ANNIE CASAMAYOU

YOGA DETOX

ILUSTRACIONES
ISABELLE MAROGER
Y SOPHIE RUFFIEUX



REGENERA PROFUNDAMENTE TU CUERPO

* Haz una cura desintoxicante y desestresante en un fin de semana o en una semana
* Practica las posturas de yoga que son estimulantes y te reequilibran
* Elimina las tensiones y recupera tu energía

NOVEDAD

terapiasverdes
slim

ÍNDICE



Introducción 3

Test: ¿Cuál es mi perfil de yoga detox? 4

Capítulo 1 ¿Para qué una cura de yoga detox? 6

Capítulo 2 Las etapas de la detox 15

Capítulo 3 Pequeña guía para empezar bien el yoga . . . 24

Capítulo 4 Aprendo a respirar bien para desintoxicarme en profundidad 33

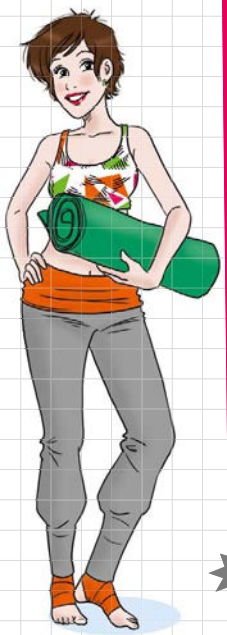
Capítulo 5 Mi yoga detox vitalidad diaria 41

Capítulo 6 Mi cura de yoga detox antiestrés en un fin de semana 54

Capítulo 7 Mi programa de yoga detox adelgazante en 1 semana 77

Conclusión: Como ha cambiado mi vida la cura de yoga detox 91

Direcciones útiles y Bibliografía 95



Introducción



La vida cotidiana nos empuja muy a menudo a maltratar a nuestro organismo. Entre una alimentación demasiado rica o mal equilibrada, un estrés importante y difícil de regular y una falta de descanso o un medio ambiente cada vez más contaminado, ¡hay motivos para sentirse mal!

Cuando el cuerpo muestra signos de saturación —tez gris, hinchazón, irritabilidad, dolor de cabeza o fatiga—, ¡ha llegado el momento de tomar el control de las cosas!
Para guiarte, los programas de yoga detox presentados en este cuaderno proponen secuencias de posturas de yoga combinadas con numerosos consejos prácticos, en especial alimentarios, para estimular la limpieza interna y adquirir una excelente higiene de vida.

Estos momentos que dedicarás a realizarlos serán muy provechosos para tu organismo, que se regulará, se librará de las sobrecargas que lo saturan, se reforzará y se equilibrará. El resultado será un aumento de energía y de vitalidad, una mente más serena, una bonita piel, unas piernas ligeras… ¡y una recuperación del equilibrio global!



Puedes elegir entre diferentes curas de yoga detox: puedes, o bien organizar un plan de ataque exprés en un fin de semana, o bien ofrecerte una cura de adelgazamiento de una semana para una limpieza en profundidad o también seguir suavemente un programa de yoga detox día a día.

Las posturas y las respiraciones propuestas proceden de una técnica milenaria, el hatha yoga, una forma de yoga accesible a todos, con ejercicios fáciles de realizar. Uno de los principios básicos del yoga es escuchar al propio cuerpo. Debes controlarlo sin dominarlo y conocer sus verdaderas necesidades. Reconectarte contigo misma pronto formará parte de tu nuevo arte de vivir. ¿Estás preparada para el cambio?

Test: ¿Cuál es mi perfil de yoga detox?

Para obtener un buen resultado, cada cura de yoga detox de este cuaderno corresponde a una personalidad, con sus características, sus necesidades particulares y sus objetivos. Gracias a este test, descubre la cura que está hecha para ti respondiendo espontáneamente a las preguntas siguientes.

¿Cuál es tu mejor antiestrés?



