa y de otros factores que pueden alterar los niveles de UV.

Para una mayor seguridad, se puede comprar un pequeño dispositivo, que sirve para leer el índice UV en un momento y lugar determinado.

## **¿EN QUE CONSISTE LA TÉCNICA DEL SUNGAZING?**



Lo único que hay que hacer es algo muy sencillo: contemplar el sol en las horas seguras.

### **Sungazing**

La técnica del Sungazing consiste en contemplar el sol en las horas seguras, e ir aumentando gradualmente.

### **Pasos previos**

#### **¿Cuándo comenzar la técnica del Sungazing?**

Cuándo comenzar depende exclusivamente de ti. Tienes que tomar la decisión por ti mism@. Nadie puede decidirlo por ti. Cuando decidas hacer el Sungazing para beneficiar tu salud corporal, y tengas la mente preparada para hacerlo, todo funcionará.

Practica la técnica solo cuando sea seguro para los ojos (durante la franja segura de la mañana o de la noche).

En invierno, los rayos UV son muy bajos y prácticamente se puede hacer en cualquier momento del día (siempre que compruebes el índice de rayos ultravioleta de ese instante y lugar en el que te encuentres y sea inferior a 2).



***Elige cuál es tu franja segura para contemplar el sol entre:***

1 hora antes de la salida del sol

Y

1 hora antes de la puesta del sol.

Durante estas franjas, no hay rayos UV, ni rayos perjudiciales. El índice de rayos UV en estos momentos es de 0. No obstante, cuando el índice de rayos UV es <2, el sol es seguro para los ojos.

Y cuando el índice de rayos UV es de 2 a 5, es seguro solo para tomar el sol en nuestro cuerpo.

***SUNGAZING. CONTEMPLAR EL SOL***

Para practicar el yoga solar es preciso tener en cuenta una serie de pasos y seguirlos cuidadosamente. Solo así se puede garantizar su eficacia y sobre todo, que no haga daño.

- Hay que mirar al Sol siempre dentro de la franja segura.
- No tengas prisa.
- El primer día mira al Sol durante 10 segundos. Al siguiente, contempla el Sol durante 20 segundos.
- Cuando hayan transcurrido tres meses habrás cubierto la primera fase. Podrás mirar al Sol durante 15 minutos y habrás obtenido beneficios físicos importantes. Podrás dar por finalizada la primera fase del proceso. Bastará un mantenimiento consistente en mirar al astro 5 minutos al día.
- A los seis meses habrás culminado la segunda fase. Podrás observar los rayos solares durante 30 minutos diarios. La mejora se apreciará en el plano mental. Los miedos y los pensamientos negativos irán desapareciendo.
- A los nueve meses habrás completado todo el proceso. Podrás mirar al Sol durante 45 minutos. Es el máximo tiempo recomendable.
- Transcurridos los nueve meses, tendrás que reducir la práctica a 15 minutos diarios durante un año. Con esto se consigue comer menos y reducir las respiraciones por minuto. La salud mejora.
- Nunca fuerces la vista.
- Abandona la práctica si sientes dolor de cabeza.

## Día 1. Mirar al sol en la franja segura, durante 10 segundos.

No pasa nada si se parpadea.

No es absolutamente necesario mirar al sol redondo. Tampoco es importante que esté brillando mucho. Incluso el sol a través de las nubes, ligeramente tapado, o incluso mirando un poco de sol será suficiente para la práctica del Sungazing.

Se debe hacer preferentemente de pie, pero si no se puede hacer de pie, se puede hacer sentado o incluso tumbado.

Hacerlo con la espalda recta.

No llevar puestas gafas de sol, ni gafas graduadas puesto que bloquean el paso de los fotones.

Si llevas lentes de contacto, no hace falta que te las quites, porque son como parte del ojo.

