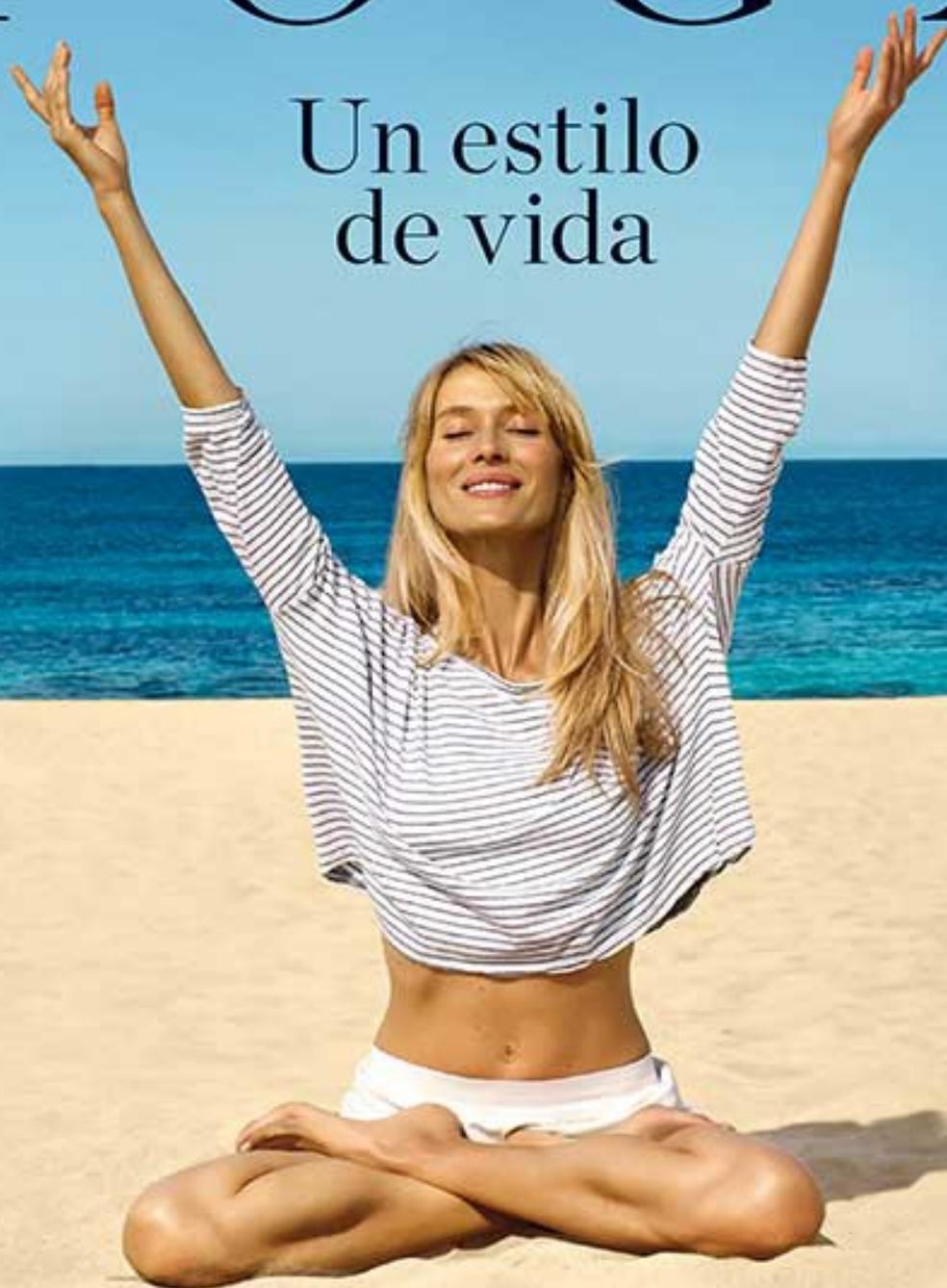


YOGGA

Un estilo
de vida



5 PASOS PARA EL COMPLETO BIENESTAR

Vanesa Lorenzo

 Planeta

Índice

Portada

Dedicatoria

Prólogo

Introducción.

¿Qué es el yoga?

Paso 1.

Despierta tu cuerpo

Paso 2.

Cárgate de energía

Paso 3.

Descubre la meditación

Paso 4.

Los problemas son oportunidades

Paso 5.

Contempla tu belleza

Anexo.

Surya namaskara A y B

Colaboradores

Créditos

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

iRegístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

*A mis dos M y a mi compañero de viaje,
Carles Puyol.*



EN LA VIDA DESCUBRES COSAS QUE SIENTES EL DESEO DE COMPARTIR.

A veces te aportan tantos aspectos positivos que el deseo se convierte en necesidad y, casi, en obligación. En mi caso, practicar yoga es una de ellas.

Mientras escribía este libro he vivido uno de mis cambios vitales más importantes, la maternidad. Con mi primera hija ya en el mundo y la segunda creciendo en mi interior, el yoga me ha acompañado y me ha hecho disfrutar de cada paso, de cada detalle, de cada sensación. También me ha ayudado a que el embarazo fuera un estado de plenitud y buena forma física.

El yoga me acompaña desde hace más de quince años y creo que ha llegado el momento de compartir mi experiencia, por eso he querido hacer el libro que me habría gustado encontrar cuando yo daba mis primeros pasos. Con un enfoque amable, sencillo y honesto.

Te invito a descubrir una práctica milenaria que puede cambiar tu vida.

¿Qué es el YOGA?

El yoga es una práctica ancestral que busca el equilibrio del cuerpo y la mente.



Aunque
es imposible
saberlo con
exactitud,

se calcula que tiene más de 4000 años de antigüedad y nació en el norte de la actual India.

La palabra *yoga* proviene del idioma sánscrito y significa «unión», la unión de todas las cosas, la unión del cuerpo, la mente y el espíritu.



Aunque el yoga se desarrolló junto al hinduismo y otras religiones orientales, no es una práctica religiosa, sino una filosofía y un conjunto de técnicas vitales que mejoran nuestro estado físico y mental y nos ayudan a conectar con nosotros mismos. **En el yoga, cuerpo y mente son una única cosa y el objetivo final es que ambos aspectos estén alineados.**

En sus muchos siglos de historia, el yoga ha ido cambiando y evolucionando. En la actualidad existen muchos tipos distintos de yoga, que hacen hincapié en diferentes aspectos de esta filosofía milenaria. Así, podemos hablar de ***hatha yoga***, en el que, simplificando mucho, podríamos decir que predominan los aspectos más físicos de la práctica yogui; de ***bhakti yoga***, que aborda la práctica desde un punto de vista devocional; de ***samkya yoga***, que estudia a fondo la filosofía y los textos de los sabios; de ***raja yoga***, donde la meditación y la concentración son lo más importante; o de ***karma yoga***, en el que todas nuestras acciones se entregan al bien de todos los seres y no al propio.

Sin embargo, en la actualidad, el yoga se ha dividido en diferentes escuelas y tendencias de las que seguramente has oído hablar. Por ejemplo: *ashtanga, iyengar, kundalini, bikram, acroyoga, poweryoga...*

Pero no te preocupes por las denominaciones. Todos los tipos de yoga tienen muchos elementos en común (por ejemplo, las posturas o *asanas*) y persiguen un mismo objetivo: el desarrollo armónico de las facetas física, mental y emocional.

Yo, por ejemplo, suelo practicar el *ashtanga yoga (mysore)*, que me motivó por la fuerza física que conlleva su práctica, así como por su dinamismo y fluidez. En el ashtanga, las distintas posturas se encadenan y crean un baile fluido entre la respiración y el movimiento que hace que me sienta fuerte y viva, algo que me ayuda a calmar mi mente y conectar con el momento presente.

Qué encontrarás en este libro

Este libro pretende ser un camino hacia el descubrimiento del yoga, pero mi intención va mucho más allá de introducirte en la simple práctica. Mi deseo es acompañarte en la búsqueda del bienestar completo, tanto físico como mental. **Porque el yoga es mucho más que una práctica física o unas técnicas de relajación, es un estilo de vida.** Da igual cómo hayas llegado hasta aquí o qué busques en el yoga. Cada persona emprende este camino de una manera distinta y con distintos grados de implicación.

Independientemente de la intención con la que hayas abierto este libro, te aseguro que practicar yoga es una de las mejores decisiones que puedes tomar. **En estas páginas encontrarás los 5 primeros pasos de un largo camino de práctica y descubrimiento.** El libro está dividido en 5 partes (5 pasos) y cada una de ellas nos acercará un poco más a nuestro objetivo, que no es otro que introducir el yoga en nuestra rutina diaria poco a poco y de manera progresiva. En cada uno de los pasos hablaremos, por supuesto, de asanas (las posturas del yoga), que constituyen el eje central del libro, pero también de respiración, meditación, nutrición y belleza. Cada parte acaba con una secuencia completa de asanas para tu autopráctica.



El camino que propongo será distinto para cada persona que lo emprenda, por eso verás que no marco un tiempo concreto para dar cada uno de los pasos. **El ritmo será siempre el que dicte tu cuerpo**. Dedica a cada paso el tiempo que necesites hasta sentirte cómodo con la secuencia de posturas. Dependiendo de tu estilo de vida, de si haces o no ejercicio o de tu edad, cada paso del camino y cada postura te costarán más o menos.

Sé por experiencia que habrá posturas que te saldrán a la primera y otras que solo conseguirás realizar correctamente después de mucha repetición y esfuerzo. Incluso, con el tiempo, descubrirás que tu práctica se ve influida por tu estado de ánimo y otros factores, así que habrá días en que no alcanzarás ciertas posturas que, en otros momentos, realizas sin ninguna dificultad. Sea como sea, no te desanimes. El yoga es para todos y no entiende de edades.

En el yoga no compites contra nadie, tampoco contra ti; no se trata de llegar más lejos ni más rápido, sino de esforzarte, escuchar a tu cuerpo y buscar el equilibrio interior con fortaleza física y mental. La disciplina y la práctica constante son una parte esencial de la filosofía yóguica. Lo importante es disfrutar de la práctica, y eso implica también aceptar tus limitaciones, aprender a disfrutar del simple hecho de intentarlo y agradecer a tu cuerpo y tu mente lo que te ofrecen ese día. La satisfacción proviene de hacerlo lo mejor posible y aprender siempre algo nuevo.

Como siempre digo, **el yoga no es una competición de 100 metros lisos, sino una carrera de fondo**; si perseveras, seguro que no tardarás en notar los primeros cambios físicos y emocionales.



Qué necesitas para practicar yoga

Empezar a practicar yoga no requiere una gran inversión económica. Solo necesitas:

- **Ropa cómoda.** Utiliza prendas que no dificulten los movimientos ni te opriman el cuerpo. Si llevas el pelo largo, es recomendable que te lo recojas en una coleta baja para que no te moleste. El yoga se practica descalzo, eso te permitirá tener un mayor tacto en los pies y hará que tengas también mayor estabilidad. Te recomiendo que no uses calcetines ni medias, porque podrías resbalar.
- **Una esterilla de yoga antideslizante y que no sea elástica.** Vale la pena comprar una esterilla de buena calidad, ya que esto contribuirá a una mejor práctica.
- **Un cojín de meditación o zafu (opcional).** Se trata de un cojín redondo, de unos 35 centímetros de diámetro y 20 de alto. Para la práctica, servirá cualquier cojín sobre el que puedas sentarte cómodamente con las piernas cruzadas manteniendo la espalda recta.
- **Una manta fina.** Durante la meditación, la temperatura corporal disminuye, por lo que es probable que quieras tener a mano una manta fina o un chal para cubrirte.
- **Un bloque de yoga (opcional).** Es un bloque de corcho macizo con forma de ladrillo que sirve de ayuda para alcanzar posturas complicadas.
- **Una correa de yoga (opcional).** Como su nombre indica, es una correa que, al igual que el bloque, se utiliza para alcanzar posturas complicadas.

Además, necesitarás un lugar cómodo y tranquilo en el que practicar. Sirve cualquier habitación de tu casa en la que puedas desplegar la esterilla de yoga.

Tradicionalmente, el yoga se practica a primera hora de la mañana, a la salida del sol. La idea es que el ejercicio ayuda a desentumecer el cuerpo después de las horas de sueño y la práctica de la meditación permite encarar las obligaciones del día con la lucidez necesaria. Sin embargo, cualquier hora es buena para esta práctica, siempre que se mantenga la constancia.

Examina tu rutina diaria y busca un momento para el yoga. Puede ser por la mañana, en la pausa de mediodía, después del trabajo o incluso antes de irte a dormir. Yo, por ejemplo, antes de ser madre, solía practicar a primera hora de la mañana, recién levantada. Sin embargo, con la llegada de mis dos hijas, he tenido que ubicar la práctica en otros horarios, básicamente, cuando mis responsabilidades me lo permiten.

Tu práctica será mucho más placentera si no estás haciendo la digestión, por lo que no es recomendable emprenderla justo después de comer. Tampoco es recomendable beber

agua durante ella. Y, sobre todo, es muy importante que nada te interrumpa, así que te recomiendo que te alejes por un momento del teléfono y que evites cualquier otro tipo de distracción. Aunque solo puedas dedicar 15 o 20 minutos al yoga, hazlo siempre de manera plena y consciente, verás como pronto empezarás a notar los cambios.

Sobre los nombres de las posturas

El idioma original del yoga es el sánscrito, una lengua clásica de la India y una de las lenguas indoeuropeas más antiguas que se conocen. Todas las posturas del yoga (*asanas* en sánscrito) reciben su nombre original en esa lengua. La mayoría de ellas han sido traducidas al castellano y a otros idiomas, pero estas traducciones no son únicas y, a veces, difieren según la fuente. Por ese motivo, hemos decidido incluir el nombre en sánscrito de todas las asanas mencionadas en este libro; de ese modo, si lo necesitas, te será más fácil buscar información adicional sobre ellas en otros libros o preguntar a tu profesor de yoga.

Algunas precauciones

No debemos olvidar que el yoga es, además de todo lo que hemos comentado, una forma de ejercicio físico; por ello, antes de practicarlo debes tener en cuenta algunas precauciones básicas:

- **Escucha a tu cuerpo, no lo fuerces.** Si hoy no alcanzas una postura, pasa a la siguiente.
- **El yoga no duele,** pero hay que aprender a distinguir entre el dolor que indica una lesión y la molestia que sentimos al estirar músculos que nunca antes habíamos estirado. Algunas posturas son exigentes, requerirán esfuerzo y quizá sientas agujetas al día siguiente. Sin embargo, si alguna postura o movimiento te provoca dolor, deja de realizarla y consulta con tu médico.
- **Si padeces alguna dolencia física importante** o tienes alguna lesión previa, consulta con tu médico antes de empezar a practicar yoga (o cualquier otro deporte).
- **Si estás embarazada,** consulta con tu médico o profesor de yoga de confianza antes de empezar a practicar yoga.

Paso 1

DESPIERTA TU CUERPO

PRIMERAS ASANAS PARA ENRAIZARSE Y ALINEARSE

Cada persona llega al yoga por motivos distintos.

En Occidente, donde el aspecto más conocido del yoga es el físico, es habitual buscar en él una manera de conseguir una buena forma física completa o de aliviar las molestias físicas típicas de la vida sedentaria.



*DESDE EL PRIMER
MOMENTO SUPE
QUE EL YOGA ESTABA
EN MI NATURALEZA.
SENTÍ COMO SI
MI CUERPO HUBIERA
ESTADO ESPERANDO
A CONOCERLO.*



En mi caso, fue en Nueva York donde me atreví a descubrir el yoga. En aquel momento, el ajetreo de la Gran Manzana, mi vida nómada y mi trabajo como modelo me empujaron a buscar una actividad que me permitiera relajar la mente y mantener el cuerpo en forma. Lo que me inspiró fue ver a yoguis de edad madura luciendo cuerpos flexibles, fuertes y estilizados. Motivada por aquella imagen me introduje en lo que, con el tiempo, he comprendido que fue una revelación vital.

Desde el **primer momento supe que el yoga estaba en mi naturaleza. Sentí como si mi cuerpo hubiera estado esperando a conocerlo. Durante las primeras semanas practicando *ashtanga vinyasa*, me resentí físicamente; el yoga estaba despertando partes de mi cuerpo que ni siquiera sabía que existían. Pero, además, me di cuenta de que había mucho más aparte del esfuerzo físico al que me enfrentaba: un largo camino de aprendizaje hacia una conciencia plena.**

Y de eso trata el primer paso del camino que te propongo, de despertar el cuerpo y la mente y aprender a observar. De escucharte y descubrir cuáles son tus necesidades. De alinear cuerpo y mente y poner los pies en el suelo. En las páginas siguientes descubrirás, entre otras cosas, las primeras posturas de yoga, aprenderás a respirar de una forma consciente y hablaremos de cómo lo que comes afecta a cómo te sientes.

Estás a punto de dar el primer paso en este camino que, si tú quieres, cambiará tu vida para siempre. **Empezamos.**

Observar y escuchar

El objetivo principal de este primer paso puede parecer sencillo, pero no lo es: **aprender a escuchar a nuestro cuerpo**. Piénsalo, ¿cuántas veces al día te paras a pensar en tu respiración? ¿O a escuchar los sonidos que te rodean? ¿Cuántas veces eres capaz de desconectar de todo lo que te rodea y escucharte a ti mismo? La mayoría de los días, el trabajo y las obligaciones diarias no nos dejan ni un minuto libre. Nos pasamos el día escuchando y atendiendo las necesidades de aquellos que nos rodean, pero, en cambio, descuidamos nuestro propio bienestar. **La práctica del yoga nos permite dedicar unos minutos cada día precisamente a eso, a escuchar a nuestro cuerpo y conectar con sus necesidades**. En otras palabras, a entenderlo y a entendernos. Este descubrimiento, esta escucha activa, nos permitirán prestar más atención a nuestras necesidades físicas y emocionales, lo que contribuirá enormemente a nuestra salud física y mental.

La importancia de la respiración

La respiración consciente es uno de los pilares más importantes del yoga. La base sobre la que reposa todo lo demás. Nos ayuda a concentrarnos y a entrar en contacto con nuestro cuerpo y con la energía vital, lo que en yoga se llama *prana*. El *pranayama*, control de la respiración en sánscrito, es una parte imprescindible de la práctica yogui.

Respirar es un acto involuntario al que normalmente no prestamos atención, pero que afecta a nuestro organismo y a todo lo que hacemos a lo largo del día. ¿Te has dado cuenta de que, por ejemplo, cuando estás estresado o nervioso tu respiración cambia? Quizá la sientas más acelerada o superficial. Tus emociones afectan a tu respiración.

Pero así como las emociones afectan a la respiración, la respiración también afecta a las emociones. Es decir, si eres capaz de detectar y controlar los cambios en tu respiración, podrás gestionar mejor las situaciones de estrés, miedo, ira o tristeza. No es magia, es la forma natural en que funciona tu cuerpo.

Empieza por observar tu respiración para, con el tiempo, aprender a controlarla. Es muy sencillo, se trata de parar solo un momento y contemplar. Fíjate en tu respiración (ritmo, profundidad) y en cómo te sientes (tranquilo, nervioso, asustado, etc.). Si lo deseas, puedes llevar un pequeño diario para apuntar qué emociones afectan a tu respiración y de qué modo lo hacen.

A continuación te mostraré unos sencillos ejercicios de pranayama. Los primeros días tendrás que practicarlos en casa hasta convertirlos en rutina, pero una vez los domines podrás realizarlos en cualquier momento y lugar. Recuperar el control de tu respiración te ayudará a controlar mejor tus emociones. Con un poco de práctica serás capaz de detectar al momento los cambios en tu respiración y actuar en consecuencia. La respiración consciente es muy beneficiosa para el cuerpo y la mente y, una vez la descubras, se convertirá en tu mejor aliada.

Dos ejercicios fáciles de respiración lenta

Empezaremos con dos ejercicios muy sencillos de *pranayama* que te ayudarán a tomar consciencia de tu respiración y empezar a controlarla.

Respiración sencilla

- Siéntate en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas. Apoya bien los isquiones; para conseguirlo, lo más sencillo es tirar de las nalgas hacia arriba con las manos una vez estés sentado. Alarga la columna, alineando espalda y cuello, y relaja los hombros.
- Toma aire por la nariz durante 4 tiempos, es decir, contando hasta cuatro lentamente y en silencio.
- Exhala el aire por la nariz durante 4 tiempos.
- Haz este ejercicio en series de 10 repeticiones.

Respiración sencilla con retención

- Siéntate en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas. Pon la espalda recta. Apoya bien los isquiones; para conseguirlo, lo más sencillo es tirar de las nalgas hacia arriba con las manos una vez estés sentado. Alarga la columna, alineando espalda y cuello, y relaja los hombros.
- Toma aire por la nariz durante 4 tiempos, es decir, contando hasta cuatro lentamente y en silencio.
- Contén la respiración, es decir, no tomes ni expulses aire, durante 2 tiempos.
- Exhala el aire por la nariz durante 4 tiempos.
- Contén la respiración, es decir, no tomes ni expulses aire, durante 2 tiempos.
- Haz este ejercicio en series de 10 repeticiones.



¡Ten en cuenta!

- Concéntrate en la respiración y solo en eso. Intenta sentir el aire que entra y sale de tus pulmones.
- Procura que las respiraciones sean realmente profundas. Al inspirar debes sentir que el pecho crece, se expande. Si te ayuda, puedes poner las manos sobre las costillas para notar su movimiento.
- Puedes cerrar los ojos si eso te ayuda a concentrarte.

- La oxigenación repentina puede causar una leve sensación de mareo. No te preocupes, es normal.
- Con un poco de práctica, podrás realizar estos ejercicios en cualquier momento y lugar. Te ayudarán a recuperar el control de la respiración en el momento en que lo necesites. También podrás alargar los tiempos de inspiración y exhalación hasta 8, 16, 32... ¡Piensa que los yoguis que consagran su vida a la práctica pueden llegar a hacer inspiraciones que duran minutos!

Un ejercicio fácil de respiración en movimiento

Concentrarse en la respiración y ser consciente de ella es relativamente sencillo cuando estamos en reposo, pero la cosa se complica cuando nos movemos. Por eso, te propongo un ejercicio más de *pranayama*, esta vez en movimiento. Es un ejercicio pensado para aprender a sincronizar la respiración con el movimiento, cosa que te será muy útil durante la realización de las asanas.

Respirar moviendo los brazos

- Siéntate en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas. Pon la espalda recta. Apoya bien los isquiones; para conseguirlo, lo más sencillo es tirar de las nalgas hacia arriba con las manos una vez estés sentado. Alarga la columna, alineando espalda y cuello, y relaja los hombros.
- Extiende los brazos y, mientras inspiras, elévalos sin doblarlos hasta juntar las palmas de las manos sobre la cabeza.
- A continuación, recupera la posición inicial mientras exhalas el aire.
- Haz este ejercicio en series de 10 repeticiones.

¡Ten en cuenta!

- En este ejercicio es imprescindible que movimiento y respiración estén totalmente sincronizados. Es decir, las palmas de las manos deben juntarse sobre la cabeza justo en el momento en que termine la inspiración. Del mismo modo, los brazos deben llegar a la posición inicial en el preciso momento en que acabes de exhalar todo el aire.
- Practica este ejercicio hasta que se convierta en algo natural, casi inconsciente. Esto te ayudará a sincronizar la respiración con el movimiento durante la realización de las asanas en secuencias.



Primeras asanas para enraizar y alinearse



Las *asanas* son las distintas posturas que se realizan en el ejercicio del yoga y en Occidente constituyen el aspecto más conocido de esta práctica. Cada asana recibe un nombre normalmente alegórico (por ejemplo, la montaña, la palmera, etc.) y persigue unos beneficios físicos y psicológicos concretos. En general, se puede decir que, entre otros muchos beneficios, **las asanas aumentan la flexibilidad y la fortaleza del cuerpo, incrementan la movilidad de las articulaciones y estimulan la circulación sanguínea.**

Existe una gran cantidad de asanas, algunas muy sencillas y otras tan complicadas que solo pueden realizarse después de años de práctica. En este libro introduciremos progresivamente distintos tipos de asanas (estáticas, dinámicas, con torsiones, invertidas, etc.) empezando por las más básicas, de manera que, en una práctica continuada, el ejercicio de las asanas de los primeros tramos del camino nos ayudará a alcanzar las del final.

En esta primera fase, buscamos dos objetivos básicos: enraizar y alinear. Ambos conceptos están relacionados con una misma cosa, la búsqueda del equilibrio físico, que será un reflejo de nuestro equilibrio mental.

Imagina un árbol. Los árboles tienen profundas raíces que los anclan al suelo con solidez y les permiten elevarse hacia el cielo.

Ese árbol somos nosotros y, como él, **cuando nos enraizamos obtenemos una base sólida que hace que nuestro cuerpo se mantenga firme y estable.** Ocurre lo mismo con la alineación. **Alinearse implica que todo nuestro cuerpo —cabeza, columna vertebral y pelvis— se mantiene en la misma vertical.** Un alineamiento correcto facilita el equilibrio y libera tensiones innecesarias en nuestro cuerpo, las mismas tensiones que, a menudo, son las responsables, por ejemplo, de nuestros dolores de espalda.

Al realizar las asanas que vamos a ver a continuación debes tener muy presentes estos dos conceptos: enraizamiento y alineación. Es decir, debes procurar que tu cuerpo esté siempre lo más firme y alineado posible. Esto se consigue mediante la activación muscular. Durante la práctica debes sentir que los músculos están activos, firmes. Al principio es posible que te cueste un poco, es normal. **Generalmente, estamos tan habituados a las malas posturas que corregirlas nos puede resultar incluso incómodo.** Sin embargo, con la práctica constante verás como pronto notas la diferencia.

En cada una de las asanas proponemos una cierta cantidad de respiraciones, que deben realizarse al alcanzar la posición. Según tu práctica y experiencia, puedes alargar o acortar estos tiempos.

Recuerda que lo importante es realizar cada una de las posturas de manera consciente.

GATO-VACA

Marjariasana



El gato-vaca es una postura sencilla y dinámica que, además de trabajar la columna vertebral y la pelvis, te ayudará a practicar la sincronización de la respiración con el movimiento.