- ▲ Un cigarrillo, un café, chocolate o caramelos.
- ■ Un poco de deporte en cuanto puedo.
- ◆ Una caminata por la naturaleza si la ocasión lo permite.
- ● Una meditación con tanta regularidad como sea posible.

Durante la pausa para el almuerzo, tienes la costumbre...



- ● De almorzar con mis colegas.
- ◆ De salir a pasear por el bonito parque cercano.
- ▲ De comer a toda prisa mientras navego por Internet.
- ■ De aprovechar para hacer unas compras o ir al dentista.

¿Cuál es tu relación con el tiempo?

- ◆ Vivo el momento presente.
- ▲ ¡A menudo, voy con retraso!
- ■ No soporto la lentitud.
- ● Con frecuencia, me siento desbordada.

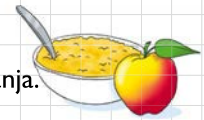
¿Qué le pides a tu cuerpo?

- ■ ¡Que haga proezas!
- ● Que sea flexible.
- ◆ Que esté tonificado.
- ▲ Que exprese menos mi estrés y mis contrariedades…

¿Qué te proporciona más alegría?

- ▲ Una velada con alcohol entre amigos.
- ◆ Hacer la siesta el fin de semana.
- ■ Bailar con mi música preferida.
- ● Pasar el tiempo con mi familia, mis amigos y mi pareja.

Para ti, el desayuno consiste más bien en...



- ■ Tostadas, mantequilla, mermelada y zumo de naranja.
- ◆ Gachas, fruta y té.
- ● Huevos, compota e infusión.
- ▲ ¡No tengo tiempo! Me como un cruasán y me bebo un café al llegar al trabajo.

Si prestas atención a tu respiración justo en este instante...

- ◆ Es un poco corta y entrecortada.
- ▲ Me hincha la caja torácica.
- ● Me hace mover el vientre.
- ■ No percibo nada especial.

En cuanto a las enfermedades, malestares o estrés cotidiano, te ocurre fácilmente...

- ● Que sientes una bola en la garganta.
- ▲ Que tienes la tez mate, granos o dolor de cabeza.
- ◆ Que te irritas o te enfadas.
- ■ Que te cuesta conciliar el sueño.

¿Cuál es tu motivación para iniciar una cura de yoga detox?

- ■ Quiero aprender a relajarme profundamente.
- ● Necesito disminuir las tensiones y el dolor (espalda, rodillas, hombros…).
- ▲ Me gustaría perder unos kilos.
- ◆ Tengo ganas de adoptar una higiene de vida mejor.

¡Haz las cuentas!

●	◆	■	▲



Una mayoría de ●: necesitas una cura de yoga detox «suave»

Estás de acuerdo en poner tu cuerpo en acción y recuperar el contacto con tu energía vital, pero respetando tu ritmo y tus capacidades. Ante todo, buscas la estabilidad y el enraizamiento. La idea es dar un amable empujoncito a tu organismo, ni demasiado fuerte ni demasiado suave. La cura de yoga detox «suave» está diseñada para ti. Adopta nuevos hábitos para tonificarte, relajarte y obtener lo mejor de ti misma.



Una mayoría de ◆: necesitas una cura de yoga detox «energética»

Tienes ganas de autenticidad y de dar otro paso hacia ti misma para armonizar mejor tu herramienta más buena, tu cuerpo. La cura de yoga detox «energética» dará fuerza a tu impulso. Al aprender a realizarla o a actuar de una manera diferente, tu energía se canaliza, tu mente se centra y tu equilibrio se refuerza.

Una mayoría de ■: necesitas una cura de yoga detox «antiestrés»

Tu vida está muy acelerada y necesitas liberarte de las tensiones, calmar zonas a veces dolorosas y gestionar mejor tus emociones. La cura de yoga detox «antiestrés» te enseñará a calmarte y a trabajar la concentración para unir tu cuerpo y tu mente de manera muy eficaz. ¡Es un tiempo de pausa necesario para recuperarte y aumentar tu capital de serenidad!



