

YOGA

Un estilo
de vida



5 PASOS PARA EL COMPLETO BIENESTAR

Vanesa Lorenzo

 Planeta

YOGA

Un estilo de vida

5 PASOS PARA EL COMPLETO BIENESTAR

Vanessa 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 fotocopiar o escanear 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

© Vanesa Lorenzo, 2016

© de las fotografías, Jonathan Miller, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. 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: noviembre de 2016

Depósito legal: B. 21.276-2016

ISBN: 978-84-08-14592-9

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión y encuadernación: Tallers Gràfics Soler

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

Índice

Introducción	
¿Qué es el yoga?	13
Paso 1	
Despierta tu cuerpo	24
Paso 2	
Cárgate de energía	76
Paso 3	
Descubre la meditación	120
Paso 4	
Los problemas son oportunidades	160
Paso 5	
Contempla tu belleza	192
Anexo	
<i>Surya namaskara A y B</i>	230
Colaboradores	237

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 escuchar 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

Urdha 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

Balasana

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.