- Ponte de rodillas sobre la esterilla y apoya las manos en el suelo. Procura que las manos estén alineadas con los hombros y las rodillas con las caderas. Mantén el cuello alineado con la columna vertebral con la vista hacia delante.
- Mientras inhalas, eleva el coxis, deja caer la lumbar, abre el pecho y levanta la cabeza intentando mirar al techo. Mantén un momento la posición.
- Mientras exhalas, empuja el coxis hacia el suelo, presiona con las manos en el suelo para elevar las lumbares y deja caer lentamente la cabeza entre los hombros. Mantén un momento la posición.
- Repite la secuencia de movimientos 5 veces.

¡Ten en cuenta!

- Mantén los dedos de las manos bien abiertos con los pulgares en la misma horizontal y la base del dedo índice bien firme en el suelo; esto te ayudará a enraizarte y tener un mejor soporte.
- Procura mantener los brazos estirados.

- No te balancees adelante y atrás. Los brazos y las piernas deben permanecer quietos y estables. Solo se mueven la columna, la cabeza y el cuello.
- Realiza los movimientos siempre en sincronía con tu respiración. La inspiración y la exhalación deben coincidir con el final del movimiento.

LA MONTAÑA

Tadasana



Aunque parezca sencilla, la montaña es una posición básica de enraizamiento que fomenta la serenidad y el equilibrio. No se trata de estar de pie, sino de activar la musculatura de todo el cuerpo y ser conscientes de nuestra postura. Mantenerse inmóvil en esta posición requiere concentración y práctica.

- Ponte en posición erguida con los pies juntos y sitúa los brazos a ambos lados del cuerpo con las palmas hacia dentro.
- Lleva los hombros atrás y abajo y alarga la columna vertebral sin dejar de mirar al frente. Mantén brazos y piernas activos.

- Mantén esta posición mientras realizas 10 respiraciones.

¡Ten en cuenta!

- No dejes caer los brazos como lo harías al estar de pie. Los brazos deben estar activos en la posición, no ser un peso muerto.
- Reparte tu peso equilibradamente entre ambas piernas.
- Distribuye el peso en toda la planta del pie e intenta separar los dedos, te ayudará a mantener el equilibrio.
- Mantén las piernas rectas y activas.
- Estira el cuello sin levantar la barbilla e imagina que un hilo tira desde el centro de tu cabeza hacia el techo, eso te ayudará a conseguir la posición correcta.

EXTENSIÓN LATERAL

Konasana



Como su propio nombre indica, esta postura es ideal para estirar todo el lateral del cuerpo: piernas, tronco y brazos. Además, también mejora los dolores de espalda y, en concreto, los de la zona lumbar.

- Ponte en la posición de la montaña.
- Mientras inhalas, estira los brazos por encima de tu cabeza y coge la muñeca derecha con la mano izquierda.
- Mientras exhalas, inclina todo el cuerpo hacia la izquierda mientras estiras todo el lateral derecho del cuerpo. La mano izquierda tira de la muñeca derecha para

- potenciar el estiramiento.
- Realiza dos respiraciones en esta posición y, con la tercera inhalación, vuelve a estirar los brazos hacia arriba.
 - Cambia la posición de las manos y realiza el mismo movimiento hacia el otro lado.

¡Ten en cuenta!

- Puedes hacer esta asana con los pies juntos o separados a la anchura de las caderas.
- Los talones no deben levantarse del suelo en ningún momento.
- No dejes caer la cabeza, mantén la mirada elevada por debajo de la axila.

LA PALMERA

Urdhva hastasana



La palmera es una postura muy sencilla que te recordará al gesto de desperezarte que haces por las mañanas al salir de la cama. Es una postura que te llena de energía y te enraíza fuertemente al suelo.

- Nuevamente desde la postura de la montaña, junta las palmas de las manos a la altura del pecho. Mientras inhalas, levanta los brazos por encima de la cabeza y mantenlos alineados con el cuerpo. Puedes mantener juntas las palmas de las manos sobre la cabeza o dejarlas separadas a la anchura de los hombros, pero siempre mirándose. Procura mantener el coxis alineado.

- Con una nueva inhalación, estira todo el cuerpo hacia arriba, abre el pecho y lleva los brazos hacia atrás para arquear la espalda sin desplazar el coxis.
- Realiza 1 respiración en esta postura.
- Al acabar, recupera la posición vertical mientras exhalas llevando las manos juntas hacia el pecho y vuelve a la posición de la montaña.
- Repite la postura 5 veces.

¡Ten en cuenta!

- La cabeza no debe caer hacia atrás. Mantén siempre las orejas entre los brazos.
- Mantén las rodillas estiradas y los pies en el suelo. Procura que parte del peso recaiga sobre los dedos de los pies, no te apoyes solo en los talones.
- Si lo prefieres, puedes separar los pies a la anchura de los hombros.
- Esta postura se centra en el pecho y es ahí donde debes sentir el estiramiento, no en las lumbares.

PINZA DE PIE

Uttanasana



La pinza de pie nos permite estirar todos los músculos de la parte posterior del cuerpo, tanto de las piernas como de la espalda. Al hacerlo, mejoraremos nuestro equilibrio y nuestra postura.

- Ponte en la posición de la montaña y, mientras inhalas, estira los brazos por encima de la cabeza.
- Mientras exhalas, alarga y flexiona el tronco hacia delante. Al hacerlo, rota los muslos ligeramente hacia adentro para elevar los isquiones. Apoya las manos a ambos lados de los pies y relaja el cuello. Si no llegas al suelo, puedes abrazarte

las piernas o, sencillamente, dejar las manos apoyadas sobre las piernas a la altura que alcances.

- Realiza 5 respiraciones en esta posición.
- Lleva las manos a las caderas y, mientras inhalas, mira al frente y levanta el tronco bien estirado hasta recuperar la posición vertical.

¡Ten en cuenta!

- Si te resulta más cómodo, puedes separar los pies a la altura de los hombros.
- Si te resulta difícil alcanzar esta postura, puedes doblar un poco las rodillas para alargar el tronco sobre los muslos. Recuerda que el principal objetivo de esta postura no es doblar la espalda, sino alargar el tronco al máximo.
- Dependiendo de tu elasticidad y de otros factores, puede ser que al principio te cueste un poco realizar esta postura. No te preocupes. Llega hasta donde puedas y realiza el ejercicio de forma consciente, ya verás como, poco a poco, vas recuperando la elasticidad perdida.



POSTURA DEL NIÑO

Balāsana



La postura del niño es una postura básica de descanso en el yoga. Es muy fácil de hacer para la mayoría de las personas y proporciona una relajación casi inmediata. Es una postura que aporta seguridad y libera las tensiones de la parte baja de la espalda.

- Ponte de rodillas juntando los dedos gordos de los pies e intentando juntar también los talones. Apoya las nalgas sobre los talones.
- Flexiona la espalda hacia delante alargando al máximo el abdomen sobre los muslos. Relaja los hombros y deja caer los brazos hacia atrás a ambos lados del cuerpo con las palmas hacia arriba.

- Apoya la frente en el suelo lo más lejos que puedas del cuerpo. Las rodillas pueden estar juntas o ligeramente separadas para dejar espacio para el abdomen entre los muslos.
- Haz 10 respiraciones en esta postura.

¡Ten en cuenta!

- Las nalgas deben estar apoyadas sobre los talones.
- Esta postura es ideal para estirar la espalda y relajar la zona del cuello. También permite flexionar totalmente las articulaciones de la rodilla y las ingles.
- Puedes realizar esta postura siempre que necesites un descanso durante la práctica.

PERRO BOCABAJO

Adho mukha svanasana



Seguramente no me creerás si te digo que el perro bocabajo es una postura de descanso. Recuerdo perfectamente la primera vez que la hice. Me dolía todo. Muñecas, brazos y piernas sufrían el esfuerzo que suponía mantener la postura. Pensaba que era imposible encontrar el descanso en aquella postura tan incómoda. Me resultaba imposible relajar la mente y disfrutar de la práctica. Sin embargo, poco a poco y a través de la repetición, mi cuerpo entendió y adoptó esta asana que ahora tanto me relaja. Si practicas regularmente la postura de perro bocabajo, tu cuerpo te sorprenderá con su capacidad de aprendizaje y adaptación. Además, esta asana fortalece los brazos y los hombros, estira toda la parte

externa del cuerpo e incrementa la oxigenación del cerebro. De hecho, se considera una asana invertida, ya que el corazón queda por encima de la cabeza.

- Ponte en la posición del niño.
- Mientras inspiras, estira los brazos hacia delante completamente rotando un poco los hombros de manera que las axilas se miren entre sí. Apoya las manos en el suelo con los dedos bien separados, la base del dedo índice firme en el suelo y los pulgares en la misma horizontal. Mientras exhalas, levanta las caderas del suelo y apoya los dedos de los pies. Empuja hacia atrás llevando los isquiones hacia arriba y los talones hacia el suelo.
- Realiza 5 respiraciones en esta posición.
- Para acabar, baja la cadera, apoya las rodillas en el suelo y recupera la postura inicial del niño.

¡Ten en cuenta!

- El cuello debe estar siempre relajado y los brazos estirados.
- Todo el tronco debe estar en línea recta, procura que no sobresalgan ni las costillas ni las lumbares.
- Dependiendo de tu elasticidad, es probable que no puedas apoyar los talones en el suelo. No pasa nada, lo importante es relajar los tobillos y extender completamente la pierna dejando que los talones caigan hacia el suelo.
- Si no puedes alcanzar la postura, intenta flexionar un poco las rodillas para cerrar aún más la ingle y acercar el abdomen a los muslos. En este caso, priorizamos el estiramiento de la espalda.

PLANCHA

Chaturanga



El nombre en sánscrito de esta postura la describe a la perfección. *Chaturanga* significa 4 puntos de apoyo, y en eso se basa esta asana. Con ella, fortalecemos la musculatura abdominal, así como las muñecas, los brazos y los hombros. La práctica de esta postura nos permitirá acceder a posturas más complicadas en fases posteriores.

- Ponte en la postura de perro bocabajo.
- Mientras inhalas, lleva los hombros sobre las muñecas y forma una línea recta con todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los talones. Mantén la mirada hacia delante y las manos bien abiertas para mantener el equilibrio.

- Realiza 5 respiraciones en esta postura.
- Con la última exhalación, lleva hacia atrás la cadera y recupera la postura de perro bocabajo.

¡Ten en cuenta!

- Al pasar de la postura de perro bocabajo a la plancha las manos y los pies no se mueven de su sitio, solo cambia la posición del cuerpo.
- Los brazos deben estar completamente estirados y en perpendicular al suelo. Las plantas de los pies también están perpendiculares al suelo, con los talones situados sobre los dedos de los pies.
- Procura mantener el cuerpo plano, con el coxis apuntando hacia los talones.

BEBÉ FELIZ

Ananda balasana



El nombre de esta postura la describe a la perfección. En *ananda balasana* nuestro objetivo es agarrarnos los pies del mismo modo en que lo hacíamos en la cuna cuando éramos bebés. Entonces no nos costaba nada, ahora se trata de recuperar esa flexibilidad y esa sensación de bienestar. Además, esta postura nos ayuda a relajarnos, ya que reduce el ritmo cardíaco, y a estirar la espalda.

- Tumbate bocarriba y flexiona las rodillas hacia el pecho. Pasa los brazos por entre las rodillas y sujeta con las manos el lado externo de los pies.
- Aplana la espalda contra el suelo y baja el sacro. Lleva los hombros hacia atrás y la barbilla ligeramente hacia el pecho para estirar las cervicales.
- Tira de los pies para acercar las rodillas al pecho.
- Haz 5 respiraciones en esta posición.

¡Ten en cuenta!

- Aunque es difícil, debes procurar que los pies queden siempre encima de las rodillas sin que el sacro se levante del suelo. Si se levanta, quiere decir que has alcanzado tu límite y debes volver atrás en el movimiento.
- Si tu flexibilidad te lo permite, puedes pasar los brazos por fuera de las piernas en lugar de por dentro.
- Si tienes dificultades para llegar a los pies, puedes ayudarte de una correa de yoga. Simplemente, apoya la correa en la planta de los pies y tira de ella hacia ti con ambas manos.

TORSIÓN EN EL SUELO

Jathara parivartanasana



En el yoga hay una familia de asanas denominadas torsiones. Las torsiones son giros de la columna vertebral que contribuyen a mejorar la flexibilidad de la espalda. En las torsiones, un extremo de la columna se mantiene fijo mientras que el otro gira. Las torsiones mejoran el funcionamiento de los órganos abdominales.

- Túmbate bocarriba con las rodillas flexionadas y los brazos estirados en cruz con las palmas hacia arriba.
- Mientras inspiras, acerca las rodillas hacia el pecho.
- Mientras expiras, deja caer las rodillas hacia la izquierda mientras giras la cabeza hacia el lado derecho.

- Realiza 5 respiraciones en esta postura.
- Con la siguiente inspiración, vuelve al centro y repite la misma postura hacia el otro lado.

¡Ten en cuenta!

- Si tienes problemas serios de espalda, inflamación crónica o algún disco lesionado, no debes practicar esta asana.
- La espalda y los hombros deben mantenerse en contacto con el suelo todo el rato.
- Las piernas no deben separarse. Las dos rodillas deben estar siempre juntas, procurando que no se separen al caer hacia los lados.

CADÁVER

Savasana

La postura del cadáver parece muy sencilla pero es de vital importancia, porque solo si aprendemos a relajarnos conseguiremos que la energía fluya libremente por nuestro cuerpo. En *savasana* la clave consiste en liberar la mente y es la postura final de todas las secuencias de asanas.

- Tumbate bocarriba con las piernas separadas al ancho de la esterilla. Rota las piernas hacia afuera y deja caer las puntas de los pies también hacia afuera.
- Alinea la columna. Si es necesario, eleva un poco la cadera para que baje la lumbar. Aleja los hombros de las orejas y acerca un poco la barbilla al pecho para estirar el cuello.
- Separa los brazos del cuerpo y rótalos hacia afuera. Deja las manos con las palmas hacia arriba.
- Relaja todo el cuerpo. Presta especial atención a la zona del rostro: párpados, mandíbula, frente, lengua, garganta, etc.
- Mantén esta postura durante 8-10 minutos.

¡Ten en cuenta!

- Esta asana no conlleva ningún tipo de dificultad física, por lo que te permitirá concentrarte en la respiración y en escuchar a tu cuerpo.
- Dado que es una asana que realizarás al final de la secuencia, es el momento de que el cuerpo fije todo lo aprendido durante la sesión.
- Mientras realices esta postura procura estar presente. No te duermas, pero tampoco permitas que tu mente te lleve ni al pasado ni al futuro. Disfruta del ahora, de ese momento en el que solo eres.

Con el cuerpo cansado y la mente en paz.



Eres
lo que
COMES



**ADQUIRIR UNOS
BUENOS HÁBITOS
NUTRICIONALES
ES, SIN DUDA,
EL MEJOR REGALO
QUE TE PUEDES
HACER.
ES UNA DECISIÓN
QUE PUEDE
CAMBIAR TU VIDA.**



No estamos hablando de algo temporal ni de hacer dieta, sino de **aprender a nutrir realmente nuestro cuerpo**. Los malos hábitos alimenticios tienen un impacto mental y físico que se acumula en el tiempo. No solo nos afectan en el presente sino que sus efectos duran toda la vida.

Como ya hemos dicho, la práctica del yoga nos permite estar más en contacto con nuestro cuerpo y aprender a escucharlo. Sin embargo, esta escucha no se limita al momento de la práctica, sino que puede (y debe) extenderse durante todo el día. El yoga es un estilo de vida y el estilo de vida incluye también nuestra alimentación.

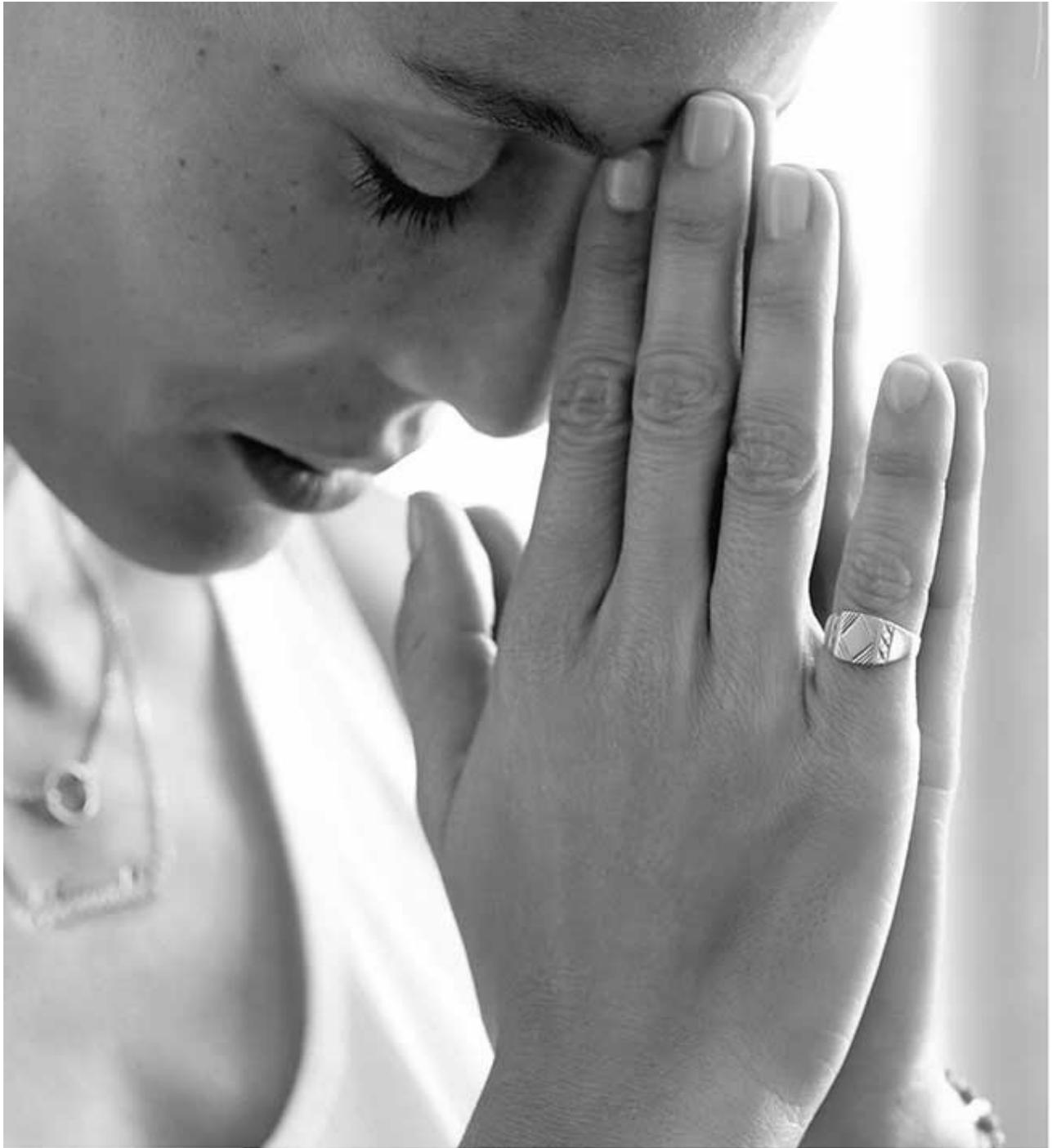
En primer lugar, **debemos ser conscientes de que la calidad de la comida está directamente relacionada con sus efectos. Si comemos mal, nos sentiremos mal.** Nuestro organismo es muy sabio. Esto es algo que yo entendí perfectamente durante mis embarazos. Antes de nacer, el bebé y sus células solo se nutren de aquello que realmente necesitan. Si no lo obtienen de la alimentación de la madre, lo obtendrán de su cuerpo, de sus músculos, de sus huesos... Una vez nacemos, y hasta que morimos, nuestros cuerpos, nuestras células, actúan de la misma manera. El cuerpo necesita nutrientes, y si no los obtiene de la comida, los órganos quedan desprotegidos y envejecen prematuramente.

Comer no siempre es sinónimo de nutrirse. Una persona puede comer en un día la cantidad diaria recomendada de calorías sin obtener ninguno de los nutrientes que necesita. Quizá se sentirá saciada, pero sus células no habrán obtenido lo que necesitan para su buen funcionamiento. En nuestra sociedad estamos acostumbrados a asociar los productos «bajos en calorías» o «bajos en grasas» con una dieta saludable pero, en realidad, este tipo de productos suelen contener grandes cantidades de azúcar o edulcorantes artificiales y carecen de fibra, vitaminas y minerales imprescindibles para nuestro organismo. **Así que es importante aprender a distinguir entre calorías altas en nutrientes y calorías vacías. Las primeras nutren el cuerpo mientras que las segundas solo sacian el hambre.**

Los alimentos contienen más calorías altas en nutrientes cuanto más cercanos a su estado natural se encuentran. Es decir, la fruta y la verdura frescas siempre serán más saludables que su versión procesada. Si hablamos de comida envasada, la clave está en leer la etiqueta centrándonos en la información que proporciona sobre sus ingredientes. Deberíamos evitar los alimentos que contengan grandes cantidades de grasas saturadas, azúcares añadidos, colorantes artificiales y/o conservantes.

Recupera tus instintos

Nacemos sabiendo comer. Nuestro cuerpo tiene un dispositivo innato que nos informa de cuándo debemos comer. Piensa en los bebés o en los animales salvajes: ellos nunca se sobrealimentan. Comen cuando tienen hambre y solo cuando tienen hambre, y dejan de comer cuando están saciados.



A medida que nos hacemos adultos, el estrés y otros factores contaminan este dispositivo. Así, empezamos a comer para compensar estados emocionales (ansiedad, tristeza, frustración...) o, simplemente, porque ya es la hora.

Sin embargo, hay una forma de recuperar nuestros instintos y es la alimentación consciente.

La alimentación consciente, o *mindful eating*, consiste en escuchar a nuestro cuerpo y aprender a interpretar las señales que nos manda. El *mindful eating* se basa en la atención plena, o *mindfulness*, que implica centrar la atención deliberadamente

en el momento presente sin juzgar. Cuando hablamos de comer, esto se aplica a focalizar nuestra atención en los pensamientos, sensaciones y emociones que surgen en relación con la comida.

Como ya hemos dicho, la práctica del yoga nos ayuda a escuchar a nuestro cuerpo, por eso también nos ayuda a identificar qué alimentos nos sientan bien y cuáles no. Te propongo, además, otros consejos para empezar a practicar la alimentación consciente:

- Elige bien el momento y el lugar para comer. Procura que sea un lugar que te permita centrarte en el acto de comer y, sobre todo, deja de lado por un momento los dispositivos electrónicos.
- Antes de comer pregúntate: ¿tengo hambre? Aprende a distinguir la sensación de hambre, que podríamos describir como una leve molestia en la boca del estómago, del hambre emocional, que se caracteriza por una sensación de vacío que nunca desaparece por mucho que comamos.
- Saborea la comida. Utiliza todos tus sentidos: el olfato, el gusto, la vista, hasta el tacto de la comida en la boca.
- Deja de comer cuando estés saciado. Recuerda que el estómago tarda 20 minutos en mandar la señal de saciedad al cerebro, así que procura comer de forma lenta para dar tiempo a que esto suceda.

EL SECRETO: una alimentación equilibrada

Cuando hablamos de alimentarnos de forma saludable, la palabra clave es «equilibrio». Una buena alimentación siempre es sinónimo de una alimentación equilibrada. Y equilibrada significa que aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Estos nutrientes se dividen en dos grandes grupos: macronutrientes y micronutrientes.

Los macronutrientes son los nutrientes que proporcionan la mayor cantidad de energía al organismo. Se dividen en tres grandes grupos que seguro que conoces: **carbohidratos**, que se encuentran en los granos, los vegetales y la fruta; **grasas**, cuyo origen puede ser animal o vegetal, y **proteínas**, cuyo origen puede ser también animal o vegetal.

Si hablamos de cantidades, los carbohidratos deberían constituir entre el 45 y el 65 % de tu ingesta diaria de nutrientes, las grasas deberían oscilar entre el 20 y el 35 % y las proteínas deberían rondar el 35 % (un porcentaje que debe aumentar si realizas mucho ejercicio físico).

Por su parte, los micronutrientes contribuyen, entre otras muchas cosas, al buen funcionamiento del sistema inmunitario, la función cerebral, la vista y la salud de músculos y huesos. Se dividen en **vitaminas** y **minerales** y ambos grupos, en las dosis justas, son totalmente imprescindibles para nuestra salud. Los micronutrientes se encuentran repartidos de forma desigual entre los distintos alimentos, de ahí que sea tan importante llevar una alimentación variada.

Otro elemento indispensable para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo es el **agua**, que, a pesar de no ser un nutriente, es esencial para asimilarlos. Recuerda que más de la mitad de nuestro cuerpo es agua y que el agua es imprescindible para una correcta hidratación de nuestra piel y nuestros órganos internos. Suele decirse que es necesario beber unos dos litros al día, pero esta cantidad puede variar en función de los alimentos que tomemos (que también contienen agua), nuestra actividad física y otros factores. Como siempre, lo mejor es escuchar a nuestro cuerpo e hidratarnos a menudo.



Agua, carbohidratos, proteínas y grasas: estos son los elementos esenciales para nutrir nuestro cuerpo y sobre ellos hablaremos a lo largo del libro.

Superalimentos

LOS SUPERALIMENTOS SON ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL QUE, POR SU ALTA CONCENTRACIÓN DE ANTIOXIDANTES, GRASAS SALUDABLES, VITAMINAS O MINERALES, TIENEN UN ALTO VALOR NUTRICIONAL.



