The background of the cover is a teal color with a repeating damask pattern in a lighter shade of teal. The pattern consists of intricate floral and foliate motifs arranged in a grid. A central cream-colored rectangle with a thin teal border contains the text.

SALUD Y CONSCIENCIA

PRINCIPIOS
DE YOGA PARA
EL PERFECTO
PRINCIPIANTE

AMARA CARVAJAL

AGRADECIMIENTOS

Este e-book no tendría lugar sin todas las personas, familiares y maestros que me enseñan y me han enseñado a integrar el yoga en mi vida. Gracias a todos, y especialmente a todos mis estudiantes y alumnos/as que con su esfuerzo, entrega y dedicación son fuente de inspiración cada día. Om shanti.

INTRODUCCIÓN

La tradición del yoga tiene por lo menos más de 3500 años de diversas y rigurosas tradiciones filosóficas. Cada una argumentando su punto de vista sobre el mundo, sobre la vida, y sobre los objetivos y propósitos (*dharma*) de este gran proyecto que es la existencia. A esto hay que añadir otros más de 6.000 años de mitología y transmisión de historias y arquetipos. En este panorama, y tras intentar adaptar esta tradición a nuestra cultura, en la que la mayor parte de las posturas (*asanas*) vienen de los años 30- 50, es de esperar que se han abierto numerosas metodologías y visiones de su práctica en nuestra sociedad. Informarte que ninguna es mejor que otra. Hay un método de yoga para cada persona y para cada momento, sólo tienes que encontrar el tuyo.

También es interesante que consideres lo siguiente: ¿Cómo crees que sería posible reducir esta sabiduría tan ancestral a 60 o 90 minutos de una clase de yoga? Sencillamente es posible sólo por una parte y depende profundamente de la integración y forma de transmitir de tu instructora/maestra/o. La sabiduría en el yoga, y los diferentes estados de consciencia, se van alcanzando a lo largo de los años, paso a paso, aprendizaje tras aprendizaje. Y entre la inmesidad de seres humanos hay personas que van “más rápido” en su proceso y personas que van más lento. Todo perfecto.

El presente *e-book* tiene como objetivo acercarte a lo que yo he considerado “los básicos” para realizar una práctica de yoga saludable, integradora y transformadora. Espero lo disfrutes y te sirva para descubrir y experimentar. También tiene como objetivo mostrarte que todos, de alguna manera, estamos aprendiendo. Te animo a nunca olvidas la mentalidad del “principiante”, así siempre tendrás la posibilidad de aprender y de maravillarte en cada paso que des.

Te animo a que profundices con valentía pero, sobretodo con humildad. En numerosas ocasiones, y acompañando al proceso de los alumnos, he visto ésta necesidad de “querer correr” sobre la práctica. Esto lleva, casi siempre, de nuevo al punto de partida. Querer correr es retroceder, eso no es yoga. El deseo es el mayor drama e inconveniente tanto para algunos principiantes en el yoga como para algunos de los practicantes avanzados. Por ello, siempre intento recordar los siguientes principios que a mi me han servido en mi proceso:

1. Ya estás iluminada/o. No busques el contentamiento o la felicidad fuera en tus circunstancias o en tus logros, indaga en el contentamiento existencial. Todo es perfecto en ti ahora mismo. Lo que eres ahora tiene que ser así, exactamente así, ahora. No tengas prisa, sigue caminando hacia tu propósito pero viviendo en el presente. Respira este momento.
2. Sigue practicando, aunque haya baches y dificultades. Escúchate con compasión y consciencia. El inconsciente siempre te buscará las pruebas que superar.
3. Respeta y no judges. Respeta tu proceso, respeta a tu maestra/o, respeta a tu entorno y, sobretodo, ¡respétate a ti misma/o!

4. No te tomes la vida demasiado en serio. Ríete de ti misma/o. La vida es demasiado corta para tomártelo todo demasiado a pecho. Sonríe a tu práctica, sonríe a tus dificultades y a tus sobras, y sonríe a tu proceso.
5. Sigue tu intuición. Es y será siempre tu mejor guía.