Si hace bueno, hacerlo al aire libre y a ser posible, con los pies descalzos encima de la tierra. Si no se puede salir de casa, se puede mirar al sol a través de una ventana de cristal transparente (o abrir la ventana). En invierno, por ejemplo, se puede hacer Sungazing desde dentro de casa a través del cristal de la ventana.

Practica Sungazing según tus propias posibilidades. No fuerces la vista.

Si incluso durante la franja segura no te sientes cómodo mirando al sol, puedes llevar unas gafas negras que tienen agujeritos, o puedes usar un trozo de tela o de papel fino. Lo colocas enfrente de tus ojos y miras a través de ese papel o tela, así también obtendrás los fotones.

Si te encuentras en la ciudad, estás rodeado de edificios y no tienes forma alguna de mirar el sol por la mañana o por la tarde, entonces durante la hora del mediodía, lo que puedes hacer es ver el reflejo del sol en un cubo de agua. Puede ser un cubo o un pequeño lugar donde haya agua clara. Puedes contemplar el reflejo y obtendrás los beneficios. Es una práctica muy sencilla y simple. De lo que se trata es de obtener los fotones de la energía que proviene del sol.

### Después de practicar Sungazing.

Cada vez que practiques esta técnica, después de mirar al sol, cierra los ojos durante un tiempo. Tápalos con las manos. Verás la imagen del sol en el interior. Permite que desaparezca poco a poco, completamente, y entonces abre los ojos y mira hacia otra parte. Esto evitará que tengas visión borrosa. Si no haces esto, después de hacer Sungazing puedes tener visión borrosa o ver manchas.

Espera con los ojos cerrados hasta que desaparezca.

Cuanto más tiempo permanezca esta imagen interna con los ojos cerrados después de haber hecho el Sungazing, tanto más demostrará que la salud de tus ojos va mejorando.

Esto aportará salud a los ojos y también abrirá el tercer ojo, la glándula pineal situada en el centro del cerebro.

La glándula pineal es la parte maestra del cuerpo. Libera mucha melatonina durante la noche para disfrutar de un buen sueño. Es la parte más importante de nuestro cuerpo. Podemos hacerla más fuerte y darle más poder, practicando Sungazing. Meditar sobre la imagen que se ve cuando se cierran los ojos, es la forma más sencilla y gratuita de reforzar nuestra glándula pineal.

## **Día 2. Mirar al sol en la franja segura, durante 20 segundos.**

Se va aumentando a raíz de 10 segundos por día. Nunca aumentar más de 10 segundos de un día para otro.

Si un día no lo puedes hacer, por el motivo que sea, al día siguiente lo harás en el tiempo que te habías quedado el día anterior.

No es obligatorio aumentar 10 segundos de un día para otro. Si te cuesta hacerlo, puedes seguir en 10 segundos durante varios días hasta que se acostumbren tus ojos. Ve despacio, pero sé constante.

**Cuando llegues a 15 minutos diarios** de Sungazing, contemplación del Sol, después de 60 días de práctica, experimentarás una mejoría en los ojos.

La luz se recibe por los ojos y el cuerpo recibe vitamina A. Es la medicina para la salud de los ojos.

La luz del sol es un tratamiento laser natural. El sol suave (en franja segura) beneficia los ojos. Por el contrario, un sol intenso, fuera de la franja segura, los perjudica.

**Después de 90 días de práctica.** Tu salud mental será perfecta.

Esta técnica produce una transformación en el ser humano que la practica a mejor. Las adicciones a alcoholes, drogas, alimentos, etc., pueden curarse con esta práctica. Cualquiera que haga esta práctica, se convertirá en una persona mejor. No importa lo que haya sido o sea; cambiará.

**Después de 180 días de práctica de Sungazing**, si estás satisfecho, puedes parar. Pero, si continúas durante 10 minutos/día, 365 días, no tendrás problemas físicos en el cuerpo.

*Hira Ratan Manek* tiene 73 años de edad y no tiene problemas de salud.