No son alimentos milagrosos ni dan salud por sí mismos, pero sí son interesantes en el contexto de una alimentación natural, sana y rica en nutrientes. Estos son los que yo suelo tomar:

- **Cacao nibs.** Son semillas de cacao trituradas. Tienen un alto contenido de antioxidantes, magnesio y vitaminas, y son muy energéticos. A mí me encanta su textura crujiente. Son ideales para combinar con yogur o kéfir.
- **Sésamo.** Ya sea como aceite, en semillas o en forma de pasta (*tahin*), el sésamo es muy rico en calcio, algo especialmente importante para las mujeres, proteínas vegetales y ácidos grasos insaturados, que contribuyen a una buena salud cardiovascular. Yo lo utilizo como aderezo en las ensaladas.
- **Espirulina.** La espirulina es una microalga muy rica en proteínas, hierro, vitamina E, calcio, fósforo, magnesio, antioxidantes y clorofila. Tiene un sabor intenso que puede resultar desagradable, así que yo la añado a batidos con frutas dulces que contrarrestan su sabor.
- **Algas.** Todas las algas son alimentos muy ricos en nutrientes. Estas «verduras de mar» concentran propiedades buenísimas para el organismo. Contienen gran cantidad de antioxidantes y minerales, especialmente yodo, lo que las convierte en un gran aliado para recuperarse después de hacer ejercicio. Yo suelo añadirles a los potajes de legumbres y al agua en la que cuezo el arroz integral. También las uso en ensaladas o en platos japoneses como la sopa miso.
- **Maca.** La maca es una raíz originaria de Perú que favorece la fertilidad y el equilibrio hormonal. Es muy rica en minerales, aminoácidos y vitaminas. Además, aporta mucha energía, por lo que mejora el rendimiento deportivo. Yo la tomo en polvo y la suelo añadir a mis batidos.
- **Chía.** Las semillas de chía son ricas en ácidos grasos omega, calcio, fósforo y manganeso. Son fuente de antioxidantes y ayudan a perder peso, ya que también contienen fibra y proteínas, que proporcionan sensación de saciedad. Absorben entre 10 y 12 veces su peso en agua, lo que nos ayuda a mantenernos hidratados, y calman el dolor de las articulaciones por su efecto antiinflamatorio.
- **Jengibre.** El jengibre es una raíz con un alto contenido en aceites esenciales, vitaminas, minerales y aminoácidos. Posee propiedades antiinflamatorias, alivia las náuseas en trastornos digestivos y favorece la expectoración, por lo que es un buen aliado durante resfriados y gripes. También es eficaz para el dolor menstrual, el estrés y las migrañas. Yo acostumbro a rallar un poco de jengibre en las infusiones o lo utilizo para dar un punto picante al pescado al horno (o en papillote) y en licuados.

Alimentos depurativos

Mantener los órganos limpios es muy importante para nuestra salud y longevidad. Llamamos alimentos depurativos a aquellos que ayudan a nuestro organismo a eliminar toxinas y otras sustancias que dificultan su buen funcionamiento. Son alimentos saludables de origen vegetal bajos en grasas que facilitan la función intestinal y renal y, además, son ricos en micronutrientes y antioxidantes.

Estas son algunas de las verduras depurativas más comunes: alcachofas; perejil; todas las coles, especialmente la col rizada o *kale*; brócoli y coliflor; hinojo; endivias; rábanos; las setas en general y las algas. Si estás pensando en empezar a tomar algas y tienes niños en casa, te recomiendo que empieces por la nori. Es con la que yo introduje este alimento en los menús de mi hija mayor, cuando tenía solo un año, por recomendación de un maestro en alimentación macrobiótica.

En cuanto a las frutas, estaríamos hablando de piña, papaya, kiwi, todos los cítricos (naranja, limón, etc.) y todas las frutas del bosque (arándanos, frambuesas, etc.).

Todos estos alimentos son fáciles de encontrar y de incorporar en tu dieta habitual y, además, están riquísimos. Se pueden consumir de distintas maneras: en forma de zumos o batidos, caldos, purés o tal cual.



Sin embargo, debes tener en cuenta que no solo lo que comemos, sino también lo que sentimos afecta a nuestros órganos internos. El estrés y los sentimientos negativos como la rabia, la frustración, la pena o la envidia afectan a nuestra salud interior. Es ahí donde la práctica consciente del yoga te ayudará también a marcar la diferencia. Aprender a respirar y a ser consciente de tu estado emocional te ayudará a relajarte y a potenciar las emociones positivas. Recuerda que reír, tener paciencia, ser comprensivo o compasivo o, sencillamente, saber cuándo te conviene desconectar es una parte muy importante del bienestar general que buscamos.



Sauca

LA LIMPIEZA EN EL YOGA

La filosofía

yogui es

muy amplia

y, por supuesto, también se ocupa

de temas éticos

y morales.



Sus principales reglas están recogidas en los *yamas* y *niyamas*, que son, respectivamente, los aspectos de la conducta que deben evitarse y los que deben cultivarse. En este apartado nos ocuparemos de *sauca*, el *niyama* que se ocupa de la limpieza. *Sauca* se refiere tanto al cuerpo como al espíritu, a lo físico y a lo mental.

La práctica del yoga nos ayuda, sobre todo, a cuidar de nuestra higiene mental. En nuestra cultura, se nos inculca desde muy pequeños la higiene física, por ejemplo la importancia de ducharse a diario, de llevar la ropa limpia, de lavarse las manos antes de comer... Sin embargo, no se presta la misma atención a la higiene mental. Esto no ocurre en la tradición yóguica, donde, como ya hemos visto anteriormente, la faceta física y la mental van siempre de la mano y son igual de importantes.

La práctica del yoga nos ayuda a conectar con nosotros mismos, con lo bueno y con lo malo, tanto con los pensamientos positivos —la bondad, la alegría, la generosidad, la empatía...— como con los negativos —el miedo, la envidia, los celos...—. No se trata de juzgarnos, sino de observarnos con compasión para analizar y decidir qué facetas queremos mejorar y de qué pensamientos negativos nos queremos desprender. ***Sauca* nos invita a que nuestros deseos y pensamientos sean limpios y puros, y esta limpieza nos ayudará a llevar una vida más sana y feliz.**



Te propongo un ejercicio muy sencillo para empezar a ser más consciente de tus emociones. Reserva un momento antes de acostarte para hacer un balance del día. Observa los hechos que hayan sucedido y cuáles han sido tus reacciones. Tómate un momento para pensar en cuáles de ellas te gustaría corregir y mejorar, apúntalas en un diario y haz el propósito sincero y consciente de cambiarlas al día siguiente. Verás como poco a poco te irás pareciendo más a la persona que quieres llegar a ser. El objetivo es que este equilibrio te acompañe las 24 horas del día.

La cara es el espejo del alma

Como decíamos, sauca se ocupa tanto del interior como del exterior. Y es que cuidar nuestra belleza exterior es una forma de mostrar respeto por nuestro cuerpo, de querernos y de ofrecer nuestra mejor faceta a los demás. Cuidar nuestro aspecto no es un capricho superficial, sino una forma de celebrar nuestra belleza natural.

Y el primer paso para una cara bonita no es otro que un cutis limpio. A lo largo del día la polución del aire, el maquillaje o la propia suciedad de nuestras manos obstruye los poros e impide que la piel respire, por eso es muy importante eliminar toda esa suciedad antes de acostarse. Además, una piel limpia se hidrata mucho mejor.

Yo, por ejemplo, limpio mi rostro y mi cuello a diario por la mañana y por la noche con un jabón neutro y agua a temperatura ambiente, justo antes de aplicar mi crema hidratante o aceites. Además, procuro aplicar un exfoliante cada 7 o 10 días, en función de mis necesidades.

Recuerda que la piel es un fiel reflejo de lo que nos ocurre por dentro. Una mala alimentación, la falta de sueño o, por supuesto, el tabaco son factores que afectan muy negativamente a tu cutis y, por lo tanto, debes evitarlos.

Un exfoliante natural y casero para el cuerpo

Tendemos a prestar mucha atención a la piel del rostro pero, a veces, nos olvidamos del resto del cuerpo. Para mantener una buena hidratación del cuerpo es muy recomendable exfoliarlo con cierta frecuencia. Al exfoliar la piel conseguimos una limpieza profunda y eliminamos las células muertas. De este modo, los productos hidratantes que utilices (que yo te recomiendo aplicar a diario después de la ducha) penetrarán mucho mejor en la piel. Una buena hidratación te ayudará a envejecer mejor, conservando la elasticidad de la piel.

Te propongo hacer tu propia mezcla exfoliante natural para el cuerpo. Es muy fácil y te permitirá elegir el producto de base según tus gustos y necesidades.

Elige un aceite natural de buena calidad (almendras, rosa mosqueta, coco, jojoba, argán, etc.) y mézclalo con una buena cantidad de azúcar de caña o sal marina gruesa hasta obtener una pasta de consistencia grumosa.

Aplica la mezcla en círculos por todo el cuerpo, haciendo un masaje firme (pero sin ejercer mucha presión), siempre de abajo arriba. Puedes empezar por los tobillos, por los pies o por las manos. A continuación, extiende una capa del mismo aceite solo para añadir nutrición a la piel y acaba con una buena ducha relajante para eliminar los restos.

Te recomiendo hacer esto una vez por semana (pero nunca después de la exposición al sol), tu piel te lo agradecerá.

Secuencia 1

Te presento la secuencia de asanas que trabajaremos y ampliaremos a lo largo del libro; al final de cada capítulo añadiremos más posturas hasta alcanzar una práctica completa.

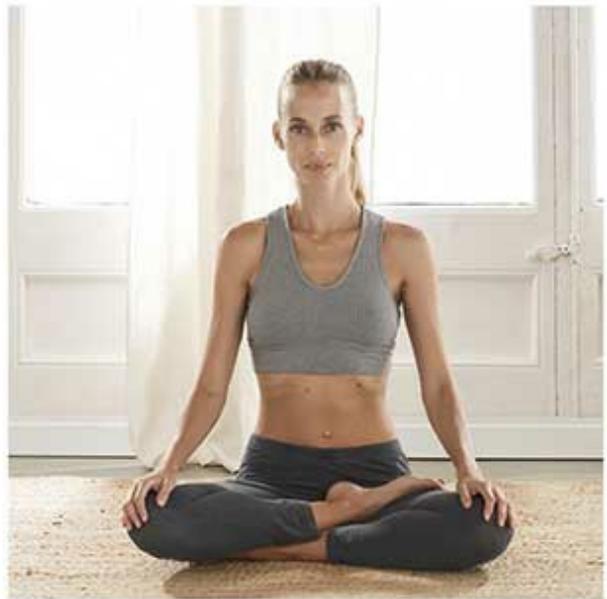
Realiza las asanas consecutivamente en el orden indicado y haz 5 respiraciones (5R) en cada una de ellas. Puedes ampliar o reducir este número según tus sensaciones y tu preparación física. Recuerda que algunas posturas se hacen primero con una pierna o brazo y luego con el otro. En las posturas dinámicas y en el saludo al sol se indica cuándo se debe inhalar (IN) o exhalar (EX).

Te recomiendo que, sobre todo al principio, leas las instrucciones concretas de todas las posturas antes de empezar para no tener que interrumpir el ejercicio.

Si en cualquier momento te sientes cansado, recuerda que puedes realizar la postura del niño (*balasana*) para recuperar fuerzas durante la práctica. También puedes empezar o acabar la práctica con unos minutos de meditación o ejercicios de *pranayama* en posición de loto o medio loto.



1 (5R) IN



EX



2 (5R) IN



EX



3 (5R)



4 (5R)



5 (5R)



6 (5R)



7 (5R)



8 (5R)



9 (5R)



10 (5R)



11 (5R)



12 (5R)

Paso 2

CÁRGATE DE ENERGÍA

ASANAS DINÁMICAS Y EMPODERAMIENTO

Recuerdo perfectamente mis primeras semanas de práctica de yoga y las sensaciones que esto producía en mi cuerpo.

Por un lado, sentía cierta frustración comparándome con el resto de la clase. Pensaba: «Nunca seré capaz».





Pero, por el otro, estaba recuperando sensaciones de mi infancia, de cuando hacía *ballet* y sentía de forma orgánica una fuerte conexión con mi cuerpo. Con fuerza pero sin violencia, sintiéndome fuerte y ligera. Aquello despertó en mí una gran curiosidad por descubrir hasta dónde podía llegar. Si esto que te cuento te suena familiar es que tú también estás emprendiendo este camino.

Y con este deseo de seguir llega el momento de comprender que el yoga requiere esfuerzo, un esfuerzo que demanda compromiso y disciplina. Pero, lógicamente, recompensa, tanto física como anímicamente. De todo esto hablaremos en este segundo paso, de los cambios que empezamos a sentir en nuestro cuerpo y de cómo construir una rutina que nos dé el empujón que necesitamos para seguir adelante en nuestro camino.

El yoga, una fuente de energía

Nuestros días están llenos de obligaciones, madrugones, prisas, responsabilidades... Llegamos a la noche agotados. ¿Cómo vamos a hacer yoga?

Este es uno de los principales obstáculos a la hora de iniciar una actividad física: la sensación de que no vamos a poder. Quizá por falta de tiempo, quizá por falta de energía.

Sin embargo, si has llegado hasta aquí y has estado practicando la secuencia del capítulo anterior puede que hayas empezado a notar las primeras bondades del yoga: ligereza, buen humor, positivismo, un sueño más reparador...

Se sabe que el ejercicio físico moderado ayuda a fortalecer el cuerpo y la mente. Pero lo que es cierto para cualquier tipo de ejercicio en el caso del yoga lo es aún más. La práctica del yoga fortalece los huesos y los músculos e incrementa la movilidad de las articulaciones, lo que hace que nuestros movimientos sean más ágiles. Además, el estiramiento constante de los músculos aumenta la flexibilidad y esto es muy bueno para la espalda, una parte vital de nuestro cuerpo que sufre especialmente con la vida sedentaria. A medida que nos hacemos mayores, nuestras vértebras se comprimen y esto provoca rigidez y envejecimiento prematuro. La práctica del yoga te ayudará a mantener una columna oxigenada, alineada y liberada, algo imprescindible para mantenerla sana.

Pero no olvidemos que el yoga es una práctica completa que implica cuerpo y mente. Cuando practicamos yoga damos a nuestra mente la posibilidad de desconectar y encontrar la calma. El *pranayama* nos ayuda a alcanzar la consciencia de nuestra energía interna y hacer que esta fluya.

La disciplina, el arte de la armonía

La disciplina es un aspecto importante de la filosofía yóguica y, como la limpieza, está incluida en uno de sus niyamas o preceptos individuales. Trabajar la disciplina nos puede ser muy útil no solo en la práctica del yoga, sino en todos los aspectos de nuestra vida.

A mí me gusta llamar a la disciplina el arte de la armonía, porque todo debe guardar su lugar y su proporción. Podemos empezar a trabajar en esta virtud de la forma más sencilla, por ejemplo, manteniendo el orden en nuestro hogar. Ese orden externo será un reflejo de nuestro orden interno. El orden que nos dicta cuál es el camino correcto que debemos seguir, aunque nos cueste.

La disciplina se basa en la fuerza de voluntad y la autoexigencia, ambos valores que nos empujan a sacar lo mejor de nosotros mismos. Muchas veces somos nuestro peor enemigo y es nuestro escepticismo el que pone obstáculos a nuestra capacidad de superación.

Sin embargo, todos contamos con fuerza de voluntad, **se trata de practicarla**. La disciplina no es una carga, es el conjunto de pequeñas buenas decisiones que se encadenan para alcanzar un gran objetivo.

Pero nadie dijo que fuera fácil. Mi experiencia también me ha enseñado a ser comprensiva conmigo misma y a aceptar que, aunque a veces abandone mi disciplina, no pasa nada. Lo importante es no desfallecer y retomarla lo antes posible. Recuperar el compromiso.

Superar el «no puedo» proporciona una satisfacción indescriptible. Saber que tienes la capacidad de darle la vuelta a tu negatividad te llena de fuerza y autoestima. El esfuerzo recompensa, y mucho. ¡Qué placer da tener los «deberes hechos»!

Asanas
dinámicas
y de
empoderamiento



En el primer paso de este camino hacia el yoga hemos aprendido a coordinar la respiración con el movimiento y a tener los pies en el suelo, es decir, a encontrar el equilibrio y la estabilidad. Ahora que ya nos es más fácil alinearnos y sabemos cómo enraizarnos, ha llegado el momento de añadir más dinamismo a nuestra rutina.

En el *ashtanga vinyasa*, la variedad de yoga que yo practico, el dinamismo es una seña de identidad. De hecho, *vinyasa* significa precisamente secuencia de movimiento, y fue este movimiento continuo coordinado con la respiración lo que más me atrajo desde el principio. Con el tiempo me he dado cuenta de que me ayuda a concentrarme y a estar más presente en la práctica. Mi mente deambula menos cuando mi cuerpo está en movimiento sincronizado con la respiración y esto me ayuda a que mi práctica sea más plena y más consciente.

En este paso trabajaremos una de las *vinyasas* más conocidas: los saludos al sol. Esta secuencia de asanas, que incluye muchas que hemos trabajado en el primer paso, se realiza tradicionalmente a la salida y la puesta del sol. Es un ejercicio muy completo que estira y fortalece todos los grupos musculares y nos permite, además, seguir trabajando la coordinación de movimiento y respiración.

Además, introducimos dos de los tres «guerreros». Los guerreros es un conjunto de tres asanas muy importantes y poderosas. Su finalidad, aparte de fortalecer los músculos de piernas, espalda y pecho, es el empoderamiento. Al hacer las posturas del guerrero nos enraizamos con fuerza y buscamos el equilibrio y la fuerza mental de quien se prepara para la lucha. Una lucha en la que el arma del guerrero es la fuerza de voluntad. La lucha contra nuestros malos pensamientos, los de negatividad y escepticismo, los que nos bloquean. A mí, los guerreros me proporcionan una sensación de «subidón» y me llenan de vitalidad. Siento que puedo.

Con este nuevo grupo de asanas trabajarás el dinamismo, adquirirás confianza en ti mismo y te sentirás fuerte en tu práctica y fuera de ella.

Empezamos.

SALUDOS AL SOL

Surya namaskara

Los saludos al sol son una secuencia dinámica de movimientos encadenados que, tradicionalmente, se realiza a la salida y a la puesta del sol, de ahí su nombre. Una de sus particularidades es que debe realizarse siguiendo el ritmo de la respiración, es decir, que en cada inspiración y en cada exhalación hacemos un movimiento diferente.

Aquí te presento la secuencia tradicional, aunque existen otras variantes dependiendo del estilo de yoga que practiques. Yo, por ejemplo, en mi práctica de *ashtanga* siempre utilizo las variantes *Surya namaskara* A y B como «calentamiento», que, además, me

aportan fuerza y me ayudan a traer el foco a mi práctica. Por eso, encontrarás también estas variantes en el anexo al final del libro.

- Empieza de pie, con los pies juntos, las palmas de las manos juntas a la altura del pecho y alarga todo el tronco. Mientras inhalas, eleva los brazos hacia arriba manteniendo el coxis adentro y abriendo el pecho. Inclina la espalda hacia atrás y lleva la mirada al techo sin dejar caer la cabeza. Mantén las orejas entre los brazos. Si te resulta complicado arquear la espalda hacia atrás manteniendo la alineación, eleva los brazos y mantenlos separados en línea con tus hombros con las palmas enfrentadas y mirando hacia arriba sin dejar caer la cabeza (la palmera / *urdha hastasana*).
- Mientras exhalas, inclínate hacia delante alargando el tronco. Apoya las manos a los lados de los pies (o donde llegues) y relaja el cuello (pinza de pie / *uttanasana*).
- Apoya las palmas de las manos firmemente en el suelo y, mientras inhalas, lleva la pierna derecha hacia atrás, lejos, apoya la rodilla en el suelo y baja la cadera hacia delante. Alarga el tronco y lleva la pierna izquierda hacia atrás haciendo una plancha (*chaturanga*).
- Mientras exhalas, lleva las rodillas hasta el suelo y baja el pecho hasta situarlo entre las manos. Apoya también la barbilla o, si puedes, la frente en el suelo.
- Mientras inhalas, apoya los empeines y la cadera en el suelo. Estira las piernas, junta los codos hacia el cuerpo y dirige el esternón hacia delante hasta conseguir la postura de la cobra (*bhujangasana*).
- Mientras exhalas, apoya los dedos de los pies en el suelo y empuja la cadera y las piernas hacia atrás extendiendo la espalda hasta llegar a la posición de perro bocabajo (*Adho mukha svanasana*).
- Mientras inhalas, adelanta el pie derecho y apóyalo entre tus manos. Si es necesario, puedes ayudarte con la mano a traerlo hasta la posición correcta. Apoya la rodilla izquierda en el suelo y deja caer la cadera hacia delante alargando bien el tronco.
- Adelanta el pie izquierdo hasta situarlo al lado del derecho y recupera la pinza de pie.
- Mientras inspiras, eleva todo el tronco y recupera la palmera (*urdha hastasana*).
- Mientras exhalas, recupera la posición inicial.
- Repite toda la secuencia dando el paso atrás y adelante con la pierna izquierda. A continuación, puedes repetir la secuencia tantas veces como quieras (o puedas), pero recuerda hacerlo siempre con las dos piernas.







¡Ten en cuenta!

- A partir del tercer paso, cuando llevas la pierna derecha hacia atrás, manos y pies no se mueven nunca de su sitio, lo único que cambia es el peso del cuerpo.
- Si tu flexibilidad lo permite, puedes estirar los brazos completamente en la postura de cobra.
- Si tienes fuerza suficiente, puedes pasar directamente de la postura de la pinza a plancha y de plancha a cobra, sin apoyar las rodillas en el suelo.
- Es muy importante que el movimiento sea fluido y que esté bien coordinado con la respiración. Hay que inhalar y exhalar cuando se indica.

GUERREROS I Y II

Virabhadrasana I y II

El nombre de estas posturas está inspirado en el guerrero mítico indio Virabhadra y simbolizan su fuerza, su equilibrio y su nobleza. Tengo un buen recuerdo de las primeras sensaciones que me produjeron estas asanas. Con ellas empecé a conectarme con partes del cuerpo que tenía olvidadas y a tomar consciencia de lo que significa ejecutar una postura de yoga al completo. Seguramente te sorprenderás si te digo que esta postura promueve la autoestima y la confianza. Las primeras veces que hice el guerrero I no podía mantener la mirada en mis pulgares, con la cabeza hacia atrás y los hombros bajos, por el dolor de cuello que me producía; además, a veces perdía el equilibrio. Sin embargo, ahora para mí es una de las posturas más sencillas, pero no por eso menos efectiva. No te preocupes si a ti también te cuesta al principio, porque poco a poco serás capaz de ajustar tu cuerpo para alcanzar la buena postura.

Guerrero I



- Empieza desde la postura perro bocabajo. Mientras inspiras, lleva la pierna derecha hacia atrás y arriba y, mientras exhalas, adelanta el pie derecho y colócalo entre las manos.
- Apoya bien el talón izquierdo en el suelo y, mientras inspiras, eleva el tronco, estira los brazos y junta las manos sobre la cabeza o mantenlas separadas a la anchura de los hombros con las palmas mirándose. Mantén el coxis adentro, alarga el tronco todo lo posible y mira hacia arriba.
- Mantén esta postura durante 5 respiraciones.

- Mientras exhalas, baja las manos y sitúalas a los lados del pie izquierdo. Lleva el pie hacia atrás, empuja con la cadera y recupera la postura de perro bocabajo.
- Repite la postura empezando con la pierna izquierda.

¡Ten en cuenta!

- El pie que se queda atrás debe apuntar unos 45° hacia fuera.
- Las caderas deben estar alineadas en todo momento y mirar hacia el frente.
- Asegúrate de que el talón y el lado externo del pie de atrás están todo el tiempo apoyados en el suelo. Esa pierna también debe estar completamente extendida y con el muslo rotado hacia adentro para que la cadera no se quede abierta.
- Empieza desde la postura perro bocabajo. Mientras inspiras, lleva la pierna derecha hacia atrás y arriba y, mientras exhalas, adelanta el pie derecho y colócalo entre las manos. Apoya el talón del pie izquierdo en el suelo y abre ese pie 90°.

Guerrero II



- Mientras inspiras, eleva el tronco, pon los brazos en cruz y abre lateralmente la cadera y los hombros hacia la izquierda. Mantén los brazos completamente estirados, con los hombros atrás y abajo y las palmas de las manos mirando hacia abajo. Gira la cabeza 90° y mira por encima de la mano.
- Mantén esta postura durante 5 respiraciones.
- Mientras exhalas, baja las manos y sitúalas a los lados del pie izquierdo. Lleva el pie hacia atrás, empuja con la cadera y recupera la postura de perro bocabajo.
- Repite la postura empezando con la pierna izquierda.

¡Ten en cuenta!

- Esta es una postura lateral, lo que significa que cadera y hombros se encuentran en el mismo plano, pero no miran al frente, sino a un lado.
- Procura que el coxis apunte hacia el suelo para que no se curve la lumbar y que la rodilla de delante no se incline hacia adentro, sino que se abra lo más posible hacia fuera.
- El muslo de la pierna de delante debe estar lo más paralelo posible al suelo y la pierna de atrás debe estar completamente estirada y con el lado externo del pie apretado contra el suelo.

TRIÁNGULO EXTENDIDO

Utthita trikonasana



Esta asana proporciona un gran estiramiento de los laterales del cuerpo, tonifica los nervios espinales y los órganos abdominales y trabaja el equilibrio. Además, contribuye a la concentración y a la determinación mental.

- Empieza desde la postura de la montaña. Da un paso hacia atrás con la pierna derecha y gira el cuerpo en la misma dirección. La punta del pie derecho debe apuntar hacia la derecha y la del pie izquierdo hacia el frente o ligeramente en la misma dirección.
- Mientras inspiras extiende los brazos en cruz.

- Mientras exhalas, inclínate hacia la derecha y apoya la mano en el pie o en el suelo y sube la otra hacia arriba rotando los hombros hacia atrás. Gira la cabeza 90° para mirar la mano de arriba.
- Realiza 5 respiraciones en esta postura.
- Mientras inspiras, eleva el tronco, vuelve a poner los brazos en cruz y con un paso recupera la postura de la montaña.
- Repite la postura empezando con la pierna izquierda.

¡Ten en cuenta!