Una mayoría de ▲: necesitas una cura de yoga detox «antitoxinas»

¡Ha llegado el momento de cambiar de una vez por todas y de reconciliarte con tu cuerpo! La cura de yoga detox «antitoxinas» te permitirá librarte de los hábitos perjudiciales que mantienes y recuperar la alegría de vivir en tu cuerpo. Pruébala, no tienes nada que perder (¡quizá solo unos kilos de más!). Nunca es demasiado tarde para aprender a conocerse de verdad. Ofrécete por fin este bonito regalo.



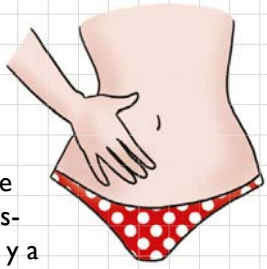
Capítulo 1

¿Para qué una cura de yoga detox?

¿Crees que necesitas una cura de yoga detox pero no estás muy segura de tener ganas de pasar por una iluminada o de comerte solamente unas zanahorias durante una semana? Una cura de yoga detox está muy lejos de estos clichés. La palabra «detox» no debe interpretarse mal, porque no es necesaria una dieta draconiana ni levantarse a las 5 de la mañana para meditar. Muy al contrario, aprenderás a mimar tu cuerpo, a respetarlo y a aportarle precisamente lo que necesita. Por supuesto, en la vida hay que elegir, pero en función de aquello que realmente te beneficia. Una cura de yoga detox implica ciertos cambios para poner en marcha nuevos hábitos alimentarios y liberar la mente evitando que quede atrapada en sus pensamientos. Así que, ¿lista para insuflar a tu vida una nueva energía más serena? ¡Empecemos!



¿Para qué sirve exactamente una detox?



Seamos claros, ¡las toxinas están por todas partes y todos las tenemos! En principio, el cuerpo está suficientemente bien equipado para eliminarlas de manera natural, con la ayuda de órganos depuradores muy eficaces, los «emuntorios». Pero, al inicio, no estaba previsto que tuvieran que ocuparse de los alimentos industriales, los contaminantes del aire o los disruptores endocrinos, porque tienen sus propios límites… Con el tiempo y a fuerza de pedirles cada vez más, los emuntorios no pueden tratarlo todo. Acaban por dejar que las toxinas se acumulen en nuestro cuerpo sin poder eliminarlas totalmente. ¡Esto va en detrimento de la forma y de la salud! Para librarse de los indeseables (toxinas, grasas dañinas, moléculas químicas y otros metales pesados…), es necesario hacer regularmente una cura detox. El principio es simple y consiste en estimular el funcionamiento de nuestros emuntorios, para facilitar su trabajo de filtración de la sangre y de eliminación de las toxinas almacenadas.

Tu equipo personal de «limpiadores»

Cinco órganos se encargan de eliminar los residuos hacia el exterior: el hígado, los intestinos, los riñones, la piel y los pulmones. Veamos sus respectivos papeles en el proceso de detox…





El más voluminoso: el hígado

Sin duda, es el órgano de la desintoxicación más importante. Está en actividad permanente y realiza un número inimaginable de funciones que son cruciales para la salud. ¡Una auténtica fábrica! En cuanto al tratamiento de los residuos, se encarga de filtrar la sangre y la linfa, de hacer la limpieza de los residuos que se encuentran allí, de fabricar bilis para liberarlos hacia los intestinos, de capturar y de degradar las sustancias potencialmente tóxicas para intentar reciclarlas en sustancias menos nocivas. Por desgracia, este órgano discreto es relativamente fácil de fragilizar. Quizá ni siquiera te das cuenta, pero tiene un exceso de trabajo que realizar cada vez que tomas un antibiótico para tratar una infección o un anticonceptivo, cuando abusas de las cosas buenas (embutidos, patatas fritas o alcohol), cuando comes un plato industrial abarrotado de aditivos y conservantes o cuando te fumas un cigarrillo. Al cabo de cierto tiempo, acaba por saturarse y mostrar signos de debilidad, con un cortejo de síntomas: trastornos digestivos, náuseas, migraña, fatiga, etc.