**Cuando se lleva practicando Sungazing durante 270 días** de práctica, es decir, 45 minutos de Sungazing, apenas tendrás hambre. Entonces, se detiene la práctica y se reduce a razón de 1 minuto por día. Se regresa hasta quedar en 15 minutos de Sungazing diarios. Seguir en esos 15 minutos siempre que sea posible. Todos los beneficios conseguidos permanecerán.

En ocasiones, en invierno, volverá algo de hambre, y se puede comer de forma equilibrada. Incluso si no hay hambre, si se quiere comer, se puede hacer para socializar con amigos y familias. Llegar a este punto, es decisión de cada uno.

El Sungazing no es una práctica que se sigue para dejar de comer totalmente. Sino para mantener la salud de forma gratuita. La práctica del Sungazing tiene por objetivo la salud. Pero, si se quiere usar para comer menos. o para dejar de comer, se puede hacer. **Muchas personas están controlando su obesidad con esta práctica que resulta muy fácil.** Depende de nuestras creencias.

*Hira Ratan Manek* demostró ante médicos especialistas que se puede vivir solo de agua. Asegura que las pruebas científicas que le han realizado muestran que su glándula pineal es comparable con la de un joven de veinte años a pesar de tener casi setenta.

Hira, al igual que otros gurús que practican Sungazing, asegura que se alimenta únicamente del Sol y de líquidos.

*“He demostrado en dos ocasiones que es posible vivir sin comer. Entre 1995 y 1996 varios doctores del colegio médico de Kerala [India] me observaron durante 211 días y constataron que solo bebí agua. Asimismo, entre los años 2000 y 2001 un equipo internacional de 21 médicos me mantuvo bajo control a lo largo de 411 días en Ahmadabad [India] y verificó que solo había ingerido agua”.*

Nadie puede vivir sin agua de forma permanente, porque somos un 8% de agua. Hay personas que dicen vivir sin agua, pero nadie lo ha demostrado ante profesionales médicos. Se puede vivir sin comer durante largos periodos de tiempo. De hecho, hay muchas personas que viven sin comer en el mundo, pero beben agua u otros líquidos.

**Si sigues practicando Sungazing durante 365 días más,** evitarás que cualquier problema que venga en tu vida te pueda afectar. Es el beneficio más grande que aporta el Sungazing.

La mente adquiere más poder y cuando la mente se hace más poderosa, cualquier enfermedad que quiera aparecer, la mayoría de ellas psicósomáticas, desaparecerá.

Quien sufre problemas físicos, debe seguir haciendo Sungazing. Cuando reciben la luz, debes pensar que esta luz se mueve y pasa por todos los órganos y sitios de tu cuerpo. La luz entrará, se desplazará por tu cuerpo, y te curará.

El cuerpo humano está hecho de luz y la luz solar puede curar. Cuanta más luz entre en el cuerpo, más beneficio para la salud tendremos.

## TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

### Técnica complementaria. Calentar el cuerpo.

Calentar el cuerpo durante 30 minutos cada día. Es decir, tomar el sol o permanecer y/o caminar al sol durante 30 minutos al día (siempre y cuando el índice de rayos ultravioleta esté entre 2 y 5).

Hacerlo con el mínimo de ropa posible.

### Técnica complementaria. Beber agua calentada por el sol.



Si el agua que vas a beber no es pura, primero tienes que hacerla potable llevándola a ebullición. Cuando lo hagas, espera a que se enfríe.

Puedes utilizar agua mineral.

Poner agua en una botella de vidrio transparente o jarra de vidrio transparente. Echar agua pura y potable. Dejar la botella al sol para que se caliente. Mantenerla al sol durante el máximo de tiempo posible en el día. Cuando el agua se ha calentado con los rayos del sol, se llama agua cargada por el sol. Una vez se haya enfriado, se puede empezar a beber esta agua.

No tapar la botella con plástico.

La carga del sol se mantiene en el agua durante 24 horas. Usar esta agua para beber durante 24 horas (no para cocinar o calentar).