- Las caderas deben mantenerse en el mismo plano. Procura que la cadera de arriba no caiga hacia delante.
- Una de las cosas más importantes en esta postura es mantener la apertura del pecho. Tienes que procurar que los hombros no caigan hacia delante, sino mantenerlos bien alineados con los brazos.
- Procura que tu columna no se curve; para conseguirlo debes mantener bien estirados los dos laterales del tronco y el coxis en dirección al talón de atrás. Al principio, puedes imaginar que estás apoyado en la pared o incluso practicar delante de una para entender el alineamiento que precisa esta postura.
- La mano de abajo no sostiene peso, no debes apoyarte en ella, sino dejar que repose sobre la pierna o el suelo (si tu flexibilidad lo permite).

ÁNGULO EXTENDIDO

Utthita parsvakonasana



Esta asana proporciona un estiramiento lateral aún mayor que la anterior; además, estimula los órganos de la cavidad abdominal y aumenta nuestra resistencia.

- Empieza desde la postura de la montaña. Da un paso largo hacia atrás con la pierna derecha y gira el cuerpo en la misma dirección. La punta del pie derecho debe apuntar hacia la derecha y la del pie izquierdo hacia el frente o ligeramente en la misma dirección.
- Mientras inspiras, flexiona 90° la pierna izquierda y apoya la mano derecha en el interior del pie. Luego estira el brazo derecho con la palma de la mano mirando al suelo y siguiendo la línea del tronco y la pierna. Mantén la diagonal, con el hombro alejado de la oreja y eleva la mirada hacia la mano.
- Haz 5 respiraciones en esta posición.
- Mientras inspiras, estira la pierna y con un paso largo recupera la posición de la montaña.
- Repite la postura empezando con la pierna izquierda.

¡Ten en cuenta!

- Aunque tradicionalmente la mano de apoyo se sitúa en el exterior del pie, es recomendable empezar apoyándola en el lado interno para ayudar a mantener la correcta posición de la rodilla. Cuando domines esta postura puedes intentar hacerla a la manera tradicional.
- Si te cuesta llegar al suelo con la mano de apoyo, puedes usar solamente la punta de los dedos, ayudarte de un bloque de yoga para conseguir más altura o incluso apoyar el codo sobre la rodilla.
- La pierna estirada debe estar activa y con el lado externo del pie bien apoyado en el suelo.



BARCA

Navasana



La barca es una asana en la que se trabaja intensamente el equilibrio. Esta asana trabaja los músculos de la espalda, el abdomen y las piernas y, además de fuerza física, requiere mucha concentración. Es una postura que puede resultar difícil al principio, por lo que también nos invita a desarrollar la determinación y a insistir para conseguir aquello que deseamos.

- Siéntate en el suelo con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Procura que los isquiones estén bien apoyados y alarga el tronco.
- Mientras inspiras, ve llevando el peso hacia atrás y extiende los brazos en paralelo al suelo con las palmas mirándose entre sí. Cuando notes que ya no hay peso en la planta de los pies, levanta las tibias hasta dejarlas paralelas al suelo.
- Realiza 5 respiraciones en esta postura.
- Mientras espiras, baja poco a poco las piernas y recupera la posición inicial.

¡Ten en cuenta!

- Mantén el tronco largo y estirado durante todo el ejercicio, con los hombros atrás y abajo, alineados con el resto de la espalda.
- Las piernas y las rodillas deben estar juntas en todo momento. Las puntas de los pies deben estar estiradas.
- Si tienes suficiente equilibrio, puedes realizar la postura completa, con las piernas totalmente estiradas.



PLANO INCLINADO

Ardha purvottanasana



El plano inclinado es una postura muy dura porque nos saca totalmente de nuestra zona de confort. *Ardha purvottanasana* implica una gran fortaleza del tronco, también llamado *core*. Esta parte del cuerpo suele ser la más olvidada a la hora de practicar ejercicio, sin embargo en el yoga siempre está integrada y presente. El *core* contiene todos nuestros órganos vitales, de ahí la importancia de mantenerlo fuerte. Esta asana precisa activar partes del *core*, como la musculatura abdominal y lumbar, que será la encargada de mantener la mayor parte del peso de nuestro cuerpo, mientras realizamos una gran apertura de pecho y rotación de hombros. Esta postura empieza con una gran inhalación que, más que nunca, nos impulsa para alejarnos del suelo.

- Siéntate con las piernas estiradas y juntas y apoya las manos detrás de la cadera, un poco separadas de esta, con los dedos apuntando hacia los pies.
- Mientras inhalas, rota los hombros hacia atrás, eleva el pecho y eleva también las caderas dirigiendo el coxis hacia los talones e intentando extender completamente las piernas. Mantén las rótulas hacia arriba y extiende los dedos de los pies para intentar tocar el suelo.
- Estira el cuello hacia atrás y deja caer la cabeza.
- Realiza 2 respiraciones en esta posición.
- Mientras inspiras, lleva la barbilla al pecho y la cadera hacia el suelo y recupera la posición inicial.

¡Ten en cuenta!

- Los brazos deben estar estirados.
- Si te cuesta alcanzar esta postura, puedes doblar las rodillas en ángulo recto. En ese caso, los pies deben apoyarse en el suelo separados a la anchura de la cadera.

Procura no abrir las rodillas y mantenlas alineadas con caderas, tobillos y pies.

PINZA SENTADO

Paschimottanasana



Durante el día nos pasamos la mayor parte del tiempo en posición erguida; esto hace que la columna se comprima y pierda elasticidad. Esta asana ayuda a recuperar esta

elasticidad y proporciona un estiramiento completo de la parte posterior del cuerpo, en especial de los tendones de la corva, tras la rodilla.

Además, es una contrapostura de la asana anterior. En el yoga se habla de contrapostura para indicar las asanas que trabajan los músculos complementarios a los de una postura anterior, además de compensar el funcionamiento del cuerpo a otros niveles (glandular, energético). Esta pinza aliviará tu zona lumbar después del esfuerzo realizado en el *Ardha purvottanasana*.

- Siéntate con las piernas estiradas y juntas.
- Inspira mientras elevas los brazos y, al exhalar, inclina el tronco hacia delante para sujetar los pies.
- Inspira alargando la cara frontal del tronco y, al exhalar, flexiona un poco más hacia delante. Piensa que la intención del movimiento es acercarte a los pies y no ir hacia abajo.
- Sujeta el lado externo de los pies para que se mantengan verticales y paralelos. Pon los dedos gordos de las manos en la base de los dedos gordos de los pies para ayudar a la postura. Los codos pueden quedar a los lados de las piernas o elevarse un poco para extender el pecho.
- Realiza 5 respiraciones en esta posición.
- Con la última inspiración eleva el tronco y recupera la posición inicial.

¡Ten en cuenta!

- La flexión no nace de la espalda, sino desde la cadera. Se trata de rotar la pelvis para apoyar bien los isquiones en el suelo. Te ayudará tirar con las manos de las nalgas hacia arriba hasta notar que estamos bien asentados.
- Cuando realizamos las respiraciones en este tipo de estiramientos, podemos aprovechar la exhalación para estirar un poco más.
- Al bajar lo haremos en este orden: abdomen, pecho y cabeza.
- Mantén los hombros relajados en todo momento; la fuerza principal no viene de los brazos, sino desde la pelvis y la espalda. Lo importante no es bajar del todo si no puedes, sino que el estiramiento esté bien realizado.

FLEXIÓN HACIA DELANTE CON UNA PIERNA

Janu sirsasana



Como la anterior, esta es una postura que proporciona un gran estiramiento de la parte posterior del cuerpo. Además, masajea los órganos abdominales y es muy beneficiosa para el sistema nervioso.

- Siéntate con las piernas estiradas y juntas. Flexiona la rodilla derecha y apoya la planta del pie en el lado interno del muslo de la pierna izquierda. Procura que la rodilla esté lo más cerca posible del suelo.
- Inspira mientras elevas los brazos y, al exhalar, inclina el tronco hacia delante para sujetar el pie.
- Inspira alargando la cara frontal del tronco y, al exhalar, flexiona un poco más hacia delante. Mantén la pierna y el tronco lo más estirados posible.

- Realiza 5 respiraciones en esta posición.
- Con la última inspiración eleva el tronco y recupera la posición inicial.
- Repite la postura flexionando la pierna izquierda.

¡Ten en cuenta!

- La flexión no nace de la espalda, sino desde la cadera. Se trata de rotar la pelvis para apoyar bien los isquiones en el suelo. Te ayudará tirar con las manos de las nalgas hacia arriba hasta notar que estamos bien asentados.
- Cuando realizamos las respiraciones en este tipo de estiramientos, podemos aprovechar la exhalación para estirar un poco más.
- Al bajar lo haremos en este orden: abdomen, pecho y cabeza.
- Según nuestra elasticidad, podemos apoyar las manos en la pierna, agarrar el pie o el gemelo o, incluso, agarrarnos la muñeca más allá del pie (como muestra la fotografía).
- Las caderas deben estar lo más alineadas posible, te ayudará mantener tu pierna de apoyo activa.
- Mantén los hombros relajados en todo momento; la fuerza principal no viene de los brazos, sino desde la pelvis y la espalda. Lo importante no es llegar muy lejos, sino que el estiramiento esté bien realizado.

Carbohidratos

LA BASE

de nuestra

energía





Los carbohidratos, también llamados hidratos de carbono o glúcidos, son un elemento básico en nuestra alimentación. Su ingesta es fundamental, ya que su función principal es aportar a nuestro organismo la energía que necesita para funcionar. Por eso, nuestra dieta debería contener entre un 45 y un 65 % de hidratos de carbono, dependiendo de nuestra actividad física y nuestras necesidades energéticas.

Según su estructura química, existen dos tipos de carbohidratos: los simples y los complejos.

Los carbohidratos simples o de absorción rápida son azúcares de cadena corta como la glucosa, la fructosa o la lactosa. Suelen tener un sabor dulce y aportan energía de manera instantánea, pero su efecto dura poco en el tiempo. Los alimentos ricos en carbohidratos simples son el azúcar, la miel, los granos no integrales y las harinas refinadas, la leche y la fruta. También, por supuesto, los productos elaborados a partir de estos: galletas, pasteles, mermeladas, chocolate, cereales de desayuno, refrescos, etc. La fruta es siempre la mejor opción cuando necesitamos un aporte rápido de energía, ya que, además de carbohidratos de absorción rápida, contiene vitaminas y fibra.

Los carbohidratos complejos o de absorción lenta son azúcares de cadena larga y nuestro organismo tarda más tiempo en absorberlos. En la práctica, esto significa que nos proporcionan energía de manera continuada durante largos periodos de tiempo. Además, los carbohidratos complejos acostumbran a contener también una alta proporción de fibra en su composición. La fibra es muy beneficiosa para nuestro organismo porque ayuda al tránsito intestinal y, además, nos proporciona sensación de saciedad, lo que nos ayuda a comer con moderación. Su contenido en vitaminas y minerales también es mucho más alto que el de los carbohidratos simples, lo que los convierte en un alimento completo y rico en nutrientes. Los alimentos ricos en carbohidratos complejos son los granos enteros, los frutos secos, las verduras, en especial las espinacas, las judías verdes, el brócoli o el calabacín, y todas las legumbres.

¿En qué se diferencian los carbohidratos simples y los complejos?

La principal diferencia entre los carbohidratos simples y los complejos reside en cómo se comportan una vez entran en nuestro organismo.

Como ya hemos dicho, los carbohidratos simples proporcionan un pico de energía rápido, pero de corta duración. Esto se debe a que nuestro cuerpo los convierte rápidamente en glucosa. Esta glucosa pasa a la sangre y nuestras células pueden disponer de ella inmediatamente.

Por su parte, los carbohidratos complejos tardan mucho más tiempo en ser absorbidos, de manera que se convierten en glucosa de forma gradual. Esto hace que nuestro organismo tenga energía a su disposición durante mucho más tiempo.

Para entender la importancia de esto, hay que tener en cuenta una cosa: la glucosa que nuestro cuerpo no consume al momento se almacena en el hígado o se convierte en grasa. Es decir, que, si consumimos más carbohidratos de los que necesitamos, estos se acaban convirtiendo en grasa.

Por eso son interesantes los carbohidratos complejos, porque no liberan toda su energía de golpe, sino poco a poco, lo que permite a nuestras células consumirla gradualmente y evitar su acumulación en forma de grasa.

Por otro lado, gestionar esta glucosa «sobrante» supone un sobreesfuerzo para el hígado y el páncreas, lo que, con el tiempo, puede derivar en dolencias graves como la diabetes.

El índice glucémico

El índice glucémico calcula precisamente la velocidad con la que nuestro organismo procesa la glucosa. El azúcar blanco de mesa tiene un índice glucémico muy alto, es decir, nos proporciona un pico inmediato de energía, mientras que los granos enteros lo tienen más bajo, es decir, se absorben de forma gradual.



Así, debemos procurar que los alimentos que consumimos tengan un índice glucémico bajo, lo que contribuirá a nuestra salud y nuestro bienestar general.

Es cierto que a veces esto resulta difícil. El dulce suele gustar y además la industria alimentaria nos ha acostumbrado a unos niveles de dulzor superelevados. La comida procesada lleva grandes cantidades de azúcares añadidos que provocan en nuestro organismo cambios muy bruscos en los niveles de azúcar. Esto produce cierta adicción y nos empuja a tomar más azúcar en cuanto sentimos el bajón. Sin embargo, está en nuestras manos invertir esta tendencia, reeducar nuestro paladar y disfrutar del dulzor natural de alimentos como la calabaza, los higos, los dátiles, el plátano, las cerezas...

Desgraciadamente, nuestra necesidad de dulce también puede estar relacionada con la mala alimentación y con el estrés. Si no estamos tomando todos los nutrientes que necesitamos, nuestro cuerpo se siente débil y reclama energía, y la forma más rápida de conseguirla es consumiendo algo dulce.

Sin embargo, si cambiamos de hábitos y empezamos a alimentarnos de forma saludable y equilibrada, dando el protagonismo necesario en nuestra dieta a los carbohidratos de absorción lenta, notaremos que nuestra necesidad de comer cosas azucaradas disminuye y nos sentiremos con energía durante todo el día. Lo mismo sucede si limitamos nuestro consumo de excitantes como el café o el té.

Además, hay alternativas al azúcar blanco de mesa que endulzan nuestra comida con un índice glucémico inferior. No estamos hablando de edulcorantes artificiales como la sacarina o el aspartamo, sino de opciones naturales como la estevia, la melaza de arroz o la salvia.

Otros beneficios de los carbohidratos

El alto contenido en calorías de los carbohidratos ha hecho que muchas dietas «milagro» que prometen un adelgazamiento rápido los hayan convertido injustamente en el enemigo y promuevan, en cambio, la ingesta casi exclusiva de proteínas. Sin embargo, lo importante a la hora de llevar una dieta sana y equilibrada no es contar calorías, sino comprender de dónde proceden esas calorías y procurar que estas siempre sean de la mejor calidad. Las calorías no miden lo que engorda un alimento, sino cuánta energía nos aporta.

Cuando elegimos nuestra alimentación debemos pensar en los nutrientes que contiene, en lo que aporta a nuestro cuerpo y en nuestras necesidades concretas. Así, estos son algunos de los beneficios de los carbohidratos complejos:

- Su contenido en fibra contribuye al buen funcionamiento del aparato digestivo.
- Su aporte energético ayuda a mejorar el rendimiento físico.
- Su aporte de glucosa mantiene nuestro cerebro activo y despierto.
- Gracias a su contenido en triptófano, favorecen la producción de serotonina, un neurotransmisor que contribuye a que nos sintamos de mejor humor.

Los granos enteros, los reyes de nuestra despensa

Y si hablamos de carbohidratos complejos tenemos que hablar inevitablemente de los granos enteros.

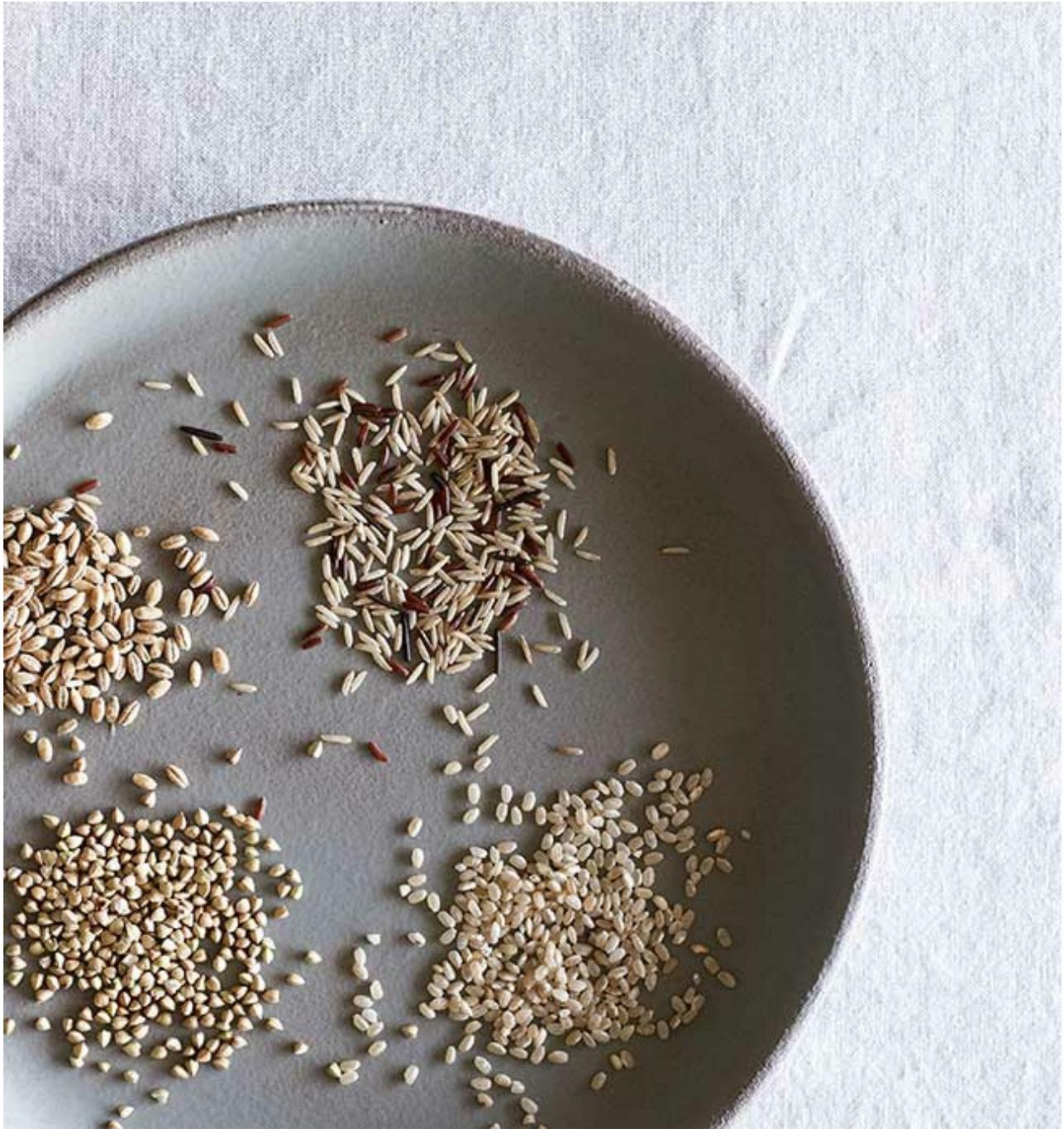
Los granos enteros (también llamados cereales integrales) deberían convertirse en los reyes de nuestra despensa. Lo tienen todo: un gran valor nutricional, un alto contenido en fibra y una ausencia total de grasas saturadas.

En nuestra cultura solemos consumir cereales a diario, en forma de pan, pasta o como desayuno, pero casi siempre en su versión refinada.

Los cereales refinados son sometidos a un proceso de molienda en el cual pierden la cáscara; esto hace que su textura sea más fina, pero también provoca una importante pérdida de fibra y nutrientes. Este proceso los convierte en carbohidratos simples que, como ya hemos dicho, son menos beneficiosos para nuestro organismo.

En cambio, los granos enteros son aquellos que se consumen tal como nos los da la tierra y no han sido despojados de su cáscara. Estos cereales conservan el germen y el salvado, cosa que hace que su valor nutricional sea mucho mayor y los convierte en carbohidratos complejos.

Para mí existe un antes y un después de la incorporación de los granos enteros en mi dieta. De hecho, creo que este es el primer cambio importante que puedes realizar hacia una alimentación más saludable. En mi caso, yo siempre había tenido problemas de estreñimiento ocasionados por el ajetreo de tantos viajes, aviones, cambios de horario..., y desde que opté por los granos enteros, ya no he vuelto a padecerlos. Es más, aunque sigo viajando, mi tránsito siempre es regular.



Un primer cambio sencillo con el que puedes empezar a introducir estos granos en tu dieta es pasarte al pan de harina integral, de espelta o de trigo sarraceno (que, además, no tiene gluten).

Pero eso no es todo. Los granos enteros también se utilizan en cocina como ingrediente principal o en la elaboración de acompañamientos. Mis favoritos son la avena, la cebada, el trigo sarraceno, el arroz integral y la quinoa. Los utilizo para todo, incluso en forma de masa de pizza o pasta. La avena se puede hervir en agua o en leche vegetal (el clásico *porridge* inglés como desayuno), acompañarla de fruta, como frutos rojos y aderezarla con canela en polvo o melaza de

arroz, para endulzar. También se puede tostar en el horno con frutos secos y algún edulcorante natural para hacer tu propia granola. La cebada, el trigo sarraceno o la quinoa hervidos y condimentados con especias se utilizan como guarnición de platos de carne o pescado. También se pueden combinar con legumbres para hacer deliciosas ensaladas o, en el caso de la quinoa, usar como sustituto del cuscús. Como ves, las opciones son infinitas y solo dependerán de tu gusto y tu imaginación.

Eso sí, a la hora de comprarlos, es muy importante distinguir entre los granos enteros y los productos con fibra. Los productos con fibra suelen estar elaborados con harinas refinadas a las que se ha añadido algo de salvado. Los granos enteros conservan todos sus elementos: endospermo, salvado y germen. De modo que, en los productos elaborados, como el pan o la pasta, siempre debes buscar en la etiqueta la indicación «harina 100 % integral».

POR DENTRO



Y POR FUERA

La piel es la primera barrera de nuestro cuerpo.
La que lo protege de las agresiones externas, la suciedad,
la contaminación, el sol y tantas otras cosas.

Si mimamos a diario nuestro cuerpo y nuestra mente
con la práctica del yoga, **¿por qué no íbamos a mimar también nuestra piel?**



Mima tu piel por dentro: *antioxidantes*

Se llama antioxidantes al conjunto de vitaminas, minerales, compuestos botánicos y enzimas que neutralizan los radicales libres de la piel y facilitan la producción de colágeno, que es fundamental para mantener su elasticidad y tonificación.

Encontramos antioxidantes en los alimentos de origen vegetal: frutas, legumbres, verduras, hortalizas y cereales, especialmente aquellos que contengan altas cantidades de vitaminas A, E y C.

Algunos alimentos antioxidantes son las bayas (frambuesas, arándanos, etc.), los cítricos, las frutas tropicales, el tomate, las coles, los frutos secos, los aceites vegetales crudos, los granos enteros, las hortalizas de hoja verde, la calabaza, la zanahoria, las cerezas o los melocotones.

Todos estos alimentos forman parte de una dieta sana y equilibrada, de modo que la buena noticia es que cuando adquirimos unos buenos hábitos alimenticios no solo estamos contribuyendo al buen funcionamiento de nuestro organismo, sino también a mejorar nuestro aspecto externo.

Mima tu piel por fuera: *los aceites vegetales*

Los aceites vegetales son un regalo de la naturaleza que nos ayudan a mantener nuestra piel y nuestro pelo sanos, bonitos e hidratados. Los hay de muchos tipos, cada uno con sus propiedades específicas, en función del fruto del que provengan. Sea cual sea el que elijas, asegúrate de que haya sido extraído por presión fría, es decir, que el aceite no se haya calentado en ningún momento, ya que el calor destruye parte de las vitaminas que contiene el aceite y le resta propiedades.

- **Aceite de rosa mosqueta:** este aceite siempre ha estado en mi kit de *beauty* como contorno de ojos, pero, además, se convirtió en parte imprescindible de mi rutina durante mis dos embarazos. En estos meses, la piel de barriga, pechos y caderas necesita estar perfectamente hidratada, ya que está sometida a una gran tensión. Yo aplicaba aceite de rosa mosqueta dos veces al día para aumentar la elasticidad y prevenir la aparición de estrías. Y funcionó a la perfección. También es muy eficaz para reducir las cicatrices, por su gran poder regenerador.
- **Aceite de argán:** la principal característica del aceite de argán es su alto poder antioxidante, por lo que resulta muy adecuado para las pieles maduras. Previene las arrugas y devuelve a la piel la elasticidad perdida.
- **Aceite de jojoba:** por su parte, el aceite de jojoba está muy indicado para las pieles jóvenes, ya que regula la producción de grasa de la piel y previene brillos y acné.
- **Aceite de coco:** gracias a su gran poder hidratante, el aceite de coco es ideal para las pieles más secas. También es ideal como mascarilla para el pelo castigado, pero no es recomendable recurrir a él si tienes la piel grasa.
- **Aceite de almendras dulces:** el aceite de almendras dulces es para ti si tu piel es sensible o delicada. También lo puedes usar en el pelo si tienes tendencia a padecer caspa.

Como ves, las posibilidades que ofrecen los aceites vegetales son inmensas, basta con elegir el que más se adapte a nuestras características personales, y a partir de ahí serán la constancia y la disciplina lo que nos dará los mejores resultados. Cuando hablamos de mimar e hidratar nuestra piel, lo importante es hacerlo a diario y convertirlo en parte de nuestra rutina, así no tardaremos en ver como nuestra piel empieza a mostrar su mejor aspecto.