NO OLVIDES NUNCA “ LOS BÁSICOS” . SHANTOSA (EL CONTENTAMIENTO), AHIMSA (LA NO VIOLENCIA), ABHYASA (PRÁCTICA) Y VAYRAGYA (DESAPEGO)

El contentamiento, o *Santosha* es la segunda de llamadas "observancias", o niyamas, que pertenecen al capítulo II.32 de los yoga sutras de Patanjali.

Los [yamas y niyamas](#) tienen que ver con la responsabilidad que tenemos sobre nuestra actitud y fundamentan la práctica de yoga en todos sus aspectos (yogaasana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi). Una práctica de yoga sin su actitud y consciencia es una práctica incompleta, incluso diría que hasta algo "peligrosa". Aumenta nuestra ignorancia (avidya) y la visión parcial-distorsionada de la realidad.

Estos aspectos filosóficos y de actitud están interrelacionados entre sí y no solo se aplican en tus reflexiones racionales sobre tus actitudes sino también, en tus acciones-experiencias orgánicas y físicas en las posturas de yoga.

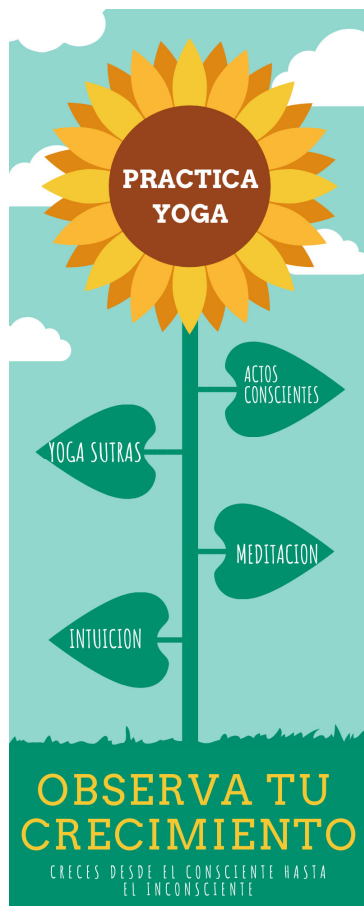
Es importante tomar responsabilidad sobre la calidad/cualidad de nuestras vidas. Y eso tiene que ver mucho con el tipo de decisiones/elecciones que has ido tomando hasta ahora. Observa si vives o sólo sobrevives. Dicho esto, ahora llega la mejor noticia: Todas tenemos el poder de acceder a la felicidad, al contentamiento en cada instante. Puedes acceder a tu felicidad ahora, leyendo estas palabras.

Hay dos tipos de contentamientos, un contentamiento "circunstancial" y otro "existencial". "Circunstancial" se refiere a delegar tu felicidad-bienestar a tus circunstancias (que pueden favorecer o no en un momento determinado) y, "existencial", tiene que ver con que reconoces que la felicidad y bienestar siempre existe, sólo por el sencillo hecho de tu existencia; sencillamente porque estás viva.

“Toma responsabilidad sobre ti y también de una parte de lo que te rodea. Sé valiente”

Cuidate. Respétate tal y como eres ahora y encuentra el bienestar que merece tu Ser. *Ahimsa*, la no violencia, tiene que ver con cuidar en “tres niveles”: cuidar desde una perspectiva egocéntrica, desde perspectiva etnocéntrica y, también, desde una perspectiva mundicéntrica. Cuidar y respetarte a ti, cuidar y respetar al que tienes alrededor, y cuidar y respetar al mundo-universo.

Piensa que la realidad que te has creado, es eso una creación de tu mente. En el yoga el objetivo no es llegar a un fin en concreto, el yoga es “*yoga citta vritti nirodah*”, el cese de las fluctuaciones de la mente. Cualquier eco de tu mente o pensamiento que te diga que tienes que conseguir cierta postura (o cierto objetivo) durante tu práctica es únicamente una trampa del Ego. Observalo y práctica *abhyasa* y *vayragya* (práctica y desapego). Estos conceptos te indican sencillamente que continúes en la práctica con total desapego de los resultados, sean los que te esperas o no.