Los más largos: los intestinos

¿Has oído decir que la salud empieza en los intestinos? ¡Afirmativo! Cumplen dos funciones cruciales. En primer lugar, terminan la digestión, actuando de centro de selección para que todas las sustancias nutritivas necesarias para las necesidades vitales del cuerpo se asimilen. En segundo lugar, los residuos alimentarios se expulsan por las heces a través del colon. La eliminación regular de los residuos es esencial. Cuando el tránsito es lento, las materias se estancan, fermentan o se pudren, según su naturaleza. La hinchazón, los gases o las alteraciones del tránsito son síntomas penosos, pero lo más grave es que acaban por desequilibrar la flora intestinal, inflamar la mucosa intestinal, volverla porosa y permitir que los elementos tóxicos penetren en el organismo.



Cabeza de lista de los peores enemigos de los intestinos
Se trata de alimentos pobres en fibra, del azúcar blanco, del exceso de carne o de grasas, de las bebidas gaseosas y la poca ingesta de agua…

Los más secretos: los riñones

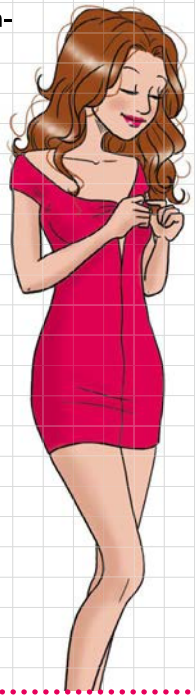
La sangre llega hasta los riñones para ser purificada y los residuos líquidos se eliminan por la orina. A menos que se padezca una retención de agua, una infección o cálculos renales, es difícil saber si los riñones funcionan bien. Observa la orina por la mañana: si huele y es oscura, es buena señal, esto significa que tus riñones trabajan bien y eliminan numerosas toxinas. Evidentemente, el funcionamiento mejora mucho si bebes suficiente agua.

Los más ventilados: los pulmones

Raramente se relacionan los pulmones con los procesos de limpieza del organismo. Sin embargo, estos órganos responsables de la respiración eliminan los residuos en forma de gas, como el dióxido de carbono, y también pueden eliminar flemas, polvo, etc. El exceso de mucosidad a menudo indica una sobrecarga de los pulmones: sinusitis o bronquitis de repetición…

La más extensa: la piel

Una piel sana es una excelente herramienta de detox: gracias al sudor, completa el trabajo de los riñones y los pulmones para eliminar los residuos ácidos, mientras que el sebo apoya de manera privilegiada el trabajo del hígado. La piel también es el testigo visible de las pequeñas debilidades del cuerpo. Tez mate, imperfecciones y otros problemas a menudo están relacionados con un desequilibrio interno.



Test: ¿Cómo funcionan mis emuntorios?

Evalúa el funcionamiento de tus órganos emuntorios respondiendo a las preguntas siguientes…

Para el hígado

Digieres fácilmente, sin sensación de pesadez o náuseas	❑ Si	❑ No
Por la mañana, tienes la lengua de un bonito color rosa, sin revestimiento blanco o amarillo	❑ Si	❑ No
Tomas el desayuno con apetito	❑ Si	❑ No
No comes más de una o dos veces a la semana carne roja o embutidos	❑ Si	❑ No
Tienes el blanco del ojo muy claro y la tez rosada	❑ Si	❑ No
Solo muy raramente tomas medicamentos	❑ Si	❑ No

Si has respondido SÍ a la gran mayoría de preguntas, tu hígado funciona bien. **En caso contrario, tienes que cuidarlo:** comprueba tu higiene alimentaria y consigue, en primer lugar, una bolsa de agua caliente (ver p. 13).