Secuencia 2



1 (5R) IN



EX



2 (5R)



3 (5R)









5 (5R)



6 (5R)



7 (5R)



8 (5R)



9 (5R)



10 (5R)



11 (5R)



12 (5R)



13 (5R)



14 (5R)



15 (5R)

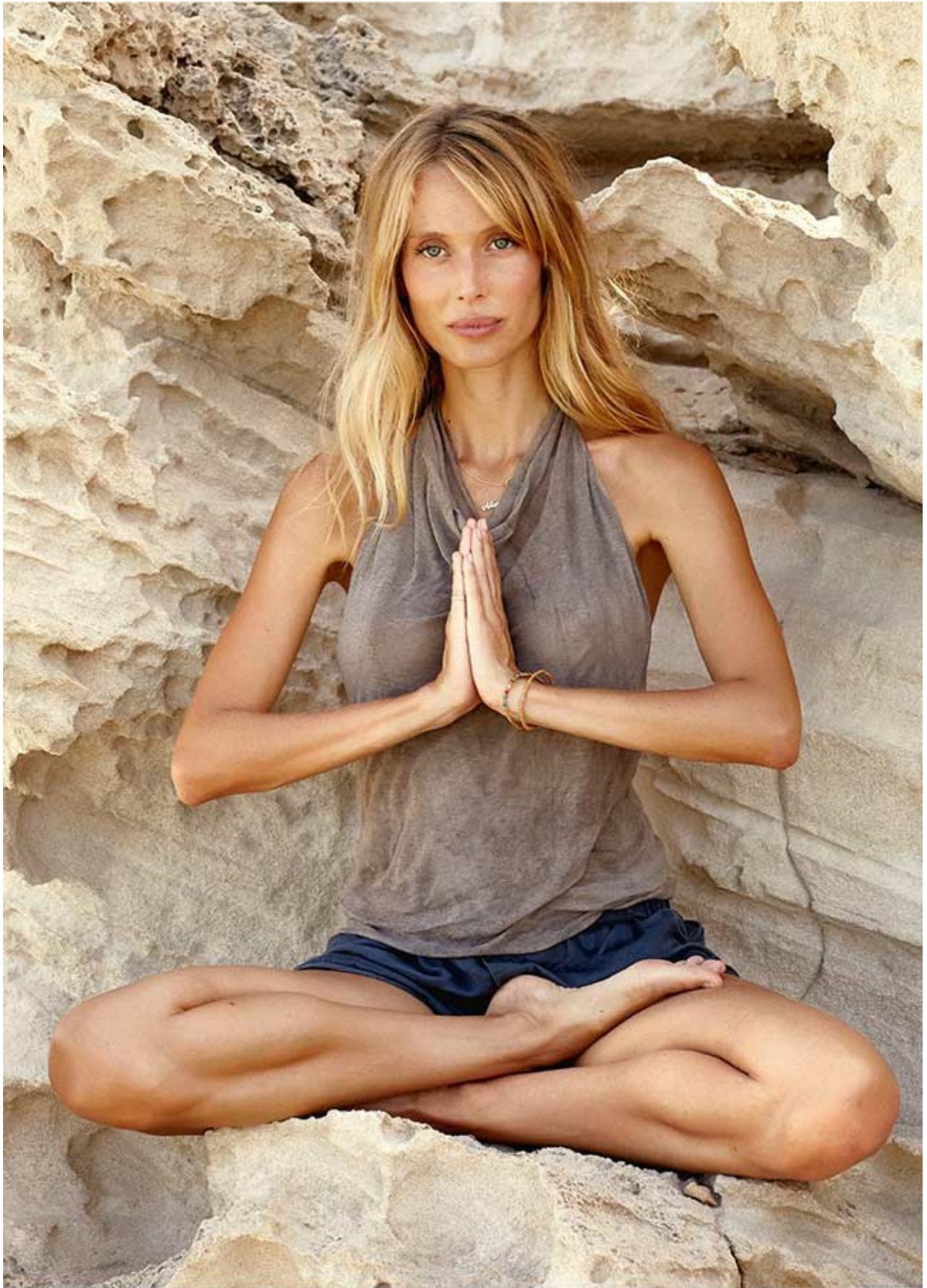
Paso 3

DESCUBRE LA MEDITACIÓN

ASANAS PARA TRABAJAR EL EQUILIBRIO

Después de unos meses de práctica, mi cuerpo empezaba a estar familiarizado con las asanas. En aquel momento yo ya era consciente de que hay tres pilares que sustentan la práctica: la parte física, la parte de respiración y la parte de meditación.





El mero hecho de pensar en meditar me parecía algo como de otra dimensión. Pensaba: ¿¿parar la mente?! ¡Imposible! Si me va a mil por hora... Además, la naturaleza del cerebro es pensar, no podemos separar a ese músculo de su función.

Me reconfortó y me dio ánimos entender que meditar es tan solo un ejercicio que tiene como objetivo dirigir tus pensamientos hacia donde tú deseas. Focalizar. Y que esto pasa por intentarlo una y otra vez. Sin embargo, se trata de un ejercicio al que no estamos para nada habituados. No es algo con lo que hayamos crecido e implantar dinámicas nuevas, y más en nuestro cerebro, es un proceso largo que requiere constancia y disciplina. Yo me conformo con tan solo entender de qué se trata y practicar. Saber que me enfrento a un reto complicado me obliga a hacer un ejercicio de humildad muy saludable.

Pero, por otro lado, me parece supernecesario darle un descanso a nuestra mente. A veces bastan 15-20 minutos para notar sus beneficios. Aunque te pueda parecer que es un esfuerzo en vano, te aseguro que no lo es. Yo lo pensaba al principio. Qué alivio cuando empecé a interiorizar las sensaciones y lo que iba sucediendo. Es muy gratificante.

Una mente en paz nos ayuda a pensar con claridad, a tomar mejores decisiones, a tomar perspectiva...

Sé que me queda muchísimo por recorrer, pero estoy convencida de que vale la pena.

¿Por qué meditar?

Desde el principio del libro hemos hablado a menudo de los beneficios mentales que proporciona el yoga. Hemos hablado de la respiración y de cómo sincronizarla con el movimiento de las asanas y las *vinyasas* para crear esta danza armónica que nos permite, además de ejercitar el cuerpo, calmar la mente y relajarnos. Al principio de practicar yoga estás tan ocupado pensando en la posición del cuerpo y en no perder el ritmo de la respiración que no tienes tiempo de pensar en nada más. Esto hace que, de alguna forma, tu mente esté focalizada y tú estés presente en la práctica. Sin embargo, a medida que avanzas y el cuerpo interioriza la sincronización de movimiento y respiración, tu mente puede empezar a pensar en muchas otras cosas y abandonar la presencia en el momento, en el ahora. Es entonces cuando la meditación y el *mindfulness* se convierten en el siguiente paso lógico.

¿Qué es la meditación?

En realidad la meditación no es más que estar en el presente. Seguro que te suena esto: después de un largo día de trabajo te metes en la cama con ganas de dormir, pero los pensamientos se agolpan en tu mente y no te dejan conciliar el sueño. Las ideas se encadenan unas con otras: lo que has hecho hoy, lo que tienes que hacer mañana, ese problema que no acabas de solucionar, los planes para las vacaciones... Todo se mezcla y no somos capaces de frenar.

Meditar consiste precisamente en todo lo contrario, en focalizar la mente en el presente, sin permitir que el pasado ni el futuro nos preocupen. **Es solo estar y sentir.**

Este ejercicio, mucho más sencillo de explicar que de llevar a cabo, calma nuestra mente y nos ayuda a recuperar la paz interior. La práctica del yoga nos prepara sin darnos cuenta para la práctica de la meditación, ya que nos enseña a controlar la respiración, a relajarnos y a concentrar nuestra atención en lo que estamos haciendo en ese momento.

Existen muchas formas distintas de abordar la meditación. Estas son solo algunas de ellas:

- **Meditación budista:** la meditación budista es la que se asocia tradicionalmente a la práctica del yoga y es la que yo practico habitualmente. Consiste en concentrarnos en la respiración, enfocando el pensamiento en las sensaciones y sus matices. Se basa en la respiración consciente para poder focalizar y dirigir el pensamiento y la energía a lo que deseamos.
- **Meditación vipassana:** la meditación vipassana también tiene su origen en la India y su nombre significa literalmente «ver las cosas como son». Su práctica está orientada al autoconocimiento y la autoobservación, para conseguir romper el ciclo de acción-reacción que causa el sufrimiento y deshacerse de lo negativo.
- **Meditación con mantras:** los mantras son palabras o frases que se recitan en voz alta para conseguir alcanzar el estado mental de meditación. Los mantras generan vibraciones muy poderosas y efectivas para conectar con nuestro interior. Cuando se practica en grupo, el ambiente se llena de una energía muy especial que contribuye a nuestro estado de calma.
- **Meditación caminando:** consiste en dirigir la mente hacia las distintas partes del cuerpo y sus sensaciones a medida que te desplazas. Sentir las plantas de tus pies al caminar, la brisa sobre la piel, el aire que entra por la nariz...

Como ves, hay muchas formas distintas de meditar, así que lo importante es elegir la que mejor se adapte a tu forma de ser y encontrar un momento cada día para ponerla en

práctica, por ejemplo, al despertar por la mañana o antes de irnos a dormir, para centrarnos en el presente y dar un respiro a nuestra ajetreada mente.

El *mindfulness*

o consciencia plena:
vivir el momento
presente



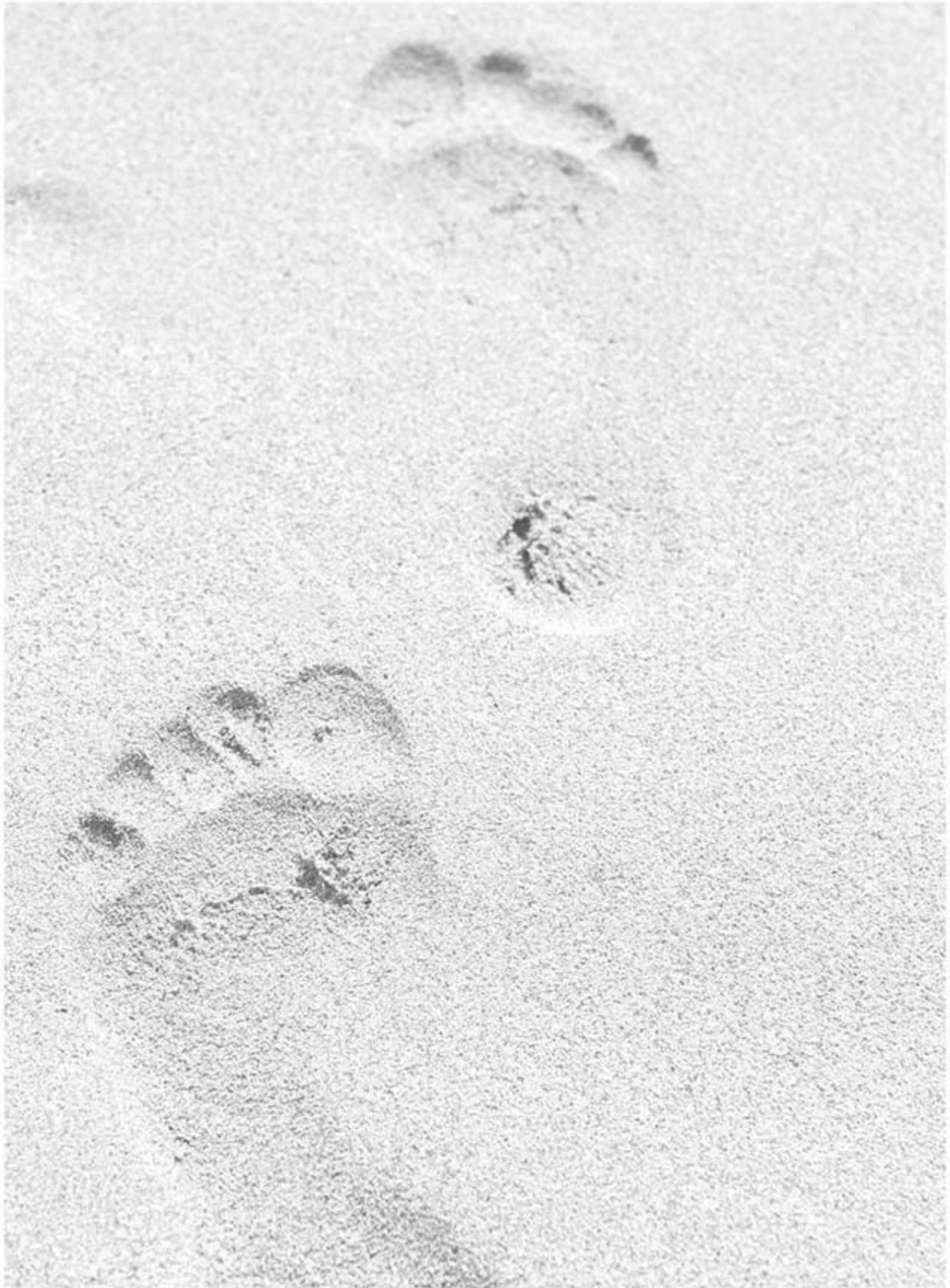
El *mindfulness* es un concepto asociado a la meditación budista que en los últimos años ha adquirido una gran notoriedad en Occidente. La palabra *mindfulness* suele traducirse como «consciencia plena» y en eso consiste precisamente, en ser plenamente conscientes del momento presente. En realidad, podemos aplicar el *mindfulness* a cualquier actividad de nuestro día, es una forma de abordar la vida.

A menudo, hacemos las cosas de forma mecánica, por costumbre, con la mente en otro sitio. Nuestro cuerpo siempre está aquí y ahora, pero nuestra mente no siempre lo acompaña.

Sin embargo, tanto la meditación como el *mindfulness* no son algo que se aprenda en un día, al contrario, al igual que el yoga requieren constancia. Incluso siendo consciente de ello, después de haber tomado la decisión de incorporar el *mindfulness* a mi vida, muchas veces me tengo que decir a mí misma «vuelve».

Ciertamente, esta sabia postura de mantenerse en el presente es algo tan sencillo como difícil de conseguir. Sin embargo, no deberíamos renunciar a ello, ya que aporta un bienestar mental y emocional a largo plazo que es sencillamente impagable. Además, estar centrados en el ahora hace que aprovechemos al máximo el tiempo, tanto cuando estamos trabajando como cuando descansamos. Porque nada nos distrae y podemos dedicarnos por entero a lo que estamos haciendo. En la práctica nos permite optimizar al máximo el tiempo.

Estar
presentes
en la
práctica



Aplicar el *mindfulness* a la práctica de yoga tendría que ser un objetivo y no una carga. Es importante empezar con la idea de que vas a dedicar ese tiempo a ti mismo y que vas a estar presente en cada movimiento, sintiendo cada asana. Sin embargo, yo misma a veces realizo los ejercicios de forma automática, con la respiración bien sincronizada, pero distraída con pensamientos que van y vienen. Y me digo..., no pasa nada. Me queda mucho por aprender en este camino hacia el bienestar completo que nos ofrecen el yoga y su filosofía.

Aunque hay días en que la práctica se convierte tan solo en un ejercicio físico, no me preocupo y me sigo agradeciendo el momento que me he dedicado.

Asanas para trabajar el equilibrio



El equilibrio es un concepto muy asociado a la meditación y el *mindfulness*, tanto que es difícil hablar de equilibrio físico sin mencionar el equilibrio emocional. Cuando practicas yoga y empiezas a realizar asanas de equilibrio, te das cuenta de que lo físico y lo

emocional van de la mano. Las posturas de equilibrio son todo un reto y piden concentración, paciencia y fuerza.

En el terreno físico, el trabajo del equilibrio fortalece los músculos de todo el cuerpo, ya que todos son necesarios para alcanzar nuestro objetivo, pero presta una especial atención a las piernas y los tobillos.

En el plano mental, los ejercicios de equilibrio nos obligan a estar presentes y concentrados en la práctica. Cuando realizamos este tipo de asanas, debemos concentrarnos más que nunca en la respiración y centrar nuestra atención en las pequeñas reacciones de cada parte de nuestro cuerpo.

Si una postura de equilibrio se te resiste, detente un momento y piensa si el motivo está en tus músculos o en tu cabeza. Quizá ese día estás espeso o tal vez has empezado la práctica sin liberarte del todo del estrés. En ese caso, te recomiendo que pares, cierres los ojos y respires. La respiración es tu gran aliada, concéntrate en ella y retoma la postura con la siguiente inhalación.

Durante mi práctica de yoga, las asanas de equilibrio son las que siempre delatan mi estado emocional. Si pretendo mantener mi cuerpo en determinada posición y no lo consigo, sé que es porque mi cabeza está en cualquier lugar excepto «aquí y ahora», concentrada en mi cuerpo que intenta sostenerse en equilibrio.

Posturas como el árbol, el tigre o el bailarín, que os presento a continuación, pueden resultar todo un reto.

Además, seguimos profundizando en los estiramientos y torsiones para completar nuestra secuencia y evolucionar en la práctica.

Te invito a descubrir esta otra faceta del yoga y a no dejarte llevar por la pereza. Sé por experiencia que al principio puede resultar frustrante no lograr mantener determinadas posturas durante más de una respiración. Pero no te desanimes y sigue intentándolo. Deja que tu cuerpo te sorprenda.

TIGRE

Vyaghrasana



Esta asana es el primer equilibrio que incorporamos a nuestra rutina. Aunque parece relativamente sencilla, ya que contamos con dos puntos de apoyo, esta posición requiere concentración y fuerza. Su práctica contribuye a la tonificación de todos los músculos y nos ayuda a trabajar nuestro equilibrio emocional, como lo harán en general todas estas posturas que te propongo.

- Ponte a gatas en el suelo con los dedos de las manos bien abiertos y los pulgares apuntándose entre sí. Separa las rodillas a la anchura de las caderas, comprueba que las muñecas se encuentran debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas.

- Mientras inspiras, lleva la mano derecha hacia delante hasta la altura del hombro y el pie izquierdo hacia atrás hasta la altura de la cadera. Alarga ambas extremidades como si te tirasen de ellas sin permitir que las costillas caigan hacia abajo ni que la espalda se arquee.
- Realiza de tres a cinco respiraciones en esta posición.
- Mientras exhalas, baja primero la mano y después la rodilla hasta recuperar la posición inicial.
- Realiza la postura con el brazo y la pierna contrarios.

¡Ten en cuenta!

- Para conservar el equilibrio es importante tener una base estable; esto se consigue activando las extremidades que se apoyan en el suelo. El brazo y la pierna tienen que estar firmes y bien apoyados en el suelo. En el caso de la mano, ayuda el separar bien los dedos y centrar el peso en la base del dedo índice.
- La posición de la espalda también es clave para mantener el equilibrio. La columna debe estar paralela al suelo y toda la musculatura que la rodea, tanto la de la espalda como la abdominal, muy activa.
- La cabeza no cuelga, sino que se mantiene en línea con la columna vertebral. La mirada se dirige al suelo.

ÁRBOL

Vriksasana



El árbol es una postura muy bonita y cargada de simbolismo. Los árboles están bien enraizados en la tierra, pero también se elevan elegantes y flexibles hacia el cielo. Con esta asana trabajamos el equilibrio (tanto físico como emocional), la concentración y la flexibilidad.

- Ponte en la posición de la montaña.
- Separa bien los dedos del pie izquierdo en el suelo, apoya la mano izquierda en la cadera y, mientras inspiras, sube el pie derecho, sujeta el tobillo con la mano y apoya la planta del pie en el lado interno del muslo izquierdo con los dedos apuntando hacia el suelo.
- Lleva las dos manos a las caderas procurando que queden a la misma altura y alarga el tronco con una inspiración.
- Inspira de nuevo y levanta los brazos por encima de la cabeza, juntando las palmas o dejándolas separadas a la anchura de los hombros, pero mirándose entre sí.
- Mantén cinco respiraciones en esta posición.
- Mientras exhalas, lleva las manos a las caderas, baja la pierna y recupera la posición de la montaña.
- Realiza la postura con la otra pierna.

¡Ten en cuenta!

- Si no puedes apoyar la planta del pie en lo alto del muslo, puedes hacerlo en otra posición, pero siempre por encima o por debajo de la rodilla, nunca sobre ella.
- La clave para mantener el equilibrio en esta postura es compactar la cadera opuesta a la pierna flexionada, que nunca se desplaza, sino que se mantiene alineada como si ambos pies estuvieran en el suelo. La fuerza que se ejerce en la cara interior del muslo debe ser contrarrestada por la fuerza de la cadera que se mantiene en su posición.
- Si al principio tienes problemas para conservar el equilibrio al elevar los brazos, puedes juntar las palmas de las manos a la altura del pecho o dejarlas separadas a la anchura de los hombros pero mirándose entre sí.

BAILARÍN

Natarajasana



Como la anterior, esta postura tiene un gran simbolismo y recibe su nombre de Nataraja, el «Bailarín real» de la mitología hindú que representa al dios Shiva. En la tradición yóguica, esta asana simboliza el flujo de energía y contribuye, como todos los equilibrios, a trabajar en la consciencia plena.

- Ponte en la posición de la montaña.
- Flexiona la pierna izquierda, lleva el talón hacia la nalga y agarra el tobillo por el lado interno o el externo (el que te sea más cómodo) con la mano del mismo lado.
- Mientras inspiras, eleva la mano derecha y al espirar extiende la pierna izquierda hacia atrás como si intentaras desplegar la rodilla.

- Realiza 5 respiraciones en esta posición.
- Mientras exhalas, flexiona la pierna y recupera la vertical, y en la siguiente exhalación vuelve a la posición de la montaña.
- Realiza la postura con la otra pierna.

¡Ten en cuenta!

- Las caderas deben estar paralelas al suelo en todo momento.
- Recuerda que la intención de esta postura no es bajar el tronco, sino abrirlo. Para conseguirlo, debemos llevar la pierna hacia atrás y arriba cuanto nos sea posible, así el tronco se colocará en la posición correcta.

GRAN ÁNGULO

Prasarita padottanasana



Prasarita padottanasana es una asana que combina el trabajo en las piernas, especialmente en la parte interior y posterior, con los beneficios que proporcionan las asanas invertidas, que aumentan el flujo de sangre en el pecho y la cabeza, oxigenando nuestro cerebro.

- Separa las piernas con los pies apuntando hacia delante y el lado externo de estos paralelo entre sí.
- Lleva las manos a la cintura y, mientras inspiras, abre ligeramente el pecho y lleva los codos hacia atrás.

- Mientras exhalas, flexiona el tronco hacia delante rotando desde la cadera. Si es posible, apoya las manos en el suelo en la misma línea que la base de los dedos de los pies, separadas a la anchura de los hombros.
- Toma una inspiración mirando adelante. Al exhalar, flexiona los codos manteniéndolos a la anchura de los hombros y baja el tronco todo lo posible hacia delante.
- Haz 5 respiraciones en esta posición.
- Mientras inspiras, lleva las manos a la cintura y sube el tronco hasta recuperar la posición inicial.

¡Ten en cuenta!

- En general, la distancia óptima a la que debes separar las piernas se encuentra poniendo los brazos en cruz y los pies bajo las muñecas. Pero como cada cuerpo tiene sus proporciones, busca la postura que te sea más cómoda a ti.
- Al flexionar el tronco, es importante elevar los isquiones. Para ello debes realizar una rotación interna de la parte superior de los muslos.
- Si al flexionar la cabeza toca el suelo con mucha facilidad, puedes acercar la barbilla al pecho para llevar la cabeza aún más atrás.
- Las piernas deben mantenerse totalmente estiradas y activas.

TORSIÓN EN *PRASARITA*



Esta asana es una variante de la anterior que, como su propio nombre indica, incorpora la torsión de la columna. En este caso ya no se trata de una asana invertida, ya que el corazón y la cabeza se encuentran a la misma altura, pero, como todas las torsiones, contribuye a descomprimir las vértebras y al buen funcionamiento del sistema nervioso central.

- Separa las piernas con los pies apuntando hacia delante y el lado externo de estos paralelo entre sí.

- Lleva las manos a la cintura y, mientras inspiras, abre ligeramente el pecho y lleva los codos hacia atrás.
- Mientras exhalas, flexiona el tronco hacia delante rotando desde la cadera y apoya las manos en el suelo justo debajo de los hombros.
- Lleva la mano derecha al centro y, mientras inspiras, sube el brazo izquierdo intentando formar una línea recta con ambos brazos. Gira la cabeza 90° para mirar la mano de arriba.
- Realiza 5 respiraciones en esta posición.
- Mientras exhalas, baja la mano izquierda y en la siguiente inspiración lleva las manos a la cintura y recupera la posición inicial.
- Realiza la postura con el brazo contrario.

¡Ten en cuenta!

- Para realizar bien esta torsión es importante mantener las caderas paralelas al suelo en todo momento y evitar que una suba más que la otra. También hay que procurar que el hombro que queda arriba no caiga, sino que vaya hacia atrás para formar la línea recta con los brazos.
- Las piernas deben mantenerse totalmente estiradas y activas.

TORSIÓN

Ardha matsyendrasana



Esta asana realiza una gran torsión de la espalda que es especialmente beneficiosa para descomprimir las vértebras y facilitar el estiramiento desde las lumbares hasta el cuello. También es muy beneficiosa para tus órganos internos, especialmente para el sistema digestivo.

- Siéntate en el suelo con las piernas estiradas, cruza la derecha por encima de la izquierda y apoya la planta del pie al lado de la pierna con los dedos apuntando hacia delante. Flexiona la pierna de abajo y lleva el talón al lado de la cadera contraria.
- Apoya la mano derecha atrás en el suelo, centrada con respecto a la espalda.