LOS YOGA SUTRAS. UNA APROXIMACIÓN.

Dentro de los textos filosóficos y/o escrituras relacionadas con el yoga, uno de los libros más importantes de referencia para la práctica e integración del yoga son los Yoga Sutras, recopilados por Patanjali. Se cree que perteneciente al siglo III-II a. C. Los *Yoga sutras* se consideran los textos fundacionales del yoga, y consta de 195 aforismos o *sutras*. Frases cortas formadas por palabras muy precisas. Cada *sutra* es el resultado del diálogo mantenido entre un maestro y su discípulo.

El libro se divide en cuatro capítulos. Dentro de estos capítulos, en el capítulo segundo, Patanjali hace referencia a los ocho componentes del yoga (apartado que en este momento nos interesa más comprender de los yoga sutras), también llamado "Ashtanga* o ashtanga sadhana"/ Ashta= ocho ; anga= parte; sadhana= práctica), los cuales son:

1. YAMA : Nuestras actitudes respecto nuestro alrededor. Hay 5 yamas.
2. NIYAMA: Nuestras actitudes hacia nosotros mismos. Hay 5 niyamas.
3. ASANA : La práctica de ejercicios físicos

4. PRANAYAMA: La practica de ejercicios respiratorios
5. PRATYAHARA : La sujeción a los sentidos. Los sentidos internos.
6. DHARANA : Concentración
7. DHYANA : Meditación
8. SAMADHI : La integración completa con el objeto de nuestra "*comprensión*". *Tu eres objeto de meditación. Te integras en el Todo. Eres todo uno.*

Verás que en los textos se observan diferentes interpretaciones de estos yoga sutras. Te propongo que indagues hacia dentro e investigues qué resuena más en ti.

Los 5 yamas son:

- Ahimsa . No violencia (ni contigo, ni hacia el exterior)
- Satya . Honestidad, veracidad, sinceridad
- Ashteya. No robar, no apropiarse de lo que no es nuestro. En el cuerpo, a través de la practica del yoga procuramos no forzar, no sobrepasar nuestros limites.
- Bramahcharya. Utiliza adecuadamente tu energía. Tradicionalmente también se le ha asociado con la abstinencia sexual por este motivo.
- Aparigraha. DESAPEGO. No quedar atrapado por las pasiones. Quitarnos de las comparaciones con los demás.

Los 5 niyamas son:

- Saucha. Limpieza, pureza. Ser un2 mism@. En el cuerpo, a través de la practica del yoga, haciendo asanas (posturas) y pranayamas (ejercicios de respiracion), ayudan a "depurar, desintoxicar el cuerpo"
- Shantosa . Estar satisfecho. En la practica significa estar satisfecho con tu propia practica, estas contento, satisfecho en cada asana, cada postura.
- Tapas. Disciplina. Enfoque. Fuerza de voluntad para seguir activando e indagando en lo que somos. Serenidad ante los opuestos. Lo cultivamos en la practica, cuando mantenemos la intensidad, el fuego y la atención
- Svadyaya. Estudio de un@ mism@ En la practica significa estar escuchando al cuerpo, intentando conocernos y acercarnos a el. Desde la parte física a la parte mental y emocional.
- Isvara pranidana. Acercamiento al "ser supremo", que es un@ mism@. Amor, respeto y entrega a la sabiduría universal. Tiene que ver también con tu capacidad de reconocer cual es tu límite.

SOBRE EL YOGAASANA; ENCUENTRA LA VIBRACIÓN DEL PRANA EN TI Y TU PROPIA ALIEACION.

Si eres practicante habitual de Yoga habrás escuchado en multitud de ocasiones en las clases indicaciones de alineación como : "*coloca los pies paralelos y a la altura de las caderas*" en el perro boca abajo, o "*coloca los brazos paralelos al subirlos cuando inhales en el saludo al sol*", o quizás "*coloca la pelvis alineada en el plano de las piernas*" en *Trikonasana*, por dar unos ejemplos... (yo suelo dar estas indicaciones en mis clases). Todos estos *tips* o "pautas" ayudan para conectar con el cuerpo y a activar lo que llamamos "microgestos" dentro de las asanas o secuencias.