Cada día, renovarla, según el uso que tengas de agua.

Tras beber esta agua durante varios días, los niveles de energía aumentarán. Serás como un ser con una energía bulliciosa. Ya no tendrás que comprar ninguna bebida energética del mercado. Las bebidas energéticas del mercado tienen compuestos químicos. Por lo tanto, estás pagando dinero para recibir problemas de salud. Este tipo de agua cargada por el sol puede ayudarte. Es gratis y fácil de conseguir. No contiene productos químicos. Lo puede beber cualquiera.

Se puede usar como gotas de agua para los ojos, oídos, nariz, boca, para manchas en la piel, se puede masajear la piel con ella. De esta forma, se eliminará cualquier problema en la piel.

## **Técnica complementaria. Caminar descalzo sobre la tierra**

Caminar descalzo durante 45 minutos sobre la tierra, cada día. La tierra ideal para practicar esta técnica es la arena de la playa. Cuando la arena está templada del calor que ha recibido durante el día. Pero, se puede practicar sobre cualquier tipo de suelo, excepto sobre el césped, es decir, sobre la hierba.

Caminar es reflexología. Y la Madre Tierra extrae todas las impurezas restaurando todo lo positivo. Los 5 dedos de los pies están conectados con las 5 glándulas del cerebro. Así que, caminando descalzos sobre arena o tierra buena aporta más energía al cerebro. De esta forma, cada vez tendrás más actividad.

## **SUNGAZING Y TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS**

Si haces el Sungazing y, además, haces las técnicas complementarias, equilibras la insulina y eliminas cualquier tipo de diabetes. Todo el cuerpo rejuvenece, cura el cáncer, sida, corazón, reumatismo, etc. Se trata de una quimioterapia natural, aceptada por muchos especialistas. Muchas personas se han curado de cáncer en España con este tratamiento. Muchos médicos están recomendando a sus pacientes no hacer quimioterapia médica sino Sungazing para curarse. Mercola.com recomienda el Sugazing y es un médico.

**Después de 180 días de práctica**, con 30 minutos de Sungazing y 30 minutos de calentamiento del cuerpo, tendrás un efecto curativo.

## **POSTURA**

Cuando estemos sentados, de pie, caminando, etc., mantener la columna lo más recta posible para que cuando se inspire, la energía cósmica entre en nuestro cuerpo. Ahora mismo, no tienes esta energía cósmica en tu cuerpo y estás a falta de ella. Este cambio tan sencillo, puede darte más energía.

## **RESPIRACIÓN**

Con el Sungazing, la respiración se ralentiza. Y cuando la respiración se ralentiza, la duración de la vida aumenta. Cuanto menos se inspira y se expira por minuto, más se vive. Más larga es la vida.

## **MEJORA ESPIRITUAL**

Para quien esté interesado en mejorar espiritualmente, esta técnica también le ayudará. Quienes siguen el camino de la espiritualidad, quieren aumentar su consciencia, o practican periodos de ayuno tanto por temas espirituales o por salud (dietas de adelgazamiento), deben continuar haciendo Sungazing. Cada día aumenten 10 segundos.

Esta luz se almacena en las células del cuerpo y los niveles de energía aumentan. Cuando los niveles de energía aumentan, automáticamente disminuye el hambre. Y, cuando disminuye el hambre, se come menos. Sucede de forma natural.

En verano, todos comemos menos. En invierno, comemos más. Si entra suficiente luz en el cuerpo y retenemos la energía, el hambre desaparecerá naturalmente. Hacerlo de forma no natural, obligándonos a comer menos es negativo para el cuerpo y puede crear más problemas.

En lugar de obtener energía de los alimentos, se obtiene energía directamente del sol, como fuente primaria. Los alimentos son una fuente de energía indirecta.

### **Limitaciones en el Sungazing**



Los niños de 5 a 15 años de edad pueden hacer el Sungazing de forma limitada. Pueden llegar a un total de 5 minutos diarios y después continuar 5 minutos de forma alternativa. Día sí, día no. Hasta la edad de 15 años.