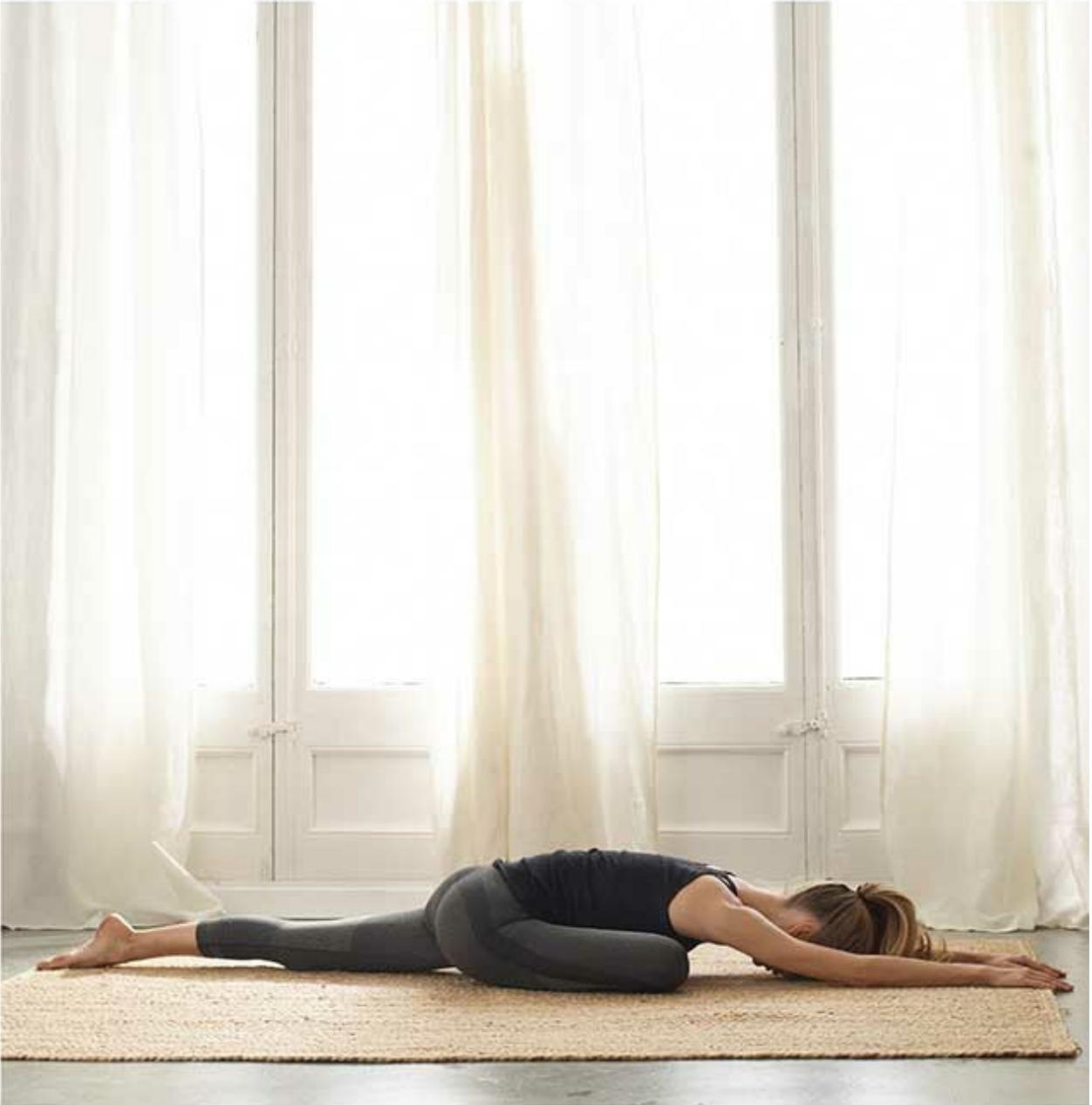
- Toma una inspiración elevando el brazo izquierdo y, al exhalar, pasa el codo al lado contrario de la rodilla flexionada.
- Realiza 5 respiraciones en esta posición. En cada inspiración intentaremos alargar más la columna hacia arriba mientras que en cada exhalación intentaremos entrar más en la torsión, haciendo palanca tanto con el codo como con la mano que está atrás. La cabeza también gira 90° hacia la derecha.
- Deshacemos la torsión con una exhalación y, en la siguiente, recuperamos la posición inicial.
- Realizamos la postura hacia el otro lado.

¡Ten en cuenta!

- Los dos isquiones deben estar perfectamente apoyados en el suelo. Si al flexionar la pierna de abajo se levanta el isquión, puedes hacer la postura con la pierna estirada.
- El pie que cruza y queda apoyado no debe entrar debajo de la cadera, sino mantenerse al lado del suelo. Hay que apoyar toda la planta del pie y no solo el borde.
- La mano de atrás puede estar totalmente apoyada en el suelo o, si nos resulta más cómodo, podemos usar solamente la punta de los dedos.

MEDIA PALOMA

Eka pada rajakapotasana



Esta asana proporciona un gran estiramiento de todos los grupos musculares y contribuye a eliminar la tensión y el estrés. Además, ayuda a trabajar y estirar en profundidad la cadera, una zona especialmente complicada.

En los primeros meses de mi primer embarazo sufrí de ciática y esta asana fue una de las dos que me solucionaron el problema. Cuando el volumen de mi barriga todavía me lo permitía, añadí a mi práctica esta postura, que me ayudaba a liberar el nervio ciático. Más tarde, cuando el embarazo ya estaba avanzado, adapté el mismo estiramiento a una posición erguida para no hacer presión sobre mi abdomen. La ciática desapareció desde el primer momento y me permitió pasar esos nueve meses sin dolor ni molestias.

- Empieza desde la postura perro bocabajo. Mientras inspiras, lleva la pierna derecha hacia atrás y arriba y, mientras exhalas, flexiona la rodilla derecha y apóyala entre las manos.
- Extiende la pierna de atrás de manera que esté todo en una línea. Apoya el empeine en el suelo para que el talón no caiga y vigila que las dos caderas estén a la misma altura.
- Toma una inspiración y, al exhalar, camina con las manos hacia delante extendiendo el abdomen sobre la pierna. Apoya las manos en el suelo.
- Realiza 5 respiraciones en esta postura.
- Mientras inspiras, camina con las manos hacia atrás y sitúalas a ambos lados de la rodilla. Impúlsate y lleva el pie atrás de nuevo hasta volver a la postura de perro bocabajo.
- Realiza la postura con la otra pierna.

¡Ten en cuenta!

- Al bajar lo haremos en este orden: abdomen, pecho y cabeza.
- Recuerda que en esta postura no se trata de estirar los brazos, sino de alargar bien la cara frontal del tronco.

AGRUPADO

Pavana muktasana



Pavana muktasana es una asana de descanso que nos ayuda a relajarnos mientras proporciona un suave masaje a los órganos de nuestro sistema digestivo. Un pequeño alto en el camino durante nuestra práctica.

- Tumbate bocarriba y acerca las dos rodillas juntas al pecho.
- Abraza las piernas, realiza una inspiración y, en la exhalación, lleva la frente o la barbilla hacia las rodillas.
- Realiza 5 respiraciones en esta postura.
- Mientras exhalas, vuelve a dejar la cabeza en el suelo y recupera la posición inicial.

¡Ten en cuenta!

- Al flexionar las rodillas, procura que los talones vayan hacia las caderas.
- Si molesta el cuello al flexionarlo durante las respiraciones, puedes dejar la cabeza apoyada en el suelo.
- Esta postura es relativamente sencilla. Cuando la dominas puedes hacer una variante más complicada que consiste en estirar una de las piernas y dejarla apoyada en el suelo. La dificultad reside en mantener ambas caderas bien alineadas y apoyadas en el suelo.

Hablemos de las grasas



Hemos empezado este libro hablando de los carbohidratos, el macronutriente más importante de nuestra dieta. A continuación hablaremos de grasas y proteínas, los otros dos componentes imprescindibles para nuestro organismo.

Las grasas o lípidos son indispensables en una dieta sana y equilibrada, y deberían constituir entre un 20 y un 35 % de las calorías ingeridas a diario. Pero no todas las grasas son iguales y, sobre todo, no todas las grasas son buenas, así que lo importante es aprender a distinguir entre unas y otras.

Según su forma química, las grasas se dividen en cuatro tipos:

- **Grasas monoinsaturadas:** el ejemplo más conocido de este tipo de grasas es el ácido oleico, presente en la mayoría de las grasas naturales y conocido también como omega 9. Las grasas monoinsaturadas son muy buenas para la salud, ya que disminuyen los niveles de colesterol malo y la presión arterial y tienen acción antiinflamatoria. Se encuentran en gran cantidad en el aceite de oliva, las almendras y las avellanas.
- **Grasas poliinsaturadas:** seguro que te suenan los términos omega 3 y omega 6; ambos son ácidos grasos poliinsaturados que, como los monoinsaturados, son muy beneficiosos para nuestro organismo. Como en el caso anterior, ayudan a reducir los niveles de colesterol malo, pero también de triglicéridos, además de tener un efecto vasodilatador y evitar la formación de trombos. Algunos alimentos ricos en este tipo de grasas son el aceite de girasol, las nueces, las algas y el pescado azul.
- **Grasas saturadas:** las grasas saturadas son necesarias para el organismo, ya que forman parte de las membranas celulares, pero solo en pequeñas cantidades. El alto consumo de este tipo de grasas conduce a un aumento del colesterol y un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Algunos alimentos ricos en este tipo de grasas son el aceite de coco, la mantequilla y el jamón ibérico.
- **Grasas trans:** las grasas trans no existen en los alimentos en su estado natural, sino que aparecen en los procesos de hidrogenación u horneado en la fabricación de alimentos procesados. Están presentes en la comida preparada, la bollería industrial, la comida rápida y los fritos, y son realmente perjudiciales para nuestra salud. Disparan los niveles de colesterol malo, disminuyen los de colesterol bueno y hay estudios que las asocian a determinados tipos de cáncer. La OMS recomienda evitar al máximo su consumo.

Así que, como ves, no todas las grasas son malas y, de hecho, excepto las trans todas son necesarias en mayor o menor medida para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Además, las grasas tienen otras características interesantes. En primer lugar, aportan sabor a la comida. Por otro lado, la grasa, como la fibra, tiene un gran poder saciante y, si estamos saciados, no nos sobrealimentamos.

Estos son algunos de mis alimentos favoritos ricos en grasas:

- **Aguacate.**
- **Frutos secos:** avellanas, nueces y nueces pecanas y almendras. Yo suelo llevar una bolsa con una mezcla de estos frutos secos como tentempié. Así me aseguro de tener un alimento de calidad para saciar el hambre entre horas.
- **Semillas:** de sésamo, pipas de calabaza o de girasol y de linaza. En un formato muy pequeño, las semillas contienen muchos nutrientes y tienen propiedades muy

interesantes. No solo son una fuente de grasas saludables, sino de vitaminas y oligoelementos. Puedes empezar por añadir las a tus ensaladas.

- **Pescados grasos:** boquerones, sardinas, caballa y salmón. Los dos últimos suelo cocinarlos en papillote.
- **Aceite de oliva:** ¿qué puedo añadir que no se haya dicho ya sobre el aceite de oliva? Qué suerte poder contar con un alimento tan bueno para nuestro cuerpo en nuestra cultura culinaria.

Las imprescindibles proteínas

Las proteínas son imprescindibles para nuestro organismo. Su función principal es la formación, el crecimiento y la reparación de los tejidos. Pero aún hay más: las enzimas y hormonas de nuestro cuerpo se forman a partir de las proteínas, así como los anticuerpos que nos defienden de las infecciones y el colágeno que mantiene la estructura de los tejidos. Sin ellas, nuestro cuerpo no podría recuperarse después del esfuerzo físico. Como ves, las proteínas son, prácticamente, el material del que está hecho nuestro cuerpo, por eso no deben faltar nunca en nuestra dieta y debemos procurar que, además, sean de la mejor calidad.

El consumo recomendado de proteínas está alrededor del 35 % de la ingesta total; sin embargo, por su papel fundamental en la recuperación muscular, este porcentaje debe adaptarse siempre a la actividad física y puede llegar a ser superior. Además, ten en cuenta que el organismo no acumula proteínas y elimina las que no usa en ese momento. Por eso, es interesante distribuir la ingesta de proteínas a lo largo del día.

La proteína que consumimos puede ser de origen animal o vegetal. La proteína animal se encuentra en todas las carnes, pescados y aves, así como en los huevos y la leche animal y sus derivados (queso, yogur...). Por su parte, la proteína de origen vegetal se encuentra en las legumbres, los frutos secos, los cereales, las semillas, las algas o las setas.

Las proteínas están formadas por aminoácidos. El cuerpo humano necesita 20 tipos distintos de aminoácidos de los cuales 10 no son esenciales, lo que significa que nuestro organismo puede sintetizarlos, y 10 sí son esenciales, lo que significa que nuestro cuerpo no es capaz de producirlos y, por lo tanto, deben estar incluidos en nuestra dieta. De este modo, hablamos de proteínas completas cuando contienen todos los aminoácidos necesarios para nuestro cuerpo. La proteína animal siempre es completa; sin embargo, si se combinan correctamente los alimentos de origen vegetal, también podemos obtener proteínas completas. Por ejemplo, las legumbres con granos integrales o el arroz con quinoa son fuentes de proteínas completas.

Las legumbres

Deliciosa fuente de proteínas vegetales



Aunque habían formado parte del menú diario de nuestros abuelos, parece que el ajetreo de la vida moderna ha ido dejando las legumbres de lado cuando, en realidad, son una

magnífica y deliciosa fuente de proteínas vegetales. Además, las legumbres son fuente de vitamina B, minerales y carbohidratos de absorción lenta. Y, por si eso fuera poco, tienen un bajo contenido en grasa y un alto contenido en fibra.

Hay legumbres para todos los gustos: alubias, lentejas, garbanzos, guisantes, soja...

Yo procuro servir las en mi mesa como mínimo tres veces por semana combinando distintas variedades. En invierno dan juego para hacer purés o guisos y en verano son magníficas en ensaladas.

Mis favoritas son:

- **Las lentejas**, que además de proteínas y fibra contienen ácido fólico, hierro, magnesio, zinc, calcio, sodio, potasio y fósforo. ¡Bien completas! Las cocino combinadas siempre con arroz integral y verduras que encuentro en mi nevera. Intento evitar el sofrito, pero lo compenso añadiendo un poco de algas que aportan sabor y muchos minerales, además de todas las verduras troceadas.
- **Las azuki**, que son unas judías de origen japonés que no hace tanto que aparecieron en mi cocina, pero de las que me he hecho superfán al conocer todo lo bueno que nos aporta. Muy ricas en proteína vegetal y muy saciantes, ayudan, además, a depurar los riñones. Yo personalmente las cocino siguiendo la misma receta que las lentejas.
- **Los garbanzos**, que contienen grandes cantidades de ácido fólico y magnesio y son ricos en lecitina y ácidos grasos esenciales. Con ellos continúo la receta de mi madre, con arroz integral y acelgas.

Dormir bien para vivir bien

Todo ser vivo necesita dormir para sobrevivir. El sueño es tan esencial para la vida como la comida o el agua. Durante el sueño, nuestro cuerpo regenera sus tejidos y nuestro cerebro asimila lo aprendido durante el día. Es un proceso tan importante que el ser humano pasa un tercio de su vida dormido. Todos sabemos qué nos ocurre a nivel físico y mental si pasamos una noche en vela. Si esto sucede de manera continuada, los efectos sobre nuestro bienestar son plenamente visibles para cualquiera. El insomnio prolongado tiene efectos tan nocivos como problemas de memoria, dolores musculares, debilitación del sistema inmunitario, falta de concentración y un largo etcétera.

Por desgracia, podemos llegar a acostumbrarnos a sobrellevar un gran nivel de cansancio y a no disfrutar de un buen sueño. Pero es importante dar a nuestras horas de descanso la importancia que merecen. Como todo en la vida, es una cuestión de dinámicas. Es importante establecer buenos hábitos como, por ejemplo, irnos a dormir cada día sobre la misma hora, intentar prescindir de los excitantes (café, té, bebidas energéticas) a partir de mediodía y establecer rutinas presueño (meditación, lectura, relajación). También te ayudará crear un ambiente confortable (buena temperatura, ropa cómoda o prescindir de ella), silencioso y oscuro. Aunque pueda parecer obvio, no siempre prestamos atención a estos detalles. Ocurre lo mismo con el uso de dispositivos electrónicos, que deberían quedarse siempre fuera del dormitorio.

Pero lo más importante es acostarnos con la mente lo más sosegada posible. Muy a menudo, lo que nos impide dormir es el estrés y las preocupaciones del día que, en el silencio de la noche, aprovechan para manifestarse y privarnos del sueño reparador que necesitamos.

Es ahí donde la práctica del yoga y la meditación puede ayudarnos, ya que, por un lado, el ejercicio físico hace que estemos más cansados y esto contribuye de por sí al sueño y, por otro, la práctica de la meditación nos ayudará a frenar nuestra mente y centrarnos en el momento que vivimos, el momento previo al sueño, un momento de tranquilidad y sosiego.

En este caso, la naturaleza también nos puede echar una mano con un oligoelemento como el magnesio, que permite relajar el cuerpo y puede ayudarnos a descansar mejor.



Secuencia 3



1 5R IN



EX



2 5R



3 5R









5 (5R)



6 (5R)



7 (5R)



8 (5R)



9 (5R)



10 (5R)



11 (5R)



12 (5R)



13 (5R)



14 (5R)



15 (5R)



16 (5R)



17 (5R)



18 (5R)



19 (5R)



20 (5R)



21 (5R)



22 (5R)

Paso 4

LOS PROBLEMAS SON OPORTUNIDADES

ASANAS INVERTIDAS Y RESTAURATIVAS

El yoga lleva en mi vida desde hace aproximadamente 15 años y en este tiempo he pasado por distintas etapas en mi práctica.

Como te he explicado al principio, lo que me atrajo del yoga durante los primeros años fue lo que podía aportar a mi forma física.





De hecho, lo alternaba con otros entrenamientos como *el spinning*, el boxeo o correr. El yoga aparecía y desaparecía de mi vida constantemente, pero siempre volvía y, de forma orgánica, casi sin darme cuenta, mi práctica evolucionaba y el estado mental y físico de consciencia que experimentaba en ella empezó a acompañarme en mi día a día. Empecé a estar más atenta a las señales de mi cuerpo, a reconocer cómo influían en él mi alimentación y mis emociones, a identificar las cosas que no me beneficiaban, y esto me ayudaba a tener una actitud más activa y a cambiar para mejorar. Pero fue durante mi primer embarazo cuando el yoga me atrapó para quedarse, y ahora ya forma parte de mi vida.

Con esto me gustaría transmitirte que el yoga puede acompañarte y evolucionar en paralelo con tu vida, con las distintas etapas que atraveses, porque es la confluencia de un ejercicio físico muy completo, una respiración consciente y un estado mental que te

empuja a estar en el momento presente. Lo que sucede en la esterilla se transmite a la vida y viceversa. Es un proceso de cambio constante que influye en todo lo que haces y en el que probablemente experimentarás sentimientos de plenitud, paz o incluso euforia, pero también de frustración o cansancio. De todo ello es de lo que hablaremos en este capítulo.

El *core* en el yoga

A lo largo del libro, siempre que hablamos de una nueva asana mencionamos las partes del cuerpo que participan en el movimiento. Sin embargo, hay una zona que siempre debe estar activa en todas las asanas y que no se suele explicitar: estamos hablando del *core*.

Llamamos *core* a la mitad inferior del tronco, que comprende la zona abdominal y la parte baja de la espalda. Si te fijas, el *core* contiene muchos órganos vitales: estómago, riñones, intestinos, etcétera. Los músculos del *core* protegen estos órganos y, además, son los que se encargan de mantenernos erguidos. Por eso, tener un *core* fuerte y sano es vital para mantener el equilibrio de todo nuestro cuerpo. Por ejemplo, ya sabemos que fortalecer los músculos abdominales y de la espalda protege la columna. Pero el yoga va más allá y ejercita la musculatura al tiempo que la estira, lo que mantiene una correcta alineación y unos tendones flexibles.

Además, en la zona del *core* el yoga también trabaja la musculatura interna, la que no se ve. Esto es especialmente importante para nosotras, las mujeres, ya que los músculos de la zona pélvica y la parte interna del abdomen son los que más sufren durante los embarazos. En este sentido la práctica del yoga contribuye a fortalecerlos, cosa que nos ayudará a recuperarnos mejor y a evitar futuros problemas derivados del parto y el envejecimiento.

El espejo del yoga

Nacemos con nuestra propia esencia, nuestra personalidad y determinadas capacidades, pero a medida que crecemos la vida nos moldea y las experiencias que vivimos, tanto las malas como las buenas, nos van definiendo. Parte del proceso de madurar consiste precisamente en encontrarse. En reconocerse. Y es ahí donde el yoga nos puede guiar porque es un canal que nos conecta directamente con nuestra naturaleza, con nuestra esencia, y nos ayuda a reconocer y potenciar nuestras facetas más bellas y a aprender a aceptar y reconducir las que lo son menos.

El yoga es un espejo que, a veces, te pondrá en una coyuntura incómoda porque te muestra tu verdad con crudeza, para lo bueno y para lo malo. Ante tu reflejo siempre tendrás dos opciones: mirar hacia otro lado o fijarte en todos los detalles. Adoptar una actitud activa o pasiva.

Por ejemplo, yo soy una persona a quien la ilusión le lleva al deseo de intentar abarcar más trabajo al día del que en realidad puedo gestionar. En esos momentos la adrenalina se apodera de mí y me llena de energía y confianza. Pero, al final del día, mi práctica me pone los pies en el suelo y me recuerda que en la medida está la virtud. Esa fuerza física y esa convicción que me han acompañado durante la jornada, pero que no provienen de un estado de calma y presencia, no son el impulso adecuado para hacer una postura de equilibrio, donde la serenidad es crucial. Esos días los equilibrios se me resisten y me obligan a analizar cómo he llegado hoy hasta aquí. ¡Ay, la de cosas que voy a tener que ajustar!

El yoga siempre te pondrá en estas preciosas coyunturas. Todo un regalo de aprendizaje.

La frustración como parte del aprendizaje

Como ves, en el yoga sentirás emociones de todo tipo y probablemente en su práctica encuentres lo mejor y lo peor de ti. Piensa en las asanas que te he propuesto hasta ahora: seguro que unas te han dado más alegrías que otras, pero quizá ya te hayas topado con la frustración. Esto es algo normal, sobre todo al principio. Necesitamos adaptarnos a lo nuevo, lo desconocido. El yoga nos resulta complejo porque, aunque está en nuestra naturaleza el poder conectarnos así con nuestro cuerpo, es un aprendizaje que no forma parte de nuestra cultura.

La práctica del yoga implica salir de nuestra zona de confort y esto supone exponernos y aceptar el fracaso como parte del proceso de aprendizaje, y no como una derrota. Para mí la clave reside en la humildad y la fortaleza. Humildad para reconocer nuestras limitaciones y fortaleza para intentar superarlas y evolucionar... Quizá, las dos grandes lecciones que nos puede enseñar el yoga, y que podemos aplicar a cualquier faceta de nuestra vida.

Asanas invertidas y restaurativas



En este capítulo introducimos un nuevo grupo de posturas, las invertidas, seguimos con torsiones y equilibrios más avanzados y cerramos con un grupo de asanas restaurativas.

Llamamos posturas invertidas a aquellas en las que el corazón queda por encima de nuestra cabeza. Son asanas que requieren cierta práctica, flexibilidad y equilibrio, por eso hemos esperado hasta este momento para hablar de ellas; sin embargo, son también posturas muy interesantes para nuestro cuerpo y para el funcionamiento de nuestro organismo.

Estas posturas suelen dar miedo al principio, pero fíjate en los niños: ellos se pasan el día explorando con el cuerpo. Se relacionan con él de una forma más libre y sin miedos. Ellos se exponen y buscan todas las posibilidades que les ofrece su cuerpo, pero nosotros, en cambio, hemos reducido enormemente nuestros movimientos y posturas. Las posturas invertidas nos ofrecen la oportunidad de volver a ser niños y enfrentarnos a nuestros miedos.

Por otro lado, uno de los principales beneficios de realizar posturas invertidas tiene que ver con nuestra salud cardíaca. Si bien el ejercicio físico en general es beneficioso para el buen funcionamiento de nuestro corazón, el yoga tiene la particularidad de ser un ejercicio que puede adaptarse a cualquier edad y condición física y, al mismo tiempo, proporcionar un buen ejercicio cardíaco. Esto se debe, en parte, a las posturas invertidas. Al situar el corazón más cerca del suelo y obligarlo a bombear la sangre «hacia arriba», estimulamos el músculo cardíaco de una forma única. Por otro lado, la fuerza de la gravedad atrae la sangre y otros líquidos desde las piernas hacia el tronco, algo muy beneficioso para la circulación sanguínea en general, para mejorar las varices y para combatir la retención de líquidos. Además, en estas posturas, el cerebro recibe una mayor oxigenación, hecho que contribuye a una mejor concentración.

Las tres posturas que presentamos: la vela, el arado y el sordo, van acompañadas de su correspondiente contrapostura, el pez. Como ya hemos explicado en el capítulo anterior, llamamos contraposturas a aquellas asanas que hacen trabajar los músculos complementarios de otras asanas y liberan las zonas trabajadas para asegurar que tu práctica esté equilibrada.

Las posturas restaurativas contribuyen a la relajación total del cuerpo, y pueden realizarse tanto al final de la práctica como durante ella si sentimos que nuestro cuerpo necesita un descanso en algún momento (en este caso, no debemos mantener la postura durante más de dos minutos para evitar que el cuerpo se enfríe). A diferencia del resto de las asanas, en estas posturas el cuerpo no está activo, sino totalmente relajado, por lo que permiten una permanencia larga. En las posturas restaurativas podemos centrarnos únicamente en la respiración y en las sensaciones de nuestro cuerpo, una práctica que nos ayudará, también, en la meditación.

Yo las disfruté mucho durante mis embarazos porque me permitían parar y darme un respiro en el día en una postura agradable. Cuando no me apetecía activar mi cuerpo y necesitaba serenidad y calma para poder conectar con mi estado y mi bebé.

Aquí te proponemos tres posturas restaurativas distintas, pero no es necesario que realices las tres al final de cada práctica ni que las realices siempre. Si tienes poco tiempo o si no estás muy cansado, puedes acabar tu práctica con la postura del cadáver. En cambio, si dispones de más tiempo o ha sido un día especialmente exigente para el cuerpo, puedes elegir una de ellas para terminar la práctica y relajarte a fondo. Deja que sea tu cuerpo quien te guíe y decida qué te conviene.

LA VELA

Salamba sarvangasana



La vela no solo es una postura invertida, sino que está considerada como una de las posturas más importantes del *hatha* yoga. Su práctica conlleva múltiples beneficios para los órganos internos y, en especial, para la glándula tiroides. Además, fortalece la columna vertebral, trabaja el equilibrio y contribuye a la oxigenación del cerebro.

