GÉRALDINE LETHENET

ILUSTRACIONES
ISABELLE MAROGER
Y SOPHIE RUFFIEUX

YOGA

¡DESCUBRA EL BIENESTAR Y LA PAZ INTERIOR!



* Aprenda a relajarse profundamente
* Desarrolle flexibilidad, fuerza y estabilidad corporal
* ¡Domine su mente y transforme su vida!

NOVEDAD

terapiasverdes
slim

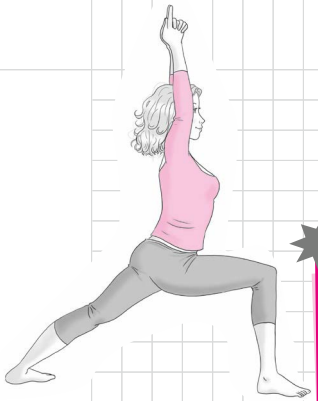
MI CUADERNO YOGA

GÉRALDINE LETHENET

ILUSTRACIONES: ISABELLE MAROGER Y SOPHIE RUFFIEUX



terapiasverdes slim



ÍNDICE

Introducción 3

Test: ¿A mí me conviene el yoga? 4

Capítulo 1 ¿Qué es el yoga? 7

Capítulo 2 Mi práctica corporal 17

Capítulo 3 ¡Soy zen! 49

Capítulo 4 Desarrollo la actitud «yóguica» 59

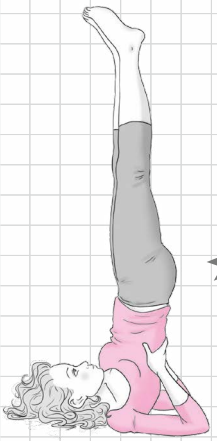
Capítulo 5 Yoguis: ¡a la mesa! 69

Resumen: ¿Qué ha cambiado el yoga en mi vida? 77

Direcciones útiles 79

Bibliografía 79





Introducción

Casi todos vivimos en una búsqueda permanente del sentido de nuestra existencia y de una mejor gestión del estrés, del tiempo y de nuestras emociones. ¡Cuando abra su *Cuaderno Yoga* su vida puede cambiar! Para acompañarlo en este camino, este cuaderno le propone dar un primer paso en el vasto universo del yoga, ¡como un viaje entre el cuerpo, el corazón y el alma!

Este cuaderno presenta una rica paleta de enfoques diferentes, una visión abierta y moderna de lo que significa el yoga occidental en nuestros días. Así como su tradición y sus fundamentos más antiguos.

Para empezar, determine su perfil y descubra todo lo que el yoga puede aportarle y las razones de ello… Ejercicios adaptados a todo el mundo, o más especializados, que le permitirán practicar el yoga postural con suavidad, eficacia y de manera muy divertida.



Podrá explorar las técnicas de meditación para mantenerse zen, y descubrir el funcionamiento de los mecanismos de su fuerza mental. Así podrá integrar el yoga en su vida cotidiana, en sus relaciones o en su vida profesional.

Finalmente, este Cuaderno le propone también un aprendizaje simplificado y práctico del ayurveda, el sistema de salud indio que se relaciona con el yoga, con consejos de alimentación y recetas sabrosas, fáciles de preparar y adaptadas a su constitución.

Como sabemos que el yoga está en la base de grandes transformaciones, este Cuaderno será un acompañante prometedor hacia el cambio y el bienestar que usted desea instalar en su vida. ¡A disfrutarlo!

Test: ¿A mí me conviene el yoga?

El yoga propone una gran variedad de accesos como respuesta a diferentes perfiles y diferentes problemáticas. ¿Qué puede esperar usted del yoga? ¿Le conviene el yoga? Para saber cómo puede ayudarla el yoga, en primer lugar hay que saber en qué momento de su vida se encuentra… Marque las casillas que mejor le corresponden y lea luego su perfil. ¡A escribir!

En una escala de 1 a 10, cómo evalúa su nivel de estrés…

- ▲ 9/10: Es una carrera contra el tiempo, ¡no paro nunca!
- ■ 5/10: Vale, me organizo, ¡pero ojalá que lleguen las vacaciones!
- ● 1/10: No conozco el estrés… Siempre tengo tiempo.

Usted decide hacer una siesta con música suave, pero su teléfono comienza a sonar…



- ▲ Responde.
- ■ Comprueba que parece urgente y responde, pero continúa su relajación durante la conversación.
- ● No lo escucha, porque antes lo ha puesto en modo silencioso.

Ha pasado la noche sin dormir. Por la mañana…

- ▲ Se toma una pastilla con un café, se pone maquillaje para disimular las ojeras y corre al trabajo.
- ■ Pone el despertador 3 horas más tarde y envía un mensaje a su colega para informar del retraso.
- ● Abre su *Cuaderno de yoga* y encuentra un ejercicio reparador para soportar el día.