Para los intestinos

Vas de vientre cada día sin esfuerzo . . . . . ❑ Si ❑ No

Tus deposiciones son normales, sin olor desagradable . . . . . ❑ Si ❑ No

El color de las deposiciones es marrón a marrón oscuro . . . . . ❑ Si ❑ No

No ensucias más de dos trozos de papel higiénico . . . . . ❑ Si ❑ No

Digieres las hortalizas crudas sin hinchazón ni dolor abdominal . . . . . ❑ Si ❑ No

Nunca te afectan las epidemias de gastroenteritis . . . . . ❑ Si ❑ No

Si has respondido SÍ a todas las preguntas, no tienes ningún problema.

Si tus respuestas son negativas al menos en dos preguntas, tienes que revisar tus hábitos alimentarios: ¿comes suficiente verdura o cereales integrales ricos en fibra? ¿Bebes suficiente agua? A modo de empujoncito, prueba las semillas de psyllium (ver p. 13).



Para los riñones

La orina de la mañana es de color intenso y huele . . . . . ❑ Si ❑ No

La orina del día es de color amarillo claro . . . . . ❑ Si ❑ No

Bebes de 6 a 8 vasos de agua cada día . . . . . ❑ Si ❑ No

Tienes la piel flexible y los labios hidratados . . . . . ❑ Si ❑ No

Al despertar, los párpados son normales, sin hinchazón ni bolsas . . . . . ❑ Si ❑ No

Por la noche, las piernas, los tobillos y los dedos de las manos no parecen hinchados y la circulación sanguínea es buena . . . . . ❑ Si ❑ No

Si has respondido SÍ a la mayoría de preguntas, tus riñones probablemente funcionan bien.

Si no es así, especialmente si tienes tendencia a hincharte, es posible que tus riñones no puedan hacer correctamente su trabajo de desintoxicación del organismo. Evita comer con demasiada sal y bebe suficiente agua pura. Sigue también los demás consejos que te damos (ver p. 18).

Para los pulmones

Detestas el humo y prefieres que tus amigos no fumen en tu presencia . . . . . ❑ Si ❑ No

El ritmo de tu respiración es regular y amplio . . . . . ❑ Si ❑ No

Has aprendido a hacer respiraciones completas (tórax y abdomen) . . . . . ❑ Si ❑ No

Practicas una actividad física regular, tan a menudo como te es posible, en la naturaleza . . . . . ❑ Si ❑ No

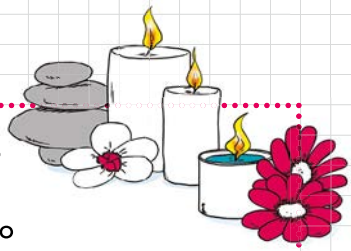
Tu plexo solar es flexible, sin contractura dolorosa . . . . . ❑ Si ❑ No

Ventilas todos los días el interior de tu casa al menos durante 10 minutos . . . . . ❑ Si ❑ No

Si has respondido SÍ a la mayoría de preguntas, tus pulmones aseguran sin dificultad sus funciones vitales.

En caso contrario, el aprendizaje de la respiración y las sesiones de yoga regulares deben ser prioritarias para restablecer rápidamente las funciones de desintoxicación de tus pulmones (ver p. 33).

Para la piel



Tienes la piel lisa, caliente y flexible . . . . . ❑ Si ❑ No

Transpiras fácilmente después de haber practicado 10 minutos de una actividad deportiva . . . . . ❑ Si ❑ No

Cicatrizas rápido y bien . . . . . ❑ Si ❑ No

Privilegias los productos cosméticos lo más sencillos posible, adaptados a tus necesidades . . . . . ❑ Si ❑ No

Evitas enjabonarte totalmente con un gel de ducha convencional . . . . . ❑ Si ❑ No

Si te pellizcas la piel entre los dedos, vuelve a su lugar muy deprisa . . . . . ❑ Si ❑ No

Si has respondido SÍ a la mayoría de preguntas, tu piel seguramente es apta para asegurar la desintoxicación.

Si has respondido NO a varias preguntas, opta principalmente por el cepillado en seco (ver p. 13) para activar la circulación sanguínea y linfática. Dado que la transpiración es un excelente medio de drenar las toxinas, ¡no olvides las sesiones de hammam o de sauna!