- Tumbado bocarriba, apoya las manos en el suelo a los lados de las caderas y, en una inspiración, empújate, eleva la cadera y apoya los pies por detrás de la cabeza.
- Entrelaza las manos detrás de la espalda y camina con los hombros rotándolos todo lo que puedas hasta alcanzar una buena posición de apoyo.
- Apoya las manos en la espalda, lo más cerca de los omóplatos que puedas, empujando tu piel hacia arriba.

- Mientras inspiras, sube una pierna y, a continuación, sube la otra hasta dejarlas estiradas en posición vertical.
- Mantén esta postura 20 respiraciones (o cuanto te sea posible).
- Para salir, apoya las manos en el suelo y vas bajando vértebra a vértebra con las piernas estiradas. Cuando la cadera llegue al suelo, baja las piernas juntas hasta volver a la posición de tumbado.

¡Ten en cuenta!

- Algunas personas sienten molestias en la última vértebra del cuello al realizar esta postura, porque el hueso sobresale demasiado y presiona contra el suelo. Si es tu caso, dobla una manta y sitúala bajo tu espalda de manera que los hombros queden dentro y la cabeza se apoye fuera, de esta forma ganarás el espacio suficiente para que la vértebra no toque el suelo.
- En esta postura la barbilla queda muy cerca del pecho, lo que puede hacer que te resulte un poco difícil respirar.
- Si se te separan los codos, puedes usar una correa de yoga para mantener mejor la posición.

ARADO

Halasana



El arado es la continuación natural de la postura anterior. Es una postura exigente que estira toda la parte posterior del cuerpo y ayuda a aflojar la tensión de isquiotibiales y hombros.

Por otro lado, la dificultad para respirar normalmente que conlleva esta postura nos ayuda a aprender a relajarnos y a concentrarnos precisamente en la respiración.

- Tumbado bocarriba, apoya las manos en el suelo a los lados de las caderas y, en una inspiración, empújate, eleva la cadera y apoya la punta de los pies por detrás de la cabeza, lo más lejos que puedas.

- Entrelaza las manos detrás de la espalda y camina con los hombros rotándolos todo lo que puedas para alejarlos de las orejas y hasta alcanzar una buena posición de apoyo.
- Estira completamente las piernas y aleja los muslos de la cara manteniendo el tronco lo más recto posible.
- Realiza 5 respiraciones en esta postura.
- Suelta las manos y apoya los brazos en el suelo. Eleva las piernas hasta que queden paralelas al suelo y, con una exhalación, baja la espalda vértebra a vértebra hasta que la cadera toque el suelo. Baja las piernas juntas y recupera la posición de tumbado.

¡Ten en cuenta!

- Las caderas deben estar sobre los hombros. La espalda no debe arquearse.
- Las rodillas deben estar totalmente estiradas y las piernas juntas en todo momento.

SORDO

Karnapidasana



El sordo es, a su vez, una continuación de la postura del arado. Sus beneficios y dificultades son similares a los de las dos asanas anteriores con la particularidad de que, en este caso, el estiramiento de la columna es aún más pronunciado.

- Después de una de mis prácticas intensas, cuando los músculos y tendones ya están bien calientes, el estiramiento tan potente que proporciona esta asana se convierte en placer y descanso. En esta postura tapo mis oídos con las rodillas y me sumerjo en un estado de aislamiento que me hace disfrutar como nunca pensé que lo haría con una postura así.

- Desde la postura del arado, flexiona las rodillas hacia los lados de las orejas y apoya los empeines.
- Realiza 5 respiraciones en esta posición.
- Suelta las manos y apoya los brazos en el suelo. Eleva las piernas hasta que queden paralelas al suelo y, con una exhalación, baja la espalda vértebra a vértebra hasta que la cadera toque el suelo. Baja las piernas juntas y recupera la posición de tumbado.

¡Ten en cuenta!

- A diferencia de la anterior, en la postura del sordo el tronco no tiene por qué estar completamente estirado.
- Como en las dos anteriores, la respiración es quizá la parte más complicada de esta postura. Mantén la calma y recuerda los ejercicios de respiración que hemos realizado anteriormente. Poco a poco te resultará más fácil respirar con comodidad.

PEZ

Matsyasana



El pez es una contrapostura de las tres anteriores que tiene como objetivo estirar y liberar completamente el cuello después del esfuerzo al que ha sido sometido en las asanas anteriores. También nos ayuda a expandir la caja torácica después de la contracción anterior.

- Tumbate en el suelo bocarriba con las piernas estiradas y juntas.
- Eleva la cadera y apoya las dos manos bajo el sacro, una sobre otra, con los brazos estirados.

- Mientras inspiras, presiona los codos contra el suelo y eleva el esternón todo lo posible.
- Deja caer la cabeza hacia atrás y apóyala en el suelo tan cerca de la frente como te sea posible para abrir al máximo la garganta.
- Realiza 5 respiraciones en esta posición.
- Con una exhalación, haz fuerza con los codos contra el suelo, lleva la barbilla al pecho y vuelve a la posición de tumbado.

¡Ten en cuenta!

- Mantén los codos lo más cerca que puedas entre sí.
- El peso del cuerpo debe recaer en los codos, no en la cabeza.

ÁNGULO EXTENDIDO EN TORSIÓN

Parivrtta utthita parsvakonasana



En las torsiones, caderas y hombros se encuentran en planos distintos, lo cual implica un gran trabajo de la columna vertebral, en concreto de la zona lumbar, muy beneficioso. Además, en esta postura se produce un gran estiramiento de la parte posterior de las piernas, así como una gran apertura del pecho. Estamos, por tanto, ante una postura muy completa, de esfuerzo y estiramiento.

- Empieza desde la postura perro bocabajo. Mientras inspiras, lleva la pierna derecha hacia atrás y arriba y, mientras exhalas, adelanta el pie derecho y colócalo entre las manos al mismo tiempo que doblas la pierna 90°. Apoya en el suelo la rodilla de la pierna contraria.
- Mientras inspiras, eleva el tronco y junta las manos a la altura del pecho.
- Mientras exhalas, lleva el codo izquierdo al lado externo de la pierna derecha y presiona con la mano derecha hasta centrar el esternón con los dedos gordos de las manos. Lleva la mirada hacia atrás.
- Si puedes, extiende totalmente la pierna de atrás y apóyate sobre los dedos de los pies.
- Realiza 5 respiraciones en esta posición.
- Mientras exhalas, apoya de nuevo la rodilla en el suelo y deshaz la torsión. En la siguiente exhalación, apoya las manos en el suelo y empuja hacia atrás con la cadera hasta recuperar la postura del perro bocabajo.
- Repite la postura con la pierna izquierda.

¡Ten en cuenta!

- Esta postura es una torsión, por lo tanto, las caderas deben estar alineadas y mirando al frente todo el tiempo mientras los hombros buscan una posición perpendicular respecto a las caderas.
- Si decides estirar la pierna, es importante hacer la extensión desde la acción de llevar el talón hacia atrás para intentar estirar detrás de la rodilla. La pierna debe estar completamente estirada.
- Si decides mantener la rodilla apoyada, puedes apoyar el empeine en el suelo o usar solamente la punta de los dedos de los pies.

GUERRERO III

Vira III



Esta postura forma parte de una serie que se completa con los guerreros I y II que hemos visto en el capítulo anterior. Sin embargo, dada su mayor dificultad, hemos decidido dejarla para este paso. Es una asana de equilibrio que requiere de mucha fuerza en la pierna de apoyo, abdomen y zona lumbar, así como de una gran concentración.

- Empieza desde la postura de la montaña. Mientras inspiras, lleva los dos brazos hacia arriba y carga el peso sobre el pie derecho.
- Mientras exhalas, inclina poco a poco el tronco hacia delante mientras elevas la pierna izquierda hasta que pierna, tronco y brazos formen una única línea horizontal y paralela al suelo.

- Realiza 5 respiraciones en esta posición.
- Mientras exhalas, eleva el tronco, baja la pierna y recupera la posición original.
- Repite la postura llevando la pierna derecha atrás.

¡Ten en cuenta!

- La cadera tiene que estar todo el tiempo paralela al suelo; para ello, hay que rotar hacia dentro todo el rato la pierna que queda elevada.
- El pie y la rodilla de la pierna elevada deben mirar siempre al suelo.
- Las manos pueden estar hacia delante juntas o separadas a la anchura de los hombros o, si resulta muy difícil, pueden estar abiertas en cruz o, incluso, pegadas al tronco. Esto último te ayudará en el equilibrio.
- Para mantener el equilibrio, lo importante es llevar el peso un poquito hacia atrás.

MEDIA LUNA

Ardha chandrasana



La media luna es una asana de equilibrio que ayuda a fortalecer el abdomen y la zona central del cuerpo, lo que denominamos *core*. También moviliza las piernas, la columna vertebral y los hombros. Como todas las posturas de equilibrio, contribuye a mejorar la concentración y a controlar el estrés.

- Desde la postura de la montaña, inclina el tronco hacia delante y apoya en el suelo, debajo de los hombros, la punta de los dedos.

- Lleva la mano derecha a la cadera y, al inspirar, abre la cadera y lleva esa pierna hacia atrás de manera que el pie y la rodilla no apunten al suelo, sino a la pared de enfrente.
- En la siguiente inspiración, eleva la mano que tienes apoyada en la cadera. Estira el brazo y gira la cabeza para mirar la mano de arriba.
- Haz 5 respiraciones en esta posición.
- Mientras exhalas, baja la mano y vuelve a situarla en la cadera. En la siguiente exhalación, baja la pierna y vuelve a apoyar ambas manos en el suelo. A continuación, recupera la postura de la montaña.
- Repite la postura con la pierna izquierda.

¡Ten en cuenta!

- La media luna es una postura lateral, de manera que hombros y caderas deben estar totalmente abiertos y en el mismo plano. Para conseguir esta alineación, imagina que te apoyas en una pared.
- Los brazos deben formar una única línea recta.
- Si te resulta muy difícil llegar al suelo con la mano de apoyo, puedes apoyar solamente la punta de los dedos o ayudarte con un bloque de yoga.

POSTURAS RESTAURATIVAS

Como ya hemos explicado, las posturas restaurativas son posturas de descanso que pueden realizarse al final de una sesión o durante ella si tu cuerpo así lo necesita. Si intercalas alguna de estas posturas en la práctica, no es recomendable hacerla durar más de dos minutos, ya que, de lo contrario, tu cuerpo se enfriará. No obstante, si las realizas al final de la práctica puedes alargarlas el tiempo que consideres necesario. Lo más característico de estas posturas es que el cuerpo no tiene ningún tipo de tensión. A diferencia del resto de las asanas, en las que el cuerpo se encuentra activo en todo momento, en las posturas restaurativas la tensión desaparece.

Balasana



Esta postura es una variante de la que hemos estado realizando desde el principio, con la diferencia de que incluye un cojín alto para contribuir a la relajación del cuerpo.

- Dobra una manta o un edredón hasta obtener un cojín alto y confortable que situaremos entre nuestras piernas para que estén más separadas de lo normal.
- Apoya todo el abdomen y la cabeza sobre la manta y gira la cabeza para respirar mejor.
- Deja los antebrazos apoyados en el suelo para que los hombros caigan. No debe haber tensión en los omóplatos.

Viparita karani



Esta es una postura restaurativa invertida, por lo que aporta muchos de los beneficios de las posturas invertidas (mejor circulación sanguínea, mayor oxigenación cerebral), pero no implica tensión en el cuerpo.

- Tumbate bocarriba con la cadera pegada a la pared y las piernas elevadas y apoyadas en ella.

- Pon los brazos en cruz con las palmas apuntando hacia el techo y los hombros rotados hacia fuera.

*Supta baddha
konasana*



Esta postura es una variante de la postura del cadáver.

- Desde la postura de savasana, abre las rodillas y junta las plantas de los pies.

- Puedes elevar un poco la pelvis para asentar bien las caderas.
- Si te ayuda, puedes colocar una manta enrollada bajo las rodillas para estar más cómodo.

Los secretos de la Digestión



En los capítulos anteriores hemos prestado atención a los alimentos y sus nutrientes, a cómo llevar una alimentación sana y equilibrada que proporcione a nuestro organismo todo aquello que necesita para un funcionamiento saludable.

Sin embargo, ¿qué hace nuestro cuerpo con los nutrientes que ingerimos? ¿En qué consiste la digestión? Y, aún más importante, ¿qué podemos hacer para ayudar aún más a nuestro cuerpo?



La flora intestinal, el ejército invisible

La digestión es un proceso largo y complejo realizado por el aparato digestivo, que, a grandes rasgos, está formado por la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso. Y además contamos con un ejército invisible de bacterias intestinales sin las cuales todo este proceso sería sencillamente imposible de llevar a cabo. Estas bacterias constituyen la llamada flora intestinal, que es única y distinta en cada uno de nosotros. De hecho, nacemos estériles y las bacterias nos colonizan desde ese momento. Serán las de nuestra madre las primeras que aterricen y les seguirán las de nuestro entorno más cercano. Y así, poco a poco, poblarán nuestro intestino hasta conformar una flora única y personal.

La flora intestinal es imprescindible para que el cuerpo lleve a cabo la digestión y, además, influye en nuestra salud general, porque está directamente relacionada con nuestro sistema inmunitario. Por eso, es muy interesante cuidarla y para ello contamos con los probióticos y la fibra.

¿Qué son los **probióticos**?

Los probióticos son bacterias beneficiosas para nuestro organismo que pueden formar parte de nuestra alimentación. La OMS los define como «organismos vivos que, administrados en la dosis correcta, aportan un beneficio a la salud de su huésped».

Todos los alimentos fermentados de forma natural son probióticos.

El más conocido en nuestra cultura es, sin duda, el yogur, que no es más que leche fermentada con bacterias. Lo mismo sucede con el kéfir, uno de los imprescindibles en mi cocina y que también es un tipo de leche fermentada, pero que contiene más variedad y cantidad de bacterias. Su textura es más líquida y a veces grumosa, y su sabor es más ácido que el del yogur.

En otras culturas tienen otros alimentos fermentados, algunos de los cuales están encontrando su espacio en nuestras mesas. Por ejemplo, en Asia oriental comen la col fermentada o *kimchi* y la soja fermentada o *natto*. También tienen una bebida llamada *kombucha* que consiste en un hongo fermentado en té.

Como ves, cada cultura culinaria encuentra sus propios probióticos, según los ingredientes de que dispone.

Que no falte la fibra

En los capítulos anteriores hemos mencionado a menudo la fibra como un componente interesante de muchos alimentos; veamos por qué.

A pesar de que nuestro organismo no puede digerirla y, por lo tanto, no extrae de ella ningún nutriente, la fibra es totalmente imprescindible para la salud de nuestros procesos digestivos. Su presencia en nuestra alimentación contribuye a regular el tránsito intestinal, es decir, a que los alimentos discurran de forma óptima por nuestro aparato digestivo de principio a fin y podamos, así, aprovechar al máximo los nutrientes que nos aportan. Esto no solo es importante para prevenir molestias digestivas muy habituales y molestas como el estreñimiento, sino que, entre otras cosas, también es un factor en la prevención del cáncer de colon y contribuye a mantener el equilibrio de nuestra flora intestinal.

Además, la presencia de fibra en los alimentos ayuda a regular la absorción de azúcares y grasas, lo que contribuye a prevenir la diabetes y el colesterol.

Por otro lado, la fibra puede ayudarnos a perder peso o a comer con moderación, ya que proporciona sensación de saciedad.

La fibra es siempre de origen vegetal y se encuentra en frutas, verduras, legumbres y granos enteros.

La energía del sol

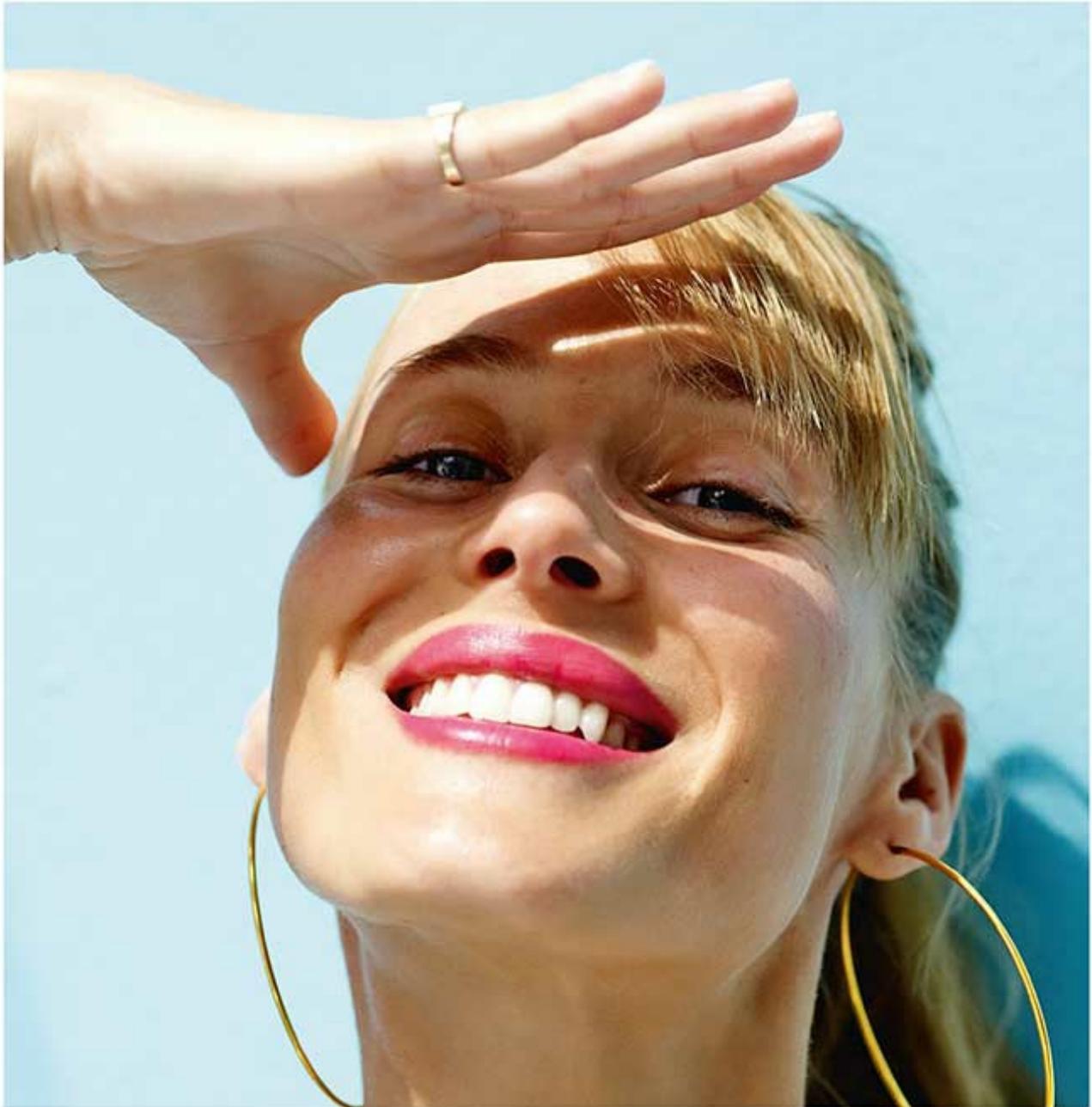
Según la filosofía yogui, el sol es la principal fuente de energía; del sol recibimos el «prana» o energía vital que circula por nuestro cuerpo mediante la respiración o pranayama.

Pero más allá de estas creencias milenarias el sol es, sin duda, fuente de vida. Gracias a él las plantas realizan la fotosíntesis y liberan el oxígeno que respiramos. Y gracias a él nuestro cuerpo sintetiza la vitamina D, imprescindible para la fortaleza de nuestros huesos y de nuestro sistema inmunitario. Su luz es fuente de energía y optimismo, y su ausencia prolongada puede llegar a ser causa de depresión.

A todos nos encanta gozar de un buen día de sol, dejarnos bañar por sus rayos y disfrutar del momento. Sin embargo, la exposición al sol también conlleva ciertos riesgos que debemos tener en cuenta para que nuestra piel se mantenga sana y bonita y para proteger nuestros ojos.

El sol emite distintos tipos de radiación, pero aquí solo vamos a hablar de las dos que tienen incidencia sobre nuestra piel y nuestros ojos. Por un lado tenemos las radiaciones UV-A, quizá las más conocidas por todos, que son las responsables del bronceado de la piel. Sin embargo, el bronceado excesivo puede tener consecuencias no deseadas para nuestra piel como el engrosamiento o el envejecimiento prematuro. Por otro lado, tenemos las radiaciones UV-B, que son dañinas para la piel. La capa de ozono absorbe parcialmente estas radiaciones (por eso es tan importante su conservación), pero no totalmente, por eso es necesario protegerse de ellas. Las radiaciones UV-B son las responsables del enrojecimiento y las quemaduras solares y, si no tomamos ningún tipo de medida, pueden llegar a causar cáncer de piel.

El exceso de exposición solar es perjudicial tanto para la piel como para los ojos, que pueden envejecer prematuramente si no los protegemos. Es importante que, igual que acostumbramos a utilizar cremas solares, parasoles y sombreros para cuidar nuestra piel, nos acostumbremos a usar también gafas de sol de calidad, preferentemente polarizadas, para asegurar la salud de nuestros ojos.



Secuencia 4









2 (5R)



3 (5R)



4 (5R)



5 (5R)



6 (5R)



7 (5R)



8 (5R)



9 (5R)



10 (5R)



11 (SR)



12 (SR)



13 (SR)



14 (SR)



15 (SR)



16 (SR)



17 (SR)



18 (SR)



19 (SR)



20 



21 



22 



23 



24 



25 

Paso 5

CONTEMPLA TU BELLEZA

UNA SECUENCIA COMPLETA

A medida que voy cumpliendo años voy descubriendo que hay pocas cosas realmente importantes en la vida. Una de ellas es, sin duda, la salud. La salud entendida de forma global, en la que el bienestar físico y mental forman una unidad.



La madurez
me ha llevado
a querer y respetar
más a mi cuerpo,

a dejar de hacer ejercicio por una cuestión meramente física, a destinar mi energía y mis pensamientos a lo que suma. Quizá mi maternidad haya tenido algo que ver. Pero lo que sí tengo claro es que el yoga ha tenido un papel muy importante, porque me ha enseñado a conectar con mi esencia y mis auténticas necesidades.



Un nuevo estilo de vida

Lo hemos dicho muchas veces a lo largo de estas páginas, el yoga, si tú quieres, puede cambiarte la vida. Así ha sido en mi caso y en el de muchas personas antes y después de mí que han descubierto en esta práctica milenaria no solo una forma de cuidar su cuerpo o de calmar su mente, sino una nueva manera de enfrentarse a la vida con equilibrio, bondad, compasión y alegría.

El proceso es lento y gradual. El yoga no es uno de esos planes de 30 días para adelgazar o ponerse en forma, es algo más profundo que, como también hemos explicado, requiere compromiso y disciplina. Y precisamente por eso sus resultados son tan satisfactorios y pueden tener un impacto tan importante en nuestra vida y la de quienes nos rodean.

El yoga nos ayuda a conectar de una forma más íntima y consciente con nuestro cuerpo, lo que nos conduce a cuidarlo más y mejor, nos empuja a cambiar de hábitos, a comer más sano o a comprender mejor nuestras emociones. Todo esto genera un ambiente de armonía y respeto con nosotros mismos y con nuestro entorno.

Estos beneficios acaban calando de forma orgánica en nuestra familia, nuestros amigos, nuestros compañeros de trabajo..., porque aunque ellos no practiquen yoga, nuestras relaciones se verán impregnadas de esa armonía. El yoga nos ayuda a afrontar el día a día con un talante equilibrado y una mente más despejada, lo que contribuye a tomar mejores decisiones, a estar menos irritables o a ser más comprensivos.

Nuestro compromiso con el yoga no tiene por qué implicar que nuestra pareja o nuestra familia también lo practiquen (aunque eso sería genial, por supuesto); podemos sencillamente enseñar a nuestros hijos a sentir su respiración o podemos tener momentos de tranquilidad y *mindfulness* en pareja, o podemos ajustar los menús familiares a unas nuevas prioridades de cocina más sana y equilibrada. El auténtico estilo de vida yogui es inclusivo, generoso y amable, y puede suponer uno de los cambios más importantes que llesves a cabo en tu vida, a todos los niveles.

Relaciones más sanas

La filosofía yogui, que tiene la bondad y la compasión como ejes, también nos invita a establecer relaciones más sanas y a cuidar nuestra higiene mental.

La compasión budista, que es la que recoge la filosofía yóguica, no tiene nada que ver con sentir pena o lástima de los demás, sino con ponernos en su piel, sin juzgar ni criticar, con bondad, amabilidad y cariño. Se trata de cambiarse la gorra; no hace falta entender al otro, es una cuestión de respeto. Esta compasión debe empezar con nosotros mismos y, a partir de ahí, fluir hacia fuera.

La práctica de la compasión promueve las relaciones sanas, aquellas en las que no hay lugar para la imposición, las críticas ni los cotilleos, en las que no se insulta ni se juzga a nadie por su comportamiento ni por sus ideas. Y, cómo no, esto empieza con nosotros mismos. Debemos aprender a estar atentos a nuestras reacciones y nuestros sentimientos para mejorar poco a poco cada día, pero también estar alerta para no juzgarnos ni culpabilizarnos, asumir nuestras debilidades y defectos y procurar evolucionar.

Sin embargo, la compasión no tiene nada que ver con asumir o aceptar relaciones tóxicas. No olvides que la primera persona con quien debes ser compasivo es contigo mismo; por eso, si no puedes reconducir una dinámica negativa, lo mejor es apartarte para proteger tu bienestar y el de quienes te rodean.

La meditación, el *mindfulness* y la disciplina de la práctica del yoga pueden ayudarnos a desarrollar esta compasión y a trabajar para conseguir un equilibrio y una higiene mental que se traduzcan en un ambiente más sano en todos los sentidos.

Aprender a «desaprender»

En el capítulo anterior decíamos que el yoga es un espejo en el que te desnudas para ver tu verdad; si la aceptas con compasión y con el deseo de evolucionar, descubrirás que hay cosas que haces de cierta manera, porque así es como las has aprendido, que quizá deberías «desaprender» para aprender a hacerlas de nuevo.