Las pautas o indicaciones ayudan y orientan aunque a veces nos olvidamos que como individuos cada uno diferentes al otro. A

veces las indicaciones se han estandarizado y no pueden funcionar para todo el mundo.

Cultiva tu propia intuición (por ejemplo, si surge dolor o porque sabes que "no es tu momento", "no estás preparada aún"). Esto especialmente sobre aquellas indicaciones que se presuponen genéricas para todo el mundo. No todos somos iguales, ¿verdad?. Prueba "eso", prueba "lo otro", ¿Que sientes? ¿Qué notas de diferencia?. Entonces, reconoce qué puedes hacer (*tapas*), reconoce qué no puedes hacer ahora (*Ishvara Pranidana*) y practica para poder tener sabiduría y ver la diferencia (*svadyaya*).

Desde que empecé a dar clases de yoga he visto muchos tipos de personas. Hay personas más flexibles y con mayor rango de movilidad, y hay personas que no lo son tanto. Personas con largos torsos y piernas cortas, y personas con torsos cortos y piernas largas...Para comenzar a entender el yogasana tenemos que comprender que todas las personas somos diferentes. Por nuestras dimensiones, tipología, hábitos y mentalidad nos vamos a encontrar un tipo de práctica u otra, una cierta facilidad o una cierta dificultad.

También es frecuente ver cómo cada persona tiene una idea preconcebida sobre si misma. Frases como "Yo es que nunca he sido flexible en las piernas..." o "Mi hombro izquierdo es menos flexible que mi hombro derecho...", o "siempre tengo problemas en el cuello..." Es interesante contemplar cómo cada persona ya ha establecido, de forma preconcebida, sus límites.

Desde ahí, muchas veces, es más importante darle la vuelta a todas esas creencias mucho más que indagar en la postura en si. Te propondría, si este es tu caso, que cuando vayas a tu práctica le des la vuelta por completo a esas frases (pensamientos) que te dicen cosas como "qué débil soy" o lo "qué poco flexible soy". Experimentalo. Creer es crear.

La mejor manera de progresar en tu práctica, es practicando. Y, la clave es siempre, la respiración, el puente con tu sistema nervioso. Desde ahí activamos inteligencia corporal. Profundiza desde ese espacio.

"...Como la vida misma, el yoga es infinitamente creativo, expresándose en multitud de formas, recreándose para satisfacer las necesidades de tiempos y culturas diferentes. Es liberador darse cuenta de que las posturas de yoga no son fósiles, están vivas y llenas de posibilidades. Eso no quiere decir que honrar la tradición no es importante. Es vital honrar el objetivo común que ha unido a los yoguis durante siglos: la búsqueda del despertar. También podemos honrar las formas de yoga -las asanas específicas- como sondas para explorar nuestras propias formas particulares, para probar los límites y extender las posibilidades de los cuerpos que nos han dado. Al hacerlo, podemos recurrir a la experiencia de los yoguis que nos han precedido: la sabiduría que gradualmente se acumula con el tiempo sobre el trabajo con las energías sutiles del cuerpo mediante prácticas físicas..."

Anne Cushman. Yoga journal 2007

PRACTICA 1. 7 MEDITACIONES PARA UNA VIDA CONSCIENTE.

Meditar es un acto de consciencia cotidiana con la que conseguimos tener soberanía personal y aprendemos a integrar la realidad que vivimos y que somos. Cuando lo conseguimos hacer en nuestra clase de yoga, en nuestra casa, en el trabajo, o

en un rato de las vacaciones, nos damos cuenta del bien que hace en nuestro cuerpo, en nuestros pensamientos y en nuestras emociones.

Hay veces que nuestra mente coopera y otras que no. Hay veces que el método que escogemos es sencillo y otras veces no lo es tanto. Todo esto forma parte del proceso. La mayor parte de las veces la realidad no es justo lo que esperamos de ella y debemos estar abiertos/as a aceptar lo que surja con humildad: la meditación te muestra la realidad que eres ahora. Es un camino hacia la libertad interior y en ello hay sombras y luces.