Después de la comida, le duele el estómago…

- ▲ Ha comido demasiado deprisa como siempre.
- ■ Ha mezclado demasiadas cosas indigestas, ¡tendría que parar con los dulces!
- ● Estaba estresada mientras comía y ahora tiene el plexo hecho un estropicio.

Por la mañana, tiene la costumbre de…

- ▲ Saltar de la cama y correr a la ducha. ¡Comienza la carrera!
- ■ Hacer unos estiramientos y ejercicios de gimnasia y luego enciende la radio.
- ● Mirar el cielo, escribir sus sueños y meditar 5 minutos antes de ponerse en marcha.

El sentimiento o la actitud que la caracterizan…

- ▲ ¡La motivación!
- ■ ¡El amooooooor!
- ● La tranquilidad del sabio.



La emoción que más le disgusta…

▲ Los celos.
■ La avaricia.
● La necesidad de controlar todo.

Su cuerpo es…

▲ Rígido como una estaca.
■ Más bien flexible, aunque un poco entumecido.
● Flexible como un chicle.

Sus colores preferidos actualmente son…

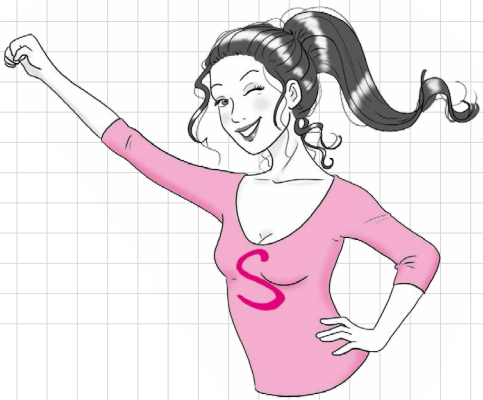
▲ El rojo, el marrón, los tonos de la tierra.
■ El azul y el verde, los colores de las plumas y las hojas.
● El blanco, el negro o el dorado, los colores del cielo y las estrellas.

Usted sueña con un mundo lleno…

▲ De alegría.
■ De paz.
● De magia.

El sábado por la noche, debe elegir su disfraz, será…

▲ Supermán (o Wonder-woman) bien ajustado y que marque los músculos.
■ Cleopatra, con sus collares dorados y sus pliegues…



● Un elfo, con las orejas puntiagudas y los ojos brillantes.

¿Qué motivaciones le llevaron a elegir su oficio?

▲ La seguridad financiera y las posibilidades de evolucionar.
■ Quería satisfacer a sus padres, estar orgullosa de sí misma y sorprender a sus amigos.
● Su objetivo era una cotidianidad agradable y responder a sus aspiraciones.

Por tercera vez, durante una reunión, necesita ir al lavabo…

▲ Se retiene hasta sentirse mal.
■ Se disculpa llanamente, roja de vergüenza.
● Se levanta sonriendo, explicando los beneficios diuréticos de su infusión de rabos de cereza…

En el despacho, no comparte la opinión de sus colegas…

▲ Por miedo a la mirada de los otros, se deja convencer.
■ Se calla y se queja interiormente de su falta de capacidad para hablar…
● Expone tranquilamente su punto de vista y se enriquece con el de los demás.

Su «palo» preferido…

▲ La baguette de la panadería, bien crujiente.
■ La batuta de un director de orquesta.
● Una varita mágica.

¡Haga las cuentas!

▲	■	●



Si ha obtenido una mayoría de ▲:

¡Usted es una sibarita terrenal y concreta!

Su búsqueda se concentra en el bienestar de su cuerpo y su mente en sus actividades cotidianas. Quienes la rodean le harían tragar un globo para darle un poco más de ligereza. ¡Pero el yoga está hecho para usted! No solamente podrá acompañarla en sus deseos de bienestar, de salud, de gestión del estrés y de estética, sino que le permitirá descubrir aspectos de usted misma que ni siquiera puede imaginar. ¡Entre en esta práctica sin demora, deje que su corazón y su espíritu se abran y que aparezca la inspiración! ¡Bienvenida a la esterilla del yoga!



Si ha obtenido una mayoría de ■:

¡Usted posee un corazón grande y el alma de un poeta!

Usted intenta desarrollar su personalidad y cultiva una finura de análisis que hace de usted una buena consejera. Además, quienes la rodean se ahorrarían sus análisis porque en general acierta. ¡Atención a los daños colaterales!