Les dará mejor inteligencia, memoria, agilidad en los estudios y mejor salud.

Los menores de 5 años no pueden practicar la técnica del Sungazing. Sin embargo, sus madres sí pueden hacerlo durante el embarazo. Cuando la madre practica Sungazing, los beneficios que ella recibe por hacerlo, también los sentirá el feto. Cuando nace el niño, será saludable y evitará que pueda nacer con ictericia, etc. Solo el Sol cura la ictericia.

### **OBSERVACIONES IMPORTANTES**

Cuando empiezan a practicar el Sungazing, no existen restricciones para la vida presente. Se puede continuar con la vida actual, haciendo todo lo que se hace, comer, beber, hacer ejercicio, tomar medicamentos... Todo igual que hasta ahora. Lo único que hay que hacer es añadir la práctica del Sungazing en su vida diaria. Si no tiene tiempo, disminuya el tiempo que mira la televisión o está en el ordenador para ver la tele del Sol.

### **¿CÓMO LIMITAR EL TIEMPO DE CONTEMPLACIÓN AL SOL?**

Nunca te pases en el tiempo que puedes mirar al sol. Recuerda que debes aumentarlo de forma gradual, un máximo de 10 segundos por día. Puedes escoger periodos inferiores a 10 segundos, pero **nunca cruces este límite**.

Puedes usar pequeños cronómetros, un temporizador, o incluso una aplicación de tu móvil para controlar el tiempo que estás. Existen aplicaciones que van aumentando el tiempo poco a poco cada día.

## SI TE SALTAS ALGUNOS DÍAS...

Si te saltas algún día, no te preocupes. Puedes seguir por donde dejaste la práctica. Pueden pasar meses, incluso años, puedes empezar donde lo dejaste. No hace falta empezar desde el principio de nuevo.

La constancia será lo única que pueda dar resultados.

## BIBLIOGRAFÍA / REFERENCIAS

*“Sungazing o la técnica de mirar al sol para curar cuerpo, mente y espíritu”. El Confidencial.*

[http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2011-09-27/sungazing-o-la-tecnica-de-mirar-al-sol-para-curar-cuerpo-mente-y-espiritu\\_420496/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2011-09-27/sungazing-o-la-tecnica-de-mirar-al-sol-para-curar-cuerpo-mente-y-espiritu_420496/)

*Conferencia sobre Sungazing – Mirada al Sol - de Hira Rathan Manek (1ª parte). 21/07/2010. Exposición por parte del conferenciante sobre los fundamentos del Sungazing, Surya Yoga, o mirada al sol. Explica los beneficios de la práctica que él mismo lleva utilizando más de 50 años.*

Enlace al vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=nPVdp1GTUCs>

*Conferencia sobre Sungazing – Mirada al Sol - de Hira Rathan Manek (2ª parte). 21/07/2010. Exposición por parte del conferenciante sobre los fundamentos del Sungazing, Surya Yoga, o mirada al sol. Explica los beneficios de la práctica que él mismo lleva utilizando más de 50 años.*

Enlace al vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=txeH0AP8SH0>

*“El Arte de Mirar al Sol”. Video explicativo en español.*

Enlace al video: [https://www.youtube.com/watch?v=8yWmmHw\\_SXg](https://www.youtube.com/watch?v=8yWmmHw_SXg)

*“Hira Ratan Manek o cómo alimentarnos y sanarnos con el sol” El Blog Alternativo.*

<http://www.elblogalternativo.com/2009/06/08/hira-ratan-manek-o-como-alimentarnos-y-sanarnos-con-el-sol/>

*“Mirar al Sol”. Shri Hira Ratan Manel. Fragmento de la página web: solarhealing.com*

Enlace a la página: <http://www.falconblanco.com/fbspain/sungazing/manekji.htm>

*“Sungazing o contemplación del sol: sanación y alimentación con la luz solar” Ciudad Virtual de la Gran Hermandad Blanca.*