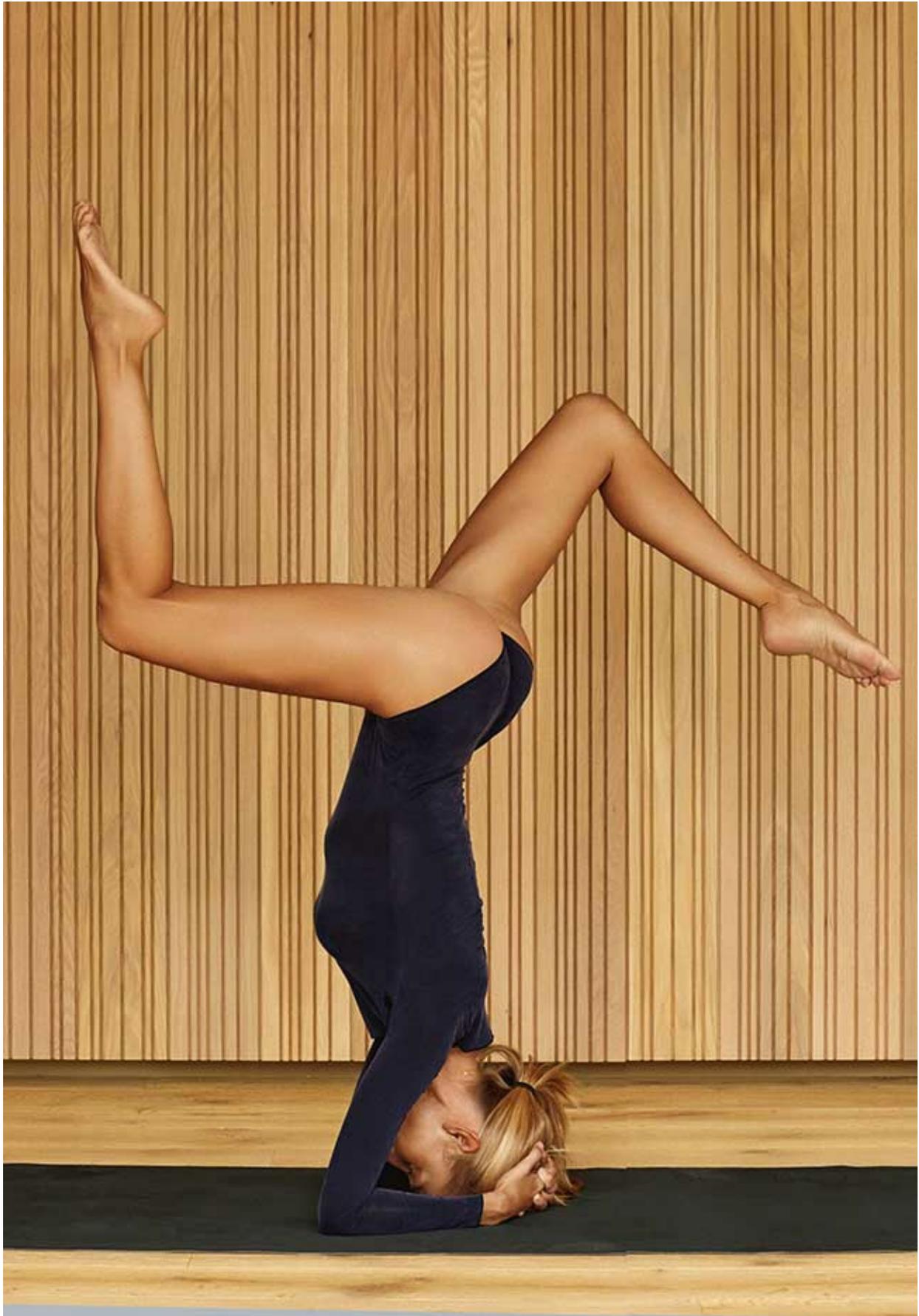
El yoga te ayudará a conectarte con tu yo más intuitivo, con tu niño interior, el que eras antes de aprender a racionalizarlo todo. Te ayudará a sentir y observar lo que pasa en tu cuerpo. ¿En qué postura dejas el pecho y los hombros cuando te sientas? ¿Cómo respiras cuando te indignas? Cuando te besan, ¿dónde está tu mente? Solemos dirigir y enfocar nuestra energía hacia un objetivo e incluso disfrutar del camino, pero solemos olvidarnos de sentir y observar qué pasa en nuestro cuerpo.

Esta desnudez te ayudará a reeducarte, a despojarte de aquellos roles que has adquirido o te han adjudicado y que te alejan de conectarte con lo que realmente necesita tu cuerpo, y a descubrir y potenciar aquellos que te conectan con lo mejor de ti.

Por eso, quizá, alguna vez, el llanto te sorprenda durante la práctica. Es un llanto de liberación, de entrega. Cuando a mí me ha sucedido, la sensación ha sido tan grata que he sentido la necesidad de agradecerse al profesor, pero para mi sorpresa los auténticos maestros siempre me han respondido lo mismo: «No me des las gracias a mí, dáselas a ti».

Un buen amigo mío yogui suele decir que el equilibrio consiste en vivir en la duda constante pero tener fe en lo que haces. Esta es una de las lecciones más sorprendentes que me ha enseñado el yoga.

Una secuencia completa



Llegamos a este último paso del camino y lo hacemos completando la secuencia de asanas que hemos ido construyendo desde el primer capítulo del libro. Las posturas que te propongo aquí son las más complicadas hasta ahora, las que requieren una práctica constante para llegar a ejecutarlas correctamente, por eso las he guardado para el final. Pero, por otro lado, también son algunas de las más satisfactorias y, por qué no decirlo, también muy bonitas.

Empezaremos con algunas posturas muy exigentes con respecto a la flexibilidad de la espalda y la zona lumbar. Ten en cuenta que, si las practicas fuera de la secuencia que te propongo al final del capítulo, es recomendable que las acompañes de una contrapostura que libere esa zona, por ejemplo, la pinza sentado.

Y cerramos con cuatro posturas atractivas para que puedas explorar las posibilidades de tu cuerpo.

Recuerda que el yoga es una carrera de fondo, así que la secuencia que te propongo solo es una de las muchas que nos ofrece el yoga (las posibilidades son prácticamente infinitas). Al crearla he intentado que sea progresiva, que incluya posturas que trabajen todas las zonas del cuerpo y sean representativas de los distintos tipos de asanas (de enraizamiento, equilibrio, fuerza, invertidas, etc.) y que sea, además, una secuencia muy completa, dinámica y divertida.

CAMELLO

Ustrasana



El camello es una postura que requiere una gran flexibilidad de espalda y estira a la vez los músculos del pecho y del cuello, además de los cuádriceps. Te presento dos formas de realizarla, una más sencilla y otra completa, dependiendo de tu flexibilidad.

- Arrodíllate en el suelo con las rodillas separadas en línea con tus caderas y las piernas paralelas.
- Apoya las manos o los dedos gordos en la base del sacro y junta los codos en la espalda para abrir el pecho.
- Inclínate hacia atrás todo lo que puedas.
- Puedes realizar 5 respiraciones en esta postura o seguir bajando para completar la postura.
- Con la cadera siempre en línea con las rodillas, lleva una mano al talón del mismo lado y luego haz lo mismo con la otra.
- Realiza 5 respiraciones en esta posición.
- Mientras inspiras, vuelve a poner las manos en la base del sacro y eleva el tronco hasta la posición inicial.

¡Ten en cuenta!

- Una de las principales dificultades de esta postura consiste en meter el coxis. Debes procurar que la cadera quede siempre en línea con las rodillas y que el coxis vaya en dirección al suelo.
- La otra gran dificultad en esta postura es respirar. Para evitar que se cierre la vía respiratoria, debes mantener el cuello siempre estirado y solo inclinar la cabeza desde la base del cráneo.
- Para facilitar la postura completa puedes apoyar las puntas de los dedos de los pies en el suelo, en lugar del empeine; esto te proporcionará un poco más de altura al apoyar los manos en los talones.

SALTAMONTES

Salabhasana



Esta postura fortalece especialmente la musculatura lumbar y los glúteos. Además de tonificar todo el cuerpo, a nivel mental trabaja la fuerza de voluntad.

- Tumbada bocabajo con la barbilla apoyada en el suelo, entrelaza las manos detrás de la espalda.
- Mientras inspiras y en un único movimiento, lleva las manos hacia atrás elevando el pecho, con la mirada hacia delante, y eleva las piernas manteniéndolas juntas o un poquito separadas para facilitar la posición del coxis.
- Realiza entre 2 y 5 respiraciones en esta posición (las que te permita tu resistencia).

- En una exhalación recupera la posición inicial. Puedes poner las manos en el suelo y apoyar la mejilla en ellas para estar más cómodo.
- Repite una vez más la postura.

¡Ten en cuenta!

- En esta postura los omóplatos están muy juntos, para ello, debes rotar los hombros hacia atrás.
- Los dedos de los pies y las rodillas deben quedar estirados.

HÉROE RECOSTADO

Supta virasana



La postura del héroe recostado es una asana restaurativa para las piernas y, de hecho, muchas personas la utilizan como postura de meditación, ya que permite largas permanencias.

- Siéntate en el suelo con las piernas estiradas.
- Mientras inspiras, flexiona una pierna y lleva el pie al lado de la cadera. Puedes ayudarte con las manos rotando el gemelo hacia fuera y el muslo hacia dentro. El talón debe quedar pegado al hueso de la cadera y la planta del pie mirando hacia el techo.

- Haz el mismo movimiento con la otra pierna hasta que los dos empeines queden apoyados en el suelo.
- Apoya las manos detrás de la espalda, eleva un poco la cadera para dirigir el coxis hacia las rodillas y, mientras exhalas, echa la espalda hacia atrás poco a poco hasta apoyar los codos en el suelo o, si te es posible, apoyar completamente la espalda.
- Haz 10 respiraciones en esta postura.
- Apoya las manos en el suelo y recupera la posición inicial.

¡Ten en cuenta!

- Las rodillas deben estar juntas y los muslos paralelos. Si esto es imposible, puedes abrir las rodillas en línea con las caderas como máximo.
- Si te cuesta realizar esta postura, puedes sentarte sobre una manta doblada para elevar las caderas. También puedes tumbarte sobre ella.
- No hagas esta postura si tienes problemas de rodilla.

GUERRERO HUMILDE

Baddha virabhadrasana



Esta figura vuelve a evocar la imagen del guerrero pero, en esta ocasión, se centra en otra faceta, la humildad. Es una postura exigente que trabaja la apertura de cadera y pecho, pero también el estiramiento de los músculos de las piernas y la espalda.

- Empieza desde la postura de la montaña. Da un paso hacia atrás con la pierna derecha y gira el cuerpo en la misma dirección. La punta del pie derecho debe apuntar hacia la derecha y la del pie izquierdo hacia el frente o ligeramente en la misma dirección.
- Entrelaza las manos detrás de la espalda. Toma una inspiración abriendo el pecho y, mientras exhalas, lleva la rodilla derecha sobre el tobillo formando un ángulo

- recto e inclina el tronco hacia delante para llevar la cabeza al lado interno del pie.
- Eleva las manos todo lo que puedas por detrás de la cabeza sin separar las muñecas.
 - Realiza 5 respiraciones en esta posición.
 - Mientras inspiras, baja las manos y estira la pierna de delante, cambia la posición de los pies y realiza el ejercicio hacia el otro lado.

¡Ten en cuenta!

- La pierna delantera debe mantenerse todo el rato en ángulo recto. La rodilla no debe superar en ningún caso el tobillo.
- La pierna de atrás debe estar completamente estirada en todo momento y la planta del pie bien plana en el suelo, manteniendo la presión en la parte externa.
- Los brazos deben llegar lo más lejos posible; pueden, incluso, superar la cabeza si tu flexibilidad lo permite.

INVERTIDA SOBRE LA CABEZA

Sirsasana



Esta postura requiere una combinación de fuerza y equilibrio tanto físico como mental, pero cuando la dominas descubrirás que resulta cómoda y que proporciona muchos beneficios físicos y mentales. Los principales obstáculos con los que yo me encontré para hacerla fueron el miedo y el escepticismo. El miedo es una de las barreras más difíciles de superar y, en este caso, creer que no sería capaz de hacerlo nunca tampoco ayudaba. Pero, para mi sorpresa, mi cuerpo asimiló la postura mucho más rápido que mi mente. Cada vez tengo más claro que el yoga está en nuestra naturaleza y por eso nuestro cuerpo responde tan bien a sus estímulos.



- De rodillas, apoya los codos en el suelo separados a la anchura de los hombros. Entrelaza los dedos de las manos, apoya los antebrazos y coloca la cabeza en el suelo entre las manos.
- Mientras inhalas, ponte de puntillas y camina hacia delante todo lo posible para conseguir llevar la cadera a la altura de los hombros.
- Poco a poco, sube primero una rodilla y después la otra hacia el pecho, con los talones lo más cerca posible de las nalgas.
- Estira poco a poco las dos piernas juntas hasta llegar a la vertical.
- Mantén la posición tanto tiempo como te sea posible.
- Mientras exhalas, vuelve a la posición agrupada y, desde ahí, baja poco a poco las puntas al suelo hasta recuperar la posición inicial.

¡Ten en cuenta!

- Realiza esta postura cerca de una pared para evitar caídas.
- En esta asana hay que buscar que las axilas queden enfrentadas y los omóplatos lo más separados posible.
- El peso debe recaer principalmente sobre los antebrazos y no sobre la cabeza.
- En la posición final, las piernas deben estar completamente estiradas y los pies en punta. Debes procurar que no se junten las plantas de los pies.
- Las costillas y el coxis deben quedar alineados para evitar que el cuerpo se arquee.

LOTO

Padmasana



La postura del loto es la asana tradicional para la meditación. Esta postura proporciona un buen apoyo para mantener la espalda recta, lo que permite, al igual que la anterior, largas permanencias. También favorece la concentración.

- Siéntate en el suelo y lleva las nalgas hacia atrás para que los isquiones queden bien apoyados en el suelo.
- Sujeta uno de los pies (el que tú prefieras o el que te resulte más cómodo) con las dos manos y colócalo suavemente sobre el muslo contrario lo más cerca que puedas de la ingle.
- Repite el proceso con la otra pierna.
- Apoya las manos en las rodillas con los brazos estirados.
- Mantén esta postura todo el tiempo que te resulte cómodo.
- Repite la postura empezando el cruce con la otra pierna.

¡Ten en cuenta!

- Orienta todo lo que puedas las plantas de los pies hacia el techo, mientras que las rodillas deben estar lo más juntas y cerca del suelo que puedas.
- Puedes poner las manos sobre las rodillas en la posición de chi mudra, es decir, con el dorso apoyado y las puntas de los dedos pulgar e índice de cada mano juntas formando un círculo. Esta es la posición tradicional.
- Esta postura también es muy exigente para las caderas y los pies y requiere tener una gran flexibilidad en ambas zonas. Puedes empezar haciendo una variante más sencilla llamada medio loto en la que solo uno de los pies queda sobre el muslo contrario, mientras que la otra pierna se cruza por debajo, apoyada en el suelo. Si optas por esta variante, recuerda hacerla con las dos piernas.

Desayunos para compartir

El desayuno es nuestra oportunidad de empezar el día con energía y, por qué no, de forma creativa. Además, podemos convertir el desayuno en ese momento especial para compartir con familia o con amigos y poner en marcha nuestros sentidos: el olfato, el gusto, la vista... Por eso quiero proponerte algunos de mis desayunos favoritos. Recetas sencillas, atractivas y deliciosas basadas en todo lo que hemos comentado en los capítulos anteriores sobre una nutrición sana y equilibrada, y que no solo puedes tomar a la hora del desayuno, sino también como merienda o *snack* saludable a cualquier hora.



Mis tostadas



Elige un buen pan integral que no sea demasiado denso (por ejemplo, el de centeno no sería el más recomendable), corta unas rebanadas, tuéstalas a tu gusto y añade un buen

chorro de aceite de oliva virgen.

Corta en gajos un aguacate que no esté excesivamente maduro y repártelo sobre el pan. Añade un chorro de limón y aderézalo con tajín mexicano. El tajín es un condimento elaborado principalmente con chile en polvo y tiene un sabor ligeramente picante que combina a la perfección con el aguacate, pero también con otras frutas como el mango o la piña.

Cuece unos huevos en agua con sal durante 8 o 9 minutos (queremos que estén duros, pero que la yema quede un poco jugosa), córtalos en rodajas y repártelos sobre el pan. Aderézalos con un poco de gomashio. El gomashio o gomasio es un condimento de origen japonés elaborado con una mezcla de sésamo y sal. No solo es perfecto para dar sabor a esta tostada, sino que puedes añadirlo para dar un toque sabroso al pescado al vapor, las carnes a la plancha o el arroz integral hervido.

La avena



La avena es nuestro cereal matutino por antonomasia. Cada miembro de mi familia la toma a su manera. Aquí te muestro dos opciones: hervida y tostada.

Para hacer la avena hervida o *porridge*, yo mezclo la avena con agua y la hiervo a fuego medio con un trozo de canela en rama. Puedes usar la proporción de agua y cereal que más te guste; a mí, por ejemplo, me gusta que quede una mezcla un poco líquida, pero hay a quien le gusta más seca. Lo mismo sucede con el tiempo de cocción: a mí me gusta notar la textura del grano, pero se puede alargar la cocción para conseguir una textura más densa. Después la acompaño con fruta (normalmente frutos del bosque) y la endulzo con melaza de arroz o miel. Ten en cuenta que si decides hervir la avena en alguna leche vegetal te quedará un *porridge* más dulce.

La avena tostada la mezclo con frutos secos crudos (normalmente almendras y nueces), cacao *nibs* y fruta (mis favoritas: plátano, mango, fresas y frutos del bosque), y la acompaño de yogur o, sobre todo, de kéfir. Yo no suelo endulzarlo, pero, si lo prefieres, puedes añadir melaza de arroz o miel.

Batidos



Los batidos o *smoothies* son ideales para tomar a media mañana o por la tarde como tentempié sano y natural. Uno de mis favoritos es el de plátano, mango, col rizada, agua de coco y cacao *nibs*. A veces cambio la col por espinacas o el mango por fresas. De hecho, lo bueno de los *smoothies* es que puedes hacer tus propias mezclas según tus gustos y necesidades.

El té

Aunque en nuestro país (y en buena parte del mundo) el café es el rey indiscutible del desayuno, el té es la bebida por excelencia de la otra mitad del globo. A mí es una bebida que me encanta tanto por sus propiedades como por su infinita variedad de sabores y formas de tomarlo, aunque mis preferidos son, sin duda, las distintas variedades de té verde japonés. De hecho, me gusta tanto que lo tomo según marca la tradición del país del sol naciente, sin ningún tipo de endulzante.



- **Té matcha:** el té *matcha* se obtiene moliendo hojas secas de té verde japonés. El resultado es un polvo fino de color verde intenso que multiplica los efectos beneficiosos del té verde. En Japón, esta es la variedad que se toma en la ancestral ceremonia del té, y suele prepararse en cantidades pequeñas y con mucha espuma (casi como un *espresso*) debido a su alto contenido en cafeína. Además, tiene un gran poder antioxidante, contiene cantidades importantes de

fibra, vitamina C, selenio, cromo, zinc y magnesio y, debido a su alto nivel de clorofila, ayuda al cuerpo a eliminar toxinas.

- **Té genmaicha:** el té *genmaicha* también es de origen japonés y consiste en hojas de té verde mezcladas con arroz integral tostado. Antiguamente se consideraba el té de los pobres, ya que el arroz se introducía en la mezcla para reducir el precio, pero actualmente su consumo se ha generalizado en todos los segmentos sociales. El arroz tostado proporciona energía y un sabor muy especial a este té, que resulta sabroso y reconstituyente. Por otro lado, es ideal para tomar por la tarde, ya que es uno de los que menos cafeína contiene.
- **Té sencha:** el té *sencha* es otra variedad japonesa de té verde en la que las hojas de té se cuecen primero al vapor y, a continuación, se enrollan (sin romperlas) y se secan. Tiene unas propiedades similares a las del matcha y un sabor delicado y muy herbal que lo convierte, quizá, en el más adecuado para los auténticos amantes del té.
- **Rooibos:** aunque hay quien lo denomina té *rooibos*, en realidad las hojas de esta infusión no provienen de la planta del té, sino de un arbusto de origen sudafricano. Su principal característica es que no contiene cafeína ni teína, de modo que es la infusión ideal para las personas que no pueden consumir estas sustancias (niños, hipertensos, etc.); además, tiene un potente efecto antioxidante por su alta concentración de vitamina C y otras sustancias que ayudan a frenar los radicales libres y el proceso de envejecimiento.

Existen todo tipo de variantes aromatizadas con vainilla, naranja, canela, jengibre...

La belleza está en ti.

Se ha dicho tantas veces que la verdad es que suena a lugar común: la belleza está en el interior. Sin embargo, yo tengo otra opinión.



Yo creo que la belleza está en ti. Eres tú quien tiene que mirarse al espejo y decir «me gusta», porque cuando tú estás cómodo con lo que ves, ya no necesitas la aprobación de nadie más.

Y esto no va de ajustarse a estándares de belleza concretos o de parecerse a tal o cual persona, va de observarse en el espejo con generosidad, compasión y alegría y ver lo que nos hace únicos, diferentes y bellos. De mirar nuestro cuerpo con asombro y dejarnos fascinar por su funcionamiento, nuestras células, nuestros órganos, la piel, los ojos. Si lo piensas, es casi mágico.

Todos tenemos imperfecciones, cosas que no se ajustan a los cánones impuestos, detalles que podrían ser distintos, pero... ¿acaso no es imperfecto todo lo que nos rodea? ¿Por qué no aprender a reírnos y relativizar en lugar de obsesionarnos con cambiar?

Aceptarnos como somos no significa que no tengamos preferencias, que no podamos trabajar para conseguir ponernos en forma o para perder o ganar peso. Significa que aceptamos lo que tenemos, que nos gustamos tal y como somos, pero que sabemos que podemos mejorar y vamos a trabajar para ello con generosidad y amor hacia nosotros y nuestro cuerpo, aceptando nuestras limitaciones, nuestras debilidades y nuestros días malos. Porque querer mejorar forma parte de quererse.

Esta es una de las cosas más importantes que me ha enseñado el yoga, a tener siempre una actitud positiva, más luminosa, a fijarme en lo que suma y no en lo que resta. No solo en mí, sino también en los demás.

Espero haber podido transmitírtelo y contribuir a que tú también descubras todo lo bueno que pueden ofrecerte tu cuerpo y tu mente.

Después de eso,
cuando te mires
al espejo,
solo podrás verte
de un modo:
BELLO.

Secuencia 5









2 (5R)



3 (5R)



4 (5R)



5 (5R)



6 (5R)



7 (5R)



8 (5R)



9 (5R)



10 (5R)



11 (5R)



12 (5R)



13 (5R)



14 (5R)



15 (5R)



16 (5R)



17 (5R)



18 (5R)



19 (5R)



20 (5R)



21 (5R)



22 (5R)



23 (5R)



24 (5R)



25 (5R)



26 (5R)



27 (5R)



28 (5R)



29 (5R)



30 (5R)

Anexo.

Saludo al sol

Surya namaskara A

Te presento la secuencia de saludos al sol que se realiza en la práctica del *ashtanga*, que es la que suelo utilizar como calentamiento en mi autopráctica de *mysore*. Consta de dos variantes, A y B, y mi calentamiento habitual consiste en realizar 5 veces seguidas *Surya namaskara A* y 3 *Surya namaskara B*. Sin embargo, cada persona puede ajustar el número de repeticiones en función de sus necesidades.

La secuencia difiere de la tradicional en algunas posturas, y aunque también se ejecuta sincronizando la respiración con el movimiento, al llegar a perro bocabajo se mantiene la postura y se realizan 5 respiraciones seguidas.



1



2 IN



3 EX



4 IN



5 EX



6 IN



7 340



8 IN



9 EX



10 IN



11 EX

Anexo. Saludo al sol *Surya namaskara B*



1



2 IN



3 EX



4 IN



5 EX



6 IN



7 EX



8 IN



9 EX



10 IN



11 EX



12 IN



13 EX



14 IN



15 (5R)



16 IN



17 EX



18 IN



19 EX

Colaboradores

Este proyecto me ha dado la oportunidad de crear desde cero el libro que yo quería hacer. Desde la dirección de arte hasta el contenido, he podido saborear cada parte del proceso, desde la idea hasta el acabado final. El libro que tienes en las manos es el resultado no solo de mi ilusión y dedicación, sino de la de todo un equipo de personas que se han implicado y han trabajado de la misma forma, y a los que quiero agradecer su entusiasmo y alegría, que creo que se refleja en cada página.



Jonathan Miller
Fotografía



Gema Moraleda Díaz
Redacción



María Escudero Ortiz
Asesoría técnica



J. Mauricio Restrepo
Diseño gráfico y maquetación



Roger Caminals Oriola
Edición fotográfica



Vanesa Lorenzo Nadales
Dirección de arte, estilismo
y contenidos

La autora también quiere agradecer a Paula García Balañá, Fernando Torrent, Lisi Lluch Herbert, BCN Studios y Top Studios sus contribuciones a la elaboración de este libro.



Yoga, un estilo de vida

Vanesa Lorenzo

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, J. Mauricio Restrepo

© de la imagen de la portada, Jonathan Miller

© Vanesa Lorenzo, 2016

© de las ilustraciones, Jonathan Miller, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Con la colaboración en la redacción de Gema Moraleda y de María Escudero como asesora técnica

Diseño y maqueta: J. Mauricio Restrepo

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2016

ISBN: 978-84-08-16147-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.

Índice

Dedicatoria	5
Prólogo	7
Introducción. ¿Qué es el yoga?	8
Paso 1. Despierta tu cuerpo	20
Paso 2. Cárgate de energía	83
Paso 3. Descubre la meditación	133
Paso 4. Los problemas son oportunidades	177
Paso 5. Contempla tu belleza	216
Anexo. Surya namaskara A y B	255
Colaboradores	260
Créditos	262