¡Y sí, el yoga es ideal para usted! Además de servirle como medio de exploración de sí misma, de sus mecanismos psíquicos, esta práctica podrá ayudarla a conectar con su cuerpo, a calmar su mente y a acceder a saberes sutiles. ¡Instálese en la alfombra para marcharse de viaje!

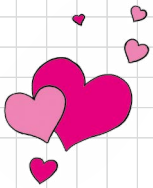


Si ha obtenido una mayoría de ●:

¡Usted tiene alas en la espalda y las raíces plantadas en el cielo!

Su búsqueda de la espiritualidad le permite una lectura sutil de la vida. A veces, sus amigos le meterían piedras en los bolsillos para hacerla aterrizar.

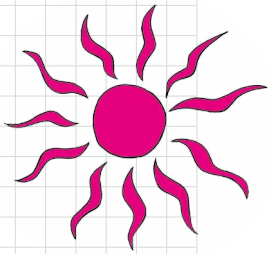
¡Sí, el yoga es ideal para usted! Además de ser una herramienta formidable para aguzar su capacidad de comprensión de los signos y las coincidencias, la práctica del yoga la ayudará a realizar sus proyectos y a habitar su propio cuerpo. ¡Desenrolle la alfombrilla y deje que la gracia se apodere de sus acciones cotidianas!





Capítulo 1

¿Qué es el yoga?



Se habla mucho del yoga… Pero en realidad ¿qué es? Algunos piensan que las posturas del yoga son perfectas para hacer ejercicio y estiramientos, otros hablan de una verdadera filosofía y se ponen a repetir mantras y comer comida vegetariana… Y usted ¿qué sabe del yoga? Vamos a hacer un breve test…

Para mí, el yoga, es:

- ☐ Una filosofía de vida.
- ☐ Una solución para las flatulencias y otros problemas digestivos.
- ☐ Una ayuda antiestrés.
- ☐ Un camino místico.
- ☐ Una gimnasia suave.
- ☐ Una técnica para aprender a respirar correctamente.
- ☐ Un buen plan para estar ágil y musculosa.
- ☐ Una cosa para mantenerse joven y zen.
- ☐ Una tradición espiritual india.
- ☐ Una práctica de cantos repetitivos.
- ☐ Relajación.
- ☐ Posiciones que hay que mantener mucho tiempo sin moverse.
- ☐ Una medicina preventiva energética.
- ☐ Ejercicios para abrir la conciencia.
- ☐ Una buena solución para volar sin drogas ni alcohol.
- ☐ Práctica para dos, sexuales o no.
- ☐ Movimientos rápidos y lentos que dan la impresión de volar.
- ☐ Técnica para viajar sin moverse.
- ☐ Ejercicios para concentrarse.
- ☐ Un arte de vivir que reúne todo lo que existe, desde la alimentación a la sexualidad, de la medicina al hogar, de los pensamientos a la acción.

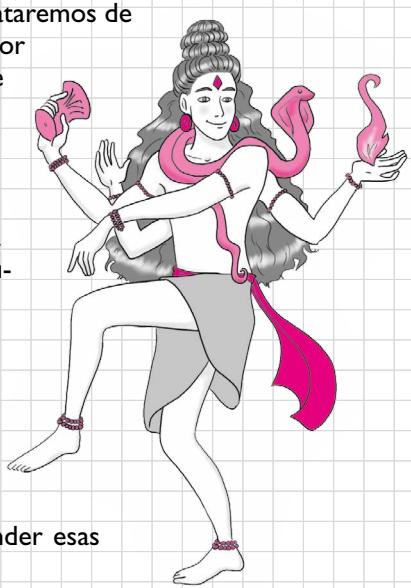
¿Entonces qué es el yoga?

La palabra «yoga» como la utilizamos actualmente solo define las técnicas capaces de hacernos alcanzar el estado de unión y paz interior. Y así la utilizaremos en este Cuaderno.

¡El yoga es todo lo que decimos arriba! Y más aún, porque descubriremos más posibilidades cuanto más lo practiquemos. El yoga es como una vasta mansión donde una multitud de puertas nos reservan miles de sorpresas. La palabra «yoga» es una palabra sánscrita, que significa «unión», «integración» y «disciplina». La palabra misma nos invita a comprender que la práctica integrada a nuestra cotidianidad nos permite acceder al estado de «yoga». Porque antes que nada, el yoga es un estado que transforma nuestra manera de ver el mundo. ¿Cuál es ese estado? El yoga parte del principio de que estamos muy influenciados por nuestra educación y la sociedad en la que vivimos. El objetivo de la práctica del yoga es «desacondicionarse» para recuperar su verdadera naturaleza y vivir lo más cerca posible de su verdad interior, en interacción con el medio ambiente.