Enlace a la página: <http://hermandadblanca.org/sungazing-o-contemplacion-del-sol-sanacion-y-alimentacion-con-la-luz-solar/>

*“Prevención y detección temprana del cáncer de piel”.*

Enlace a la página: <http://www.cancer.org/espanol/cancer/cancerdepiel-celulasbasalesycelulasescamosas/recursosadicionales/fragmentado/prevencion-y-deteccion-temprana-del-cancer-de-piel-what-is-u-v-radiation>

*“Sun Gazing” <https://miradentrodetidespierta.wordpress.com/sungazing/>*



## EN ADISEN, TE AYUDAMOS. NUNCA ESTARÁS SOLO/A

Conseguir el diagnóstico de una enfermedad endocrina rara suele tardar meses o incluso años. De forma menos frecuente, algunas personas son diagnosticadas repentinamente debido a que sus síntomas se manifiestan de forma más dramática.

Una vez hayas obtenido los resultados de tus pruebas analíticas y de la resonancia magnética, empezará el tratamiento. Este puede incluir un tratamiento de reemplazo hormonal...

Llegar al diagnóstico te ha podido resultar difícil. Ahora tienes que seguir un camino nuevo, el del tratamiento. Es el momento en el que necesitas hacer preguntas muy concretas sobre los distintos tratamientos que te ofrecen y decidirte por el que crees es el más conveniente. Comprender la diferencia entre unos y otros no es fácil. Tanto si te acaban de diagnosticar, como si estás siguiendo un tratamiento de reemplazo hormonal desde hace tiempo, Adisen te puede ayudar.

Seguramente serán muchas las preguntas y dudas que tienes, y poca la información de la que dispones. Adisen te ayuda a conocer tu enfermedad, a conocer los tratamientos, a estar al día sobre cualquier avance médico de diagnóstico y tratamiento que pueda surgir, te ayuda a aprender más sobre tu tratamiento, a manejarlo, a saber, cuándo aplicar las dosis de estrés de hidrocortisona, la inyección de emergencias, a reconocer una crisis suprarrenal...



En definitiva, estamos aquí para ayudarte a mejorar tu calidad de vida y tu estado de salud general. Porque cuanto más informado estés sobre tu enfermedad, mejor te cuidarás. La felicidad de tu familia y la tuya empieza porque mejores tu salud. No te desanimes. Estamos aquí para ayudarte. No estás solo/a.

Entre otros servicios, nuestros socios disponen de un boletín informativo digital trimestral, así como de guías informativas como la que estás leyendo ahora, aunque mucho más amplias, precisas y útiles sobre temas muy concretos. Puedes comprobar nuestros servicios para socios en nuestra web.

### Imágenes contenidas en este boletín informativo:

Ubicación de la imagen	Autor
Portada	Imagen de <a href="#">Hans Benn</a> en <a href="#">Pixabay</a>
Página 5	Hira Ratan Manek
Página 8	Imagen de <a href="#">Antonios Ntoumas</a> en <a href="#">Pixabay</a>
Página 13	Imagen de José Manuel de Laá en Pixabay
Página 15	Imagen de <a href="#">biografika_pl</a> en <a href="#">Pixabay</a>
Página 18	Imagen de <a href="#">200 Degrees</a> en <a href="#">Pixabay</a>

Los logos de la página 19 son por cortesía de las entidades representadas.

## CUENTA CON NOSOTROS/AS

### Servicio de Información y Orientación (SIO)

Conseguir el diagnóstico de una enfermedad endocrina rara suele tardar meses o incluso años. De forma menos frecuente, algunas personas son diagnosticadas repentinamente debido a que sus síntomas se manifiestan de forma más dramática.

Una vez hayas obtenido los resultados de tus pruebas analíticas, si te han diagnosticado una enfermedad endocrina rara, empezará el tratamiento que podría consistir en una terapia de reemplazo hormonal de por vida.

Llegar al diagnóstico te ha podido resultar difícil, pero ahora tienes que seguir un camino nuevo, el del tratamiento. Seguramente serán muchas las preguntas y dudas que tienes, y poca la información de la que dispones. Adisen te ayuda a conocer tu enfermedad, a estar al día sobre cualquier avance médico de diagnóstico y tratamiento que pueda surgir, te ayuda a aprender más sobre tu tratamiento, a manejarlo, a saber cuándo y cómo aplicar la hormona del crecimiento...

En definitiva, estamos aquí para ayudarte a mejorar tu calidad de vida y estado de salud general. Porque cuanto más informado/a estés sobre la enfermedad, mejor te cuidarás. La felicidad de tu familia y la tuya empieza porque mejores tu salud. No te desanimes. Estamos aquí para ayudarte. No estás solo/a.

Para más información, por favor visita nuestra web:

<https://www.adisen.es/servicios-para-socios-as/>

o contacta con nosotros.

<https://www.adisen.es/contacto/>

### Escríbenos por correo electrónico

a:

[info@adisen.es](mailto:info@adisen.es)



### Por correo postal a:

Adisen – Asociación Nacional de Addison y Otras Enfermedades Endocrinas  
Apartado de Correos, número 044  
29.100 Coín (Málaga)  
España

### ¿Sabías que...?

Disponemos de una amplia variedad de guías informativas para socios/as sobre las enfermedades que representamos en la asociación, su tratamiento, manejo, así como sobre otros asuntos de interés para tu bienestar y salud general.

Entra en:

<https://www.adisen.es/category/guias-informativas/>

Adisen es una entidad sin ánimo de lucro, compuesta por pacientes, familiares, y personas interesadas en las enfermedades que representa la asociación.

### *Enfermedades representadas en Adisen*

Acromegalia  
 Adenoma pituitario  
 Adenoma suprarrenal  
 Addison, enfermedad de  
 Addison-Schildern, síndrome de  
 Adrenoleucodistrofia  
 Cansancio suprarrenal o hipoadrenia  
 Cushing, enfermedad de  
 Cushing, síndrome de  
 Deficiencia de la hormona del crecimiento –  
 Adultos  
 Deficiencia de la hormona del crecimiento –  
 Niños/as  
 Deficiencia Factor Crecimiento tipo Insulina I,  
 IGF-1  
 Diabetes Insípida  
 Diabetes mellitus de tipo 1  
 Diabetes mellitus de tipo 2  
 Displasia Septo-Óptica  
 Fatiga adrenal o fatiga suprarrenal  
 Gigantismo pituitario  
 Hiperpituitarismo  
 Hiperplasia Suprarrenal Congénita  
 Hipoadrenalismo  
 Hipoplasia Suprarrenal Congénita  
 Hipoadrenia  
 Hipoadrenia no addisoniana  
 Hipoadrenia subclínica  
 Hipoaldosteronismo  
 Hipopituitarismo  
 Hipoplasia del Nervio Óptico  
 Infarto de la pituitaria  
 Insuficiencia suprarrenal primaria  
 Insuficiencia suprarrenal secundaria  
 Insuficiencia suprarrenal terciaria  
 Morsier, síndrome de  
 Neoplasia endocrina múltiple de tipo 1  
 Neoplasia endocrina múltiple de tipo 2  
 Panhipopituitarismo  
 Pseudohipoaldosteronismo

Adisen se creó en el año 2009 y se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones: Grupo 1º / Sección 1ª, con el Número Nacional: 606773 del Ministerio del interior.



Española de Enfermedades Raras (FEDER), declarada de Entidad Pública, cuya labor ha sido reconocida por S.A.R., Doña Letizia, en el Senado (Reina Consorte de España).



y a la red europea de Addison, formando parte de Euroadrenal Network, entre otros.