Una disciplina ancestral y auténtica

Desde hace 5.000 años, el yoga se transmite de maestros a alumnos en diferentes formas. Los maestros se adaptan a su época y su auditorio.
Cuando se utiliza el cuerpo como soporte de trabajo, se practica el hatha yoga. «Ha» significa Sol y «Tha», Luna. En el yoga, la energía solar es una energía de acción y concretizaciones, mientras que la energía lunar corresponde a la intuición y a la inspiración. Por eso, el trabajo del hatha yoga trata de armonizar esos dos aspectos de nuestro ser, para que nuestra fuerza de acción quede al servicio de nuestras convicciones. Los ejercicios físicos, las purificaciones y la meditación forman parte del hatha yoga. En este Cuaderno trataremos de esta parte porque es la práctica más conocida en Occidente. Por ejemplo, el estudio de los textos se llama *jnana yoga*, el hecho de ofrecer su tiempo proponiéndose como voluntario se llama *karma yoga*, la devoción a un maestro o a una divinidad *bhakti yoga*, los cantos y palabras repetitivas el *mantra yoga*, Las prácticas en dúo se llama *tantra yoga* y cuando el tantra se vuelve sexual, tantra rojo. Gracias a esas formas diferentes, el arte del yoga ha atravesado siglos y fronteras. ¡E incluso hoy, el yoga sigue evolucionando!



Una práctica para todo el mundo

El yoga no tiene ningún carácter religioso. Es para todos los seres humanos, sin distinción de color o clase social. A veces, se habla de las divinidades del panteón hindú, pero hay que entender esas divinidades como ilustraciones de sentimientos e ideales.
Por ejemplo, Shiva y Krisna están muy presentes en la tradición del yoga. Shiva representa la energía de la deconstrucción que se necesita para la reconstrucción. El yoga era una disciplina de transformación y por eso se invoca esta energía. Cuando se dirigen a Krisna, que representa las energías del amor incondicional (como puede ser Jesús) es el amor «sin condiciones ni esperas» de uno mismo. Esas divinidades son simplemente «símbolos» que nos permiten apelar o reconocer esas facultades psíquicas en nosotros.

Los beneficios del yoga

Los ejercicios del hatha yoga ayudan a mantenerse equilibrado, en un estado de calma interior. Evidentemente, al practicar los ejercicios de yoga, su cuerpo se afirmará y será más ágil… pero no solo eso. Rápidamente, se verán otros efectos benéficos sobre su humor, su vitalidad y su salud. En pocas palabras, se sentirá en forma, feliz y con una piel tersa.

El yoga, gracias a la importancia de la respiración, también actúa sobre el sistema nervioso; por eso es un excelente método para remediar el estrés y los problemas de concentración y de sueño.
El yoga tiene la virtud de calmar. Estar en el camino del yoga, tener una actitud zen es trabajar para afinar sus sentidos para comprender sus propias necesidades, estar a la escucha de sus sentimientos y mirar el mundo con una comprensión nueva que le permita despegarse de sus propias emociones.
Si se aprende a tomar distancia con los acontecimientos se puede vivir de otra manera. A veces, la posición de «observador» permite ver que algunos acontecimientos, en principio negativos, pueden ser útiles para la evolución de nuestra conciencia. Con el yoga, se parte del principio de que la casualidad no existe y que todo lo que sucede tiene un sentido. Hay que cambiar el punto de vista sobre las cosas para alcanzar esta sabiduría.

¿Qué piensan los científicos actuales?
Hoy, muchos médicos aconsejan técnicas de yoga y meditación a sus pacientes porque se han observado muchos efectos beneficiosos, como aliviar el insomnio, disminuir la ansiedad o la depresión, bajar el consumo de alcohol o cigarrillos, o incluso regular la hipertensión. Las neurocientíficos y los físicos cuánticos también han constatado los efectos del yoga sobre el cerebro. ¡Y actualmente se enseña la meditación en las prisiones, los hospitales y los colegios!

La intuición, en el yoga, es un sentido, como el tacto o el oído. Por eso, si practica yoga, puede volverse más sensible, intuitivo y creativo.

¿Qué nos enseñan los antiguos yoguis?

Los antiguos yoguis afirmaban que el proyecto fundamental de los yoguis (quienes practican el yoga) es el descubrimiento de su verdadera naturaleza.

Instante de meditación: al encuentro de uno mismo
Busque un instante de serenidad y trate de sentirse en el exterior de su cuerpo y de la superficie de su piel. Imagine que al exterior de este límite que es la piel usted es una gota de agua. Imagine el océano delante suyo. Húndase y trate de sentir que no hay diferencia entre la gota y el océano… usted se ha convertido en el océano… ¡ahora no siente límites entre usted y lo que le rodea!
Ese sentimiento tan particular es lo que los yoguis llaman unidad.