Nuestro objetivo principal es apoyar e informar a las personas afectadas de la enfermedad de Addison y de las Otras Enfermedades Endocrinas que representamos, así como difundir el conocimiento de estas enfermedades, especialmente entre los profesionales sanitarios. Sin olvidarnos de orientar a las personas que aún no han sido diagnosticadas para que puedan lograr el diagnóstico y tratamiento que necesiten.

***Colabora con nosotros***

*El lector acepta y asume la práctica de esta técnica bajo su propia responsabilidad.*

*El lector acepta y asume que la guía informativa es una guía cultural e informativa. No pretender ser, ni es, sustituto de la práctica física, técnica y/o enseñanza profesional, ni de los consejos de un profesional médico. Por tal motivo, Adisen no se hace responsable, en ningún sentido, por lesiones, heridas o daños psicológicos de cualquier tipo que pudieran derivar de los conocimientos descritos en esta guía.*

*Aplicar esta técnica expuesta en la guía requiere de un protocolo para su seguridad. Por lo anterior, no puede ni debe ser realizado sin cumplir lo establecido por Ratan Manek. En caso de que el lector desee llevarla a cabo, será bajo su propio riesgo y responsabilidad.*

*Esta guía informativa transcribe las opiniones de personas, persona individual, o colectivos ajenos a Adisen. En ningún momento nos hacemos cargo de lo afirmado en ella ni refrendamos lo transcrito.*

*Adisen no ha examinado todas las páginas de los enlaces contenidos en la guía y no se responsabiliza de los contenidos de ellas. Su uso queda bajo responsabilidad del lector/internauta.*

## **AVISO IMPORTANTE**

*Te recordamos que no somos médicos y que, por lo tanto, nuestros comentarios no pueden sustituir la opinión de un especialista, profesional de la salud. No obstante, podemos ayudarte facilitando cierta orientación, y lo hacemos siempre con nuestra mejor intención, basándonos en nuestra amplia y extensa experiencia en estas enfermedades, el aprendizaje y estudio personal, la experiencia de otros muchos afectados, la opinión recopilada de especialistas tanto de España como de otros países a través de distintos medios...*

*La información contenida en esta guía está destinada exclusivamente para fines de educación general, y no pretende ser un sustituto de consejo médico profesional relativo a cualquier condición médica específica o pregunta. Siempre se debe buscar el consejo de un médico o de cualquier otro profesional de la salud para cualquier pregunta relacionada con alguna condición médica. Los diagnósticos y terapias específicas solo pueden ser obtenidos por el médico del lector. Cualquier uso de la información contenida en este libro es a discreción del lector. El autor y el editor niegan específicamente cualquier responsabilidad y toda responsabilidad que se derive directa o indirectamente por el uso o aplicación de cualquier información contenida en esta guía.*

*Por favor, ten en cuenta que gran parte de la información de esta guía está basada en la experiencia y estudio personal y en la consulta de bibliografía. Aunque el autor y el editor han realizado todos los esfuerzos razonables para lograr una precisión total del contenido, no asumen responsabilidad alguna por errores u omisiones. Si optaras por utilizar cualquiera de esta información, úsala de acuerdo a tu mejor criterio, y bajo tu propio riesgo.*

*Esta guía no recomienda ni apoya ninguna prueba, productos, procedimientos, opiniones, u otra información que pueda ser mencionada en cualquier parte de la guía.*

*Esta información se proporciona con fines educativos, y la dependencia de las pruebas, productos, u opiniones mencionadas en la guía es exclusivamente por cuenta y riesgo del lector.*

*La información facilitada a través de esta guía informativa es sin ánimo de lucro, con la única finalidad de difundir información y conocimientos sobre estos temas. No pretende sustituir a tu médico. Si tienes alguna duda con respecto a tu tratamiento, enfermedad, efectos secundarios, etc., recuerda que siempre debes consultar y seguir las indicaciones de tu médico de familia o especialista.*



## **GUÍA INFORMATIVA *Pública***

**GP009**

# **Yoga solar o Sungazing**