A continuación os facilitaré algunas técnicas de meditación que utilizamos en las clases de Yoga, y que puedes incorporar a tus rutinas diarias. Puedes utilizar una cada día, o para cada semana. Te recomiendo que no las hagas todas a la vez: ofrécete calma en tu práctica. Puedes consultar los audios de nuestro *podcast* para escuchar unas meditaciones sencillas para ayudarte a mantener una práctica constante. Consúltalo a través de este link de [SPOTIFY](#).

Mi primer consejo es que intentes utilizar métodos sencillos. En una sociedad en la que las cosas tienden a ser complejas no conviertas la meditación en una herramienta compleja. No lo es.

La práctica la puedes hacer en cualquier lugar, aunque también es cierto que si escoges un lugar tranquilo, en el que te puedas encontrar un rato contigo mismo/a, será mucho más fácil entrar en calma. La propuesta de estas meditaciones es que las realices sentado/a, de tal manera que estés cómodo/a pero con la espalda recta y notando el suelo bajo tus isquiones (huesos de la pelvis, debajo de glúteos). Si notas que te cansas - empieza a doler la espalda etc- , colócate junto a una pared y medita desde ahí.

... "Meditar es un acto de consciencia cotidiana con la que conseguimos tener soberanía personal y aprendemos a integrar la realidad que vivimos y que somos..."

1 . MEDITACIÓN CON MANTRAS

La mente tiene la tendencia de vibrar en un ritmo que está condicionado a través de nuestra educación, nuestros ancestros e influencias familiares, cultura, salud y nuestros intereses individuales.

Esta vibración puede estar sujeta a patrones que nos benefician y a otros que no nos benefician. La mayor parte del tiempo, los pensamientos establecen en nosotros una vibración particular y a veces pueden persuadirnos en negatividad, estableciendo ese juicio sobre las cosas.

La meditación y el trabajo con mantras (etimológicamente la palabra viene de "*manas*=mente" y "*tra*", instrumento, lo que significa "instrumento para la mente"), en particular puede ayudarnos a recargar de forma positiva nuestra "vibración" a través de su repetición. Puede establecer un paso firme y amoroso en nuestras emociones y en nuestras acciones.

Un [mantra](#) no hace falta que sea en sánscrito, puede ser en cualquier idioma. Puedes escoger tu sonido o tu invocación con la que necesites resonar. A continuación recomendaré tres mantras sencillos que personalmente a mi me ayudan a conectar y sentirme mejor:

- OM (AUM) . El sonido universal. Toma aire y al exhalar pronuncia este sonido notando como sale el aire desde el abdomen hasta tu boca. Siente como el sonido y la vibración resuena en tu boca y en el paladar y se eleva hacia arriba. Céntrate si es posible en el entrecejo (también llamado Ajña chakra) mientras realizas este sonido. Indaga en las sensaciones en cada una de las veces que lo pronuncies. Concéntrate y mantente presente. A través de este [LINK](#) puedes escuchar la vibración y practicar con ella.
- SO HUM ("yo soy eso", "soy parte de lo Divino" o "lo Divino se funde conmigo"). Pronunciado: "so ham". Utilizado por los antiguos *Rishis*, es el mantra con el que nos unimos a la naturaleza. Nos alineamos con todos los seres vivos. Toma aire y cuando inhales piensa o realiza el sonido "so" y al exhalar piensa o realiza el sonido "Hum". Manteniendo un ritmo constante al inhalar y al exhalar. En este [LINK](#) teneis un audio precioso interpretando este mantra.
- OM GAM GANAPATAYE NAMAHA. SHARANAM GANESHA. Pronunciado: "om-gam-ganapataie-namahaa". Mantra de Ganesha o Ganapati, para centrarte en la eliminación de los obstáculos. Para realizar este mantra primero aprende a pronunciarlo primero, cuando ya lo tengas, inhala y al exhalar pronuncia toda la frase. Manteniendo siempre el mismo patron musical o de sonido. Puedes escuchar este mantra a través de este [video de Youtube](#)

2. PRANA SHUDDHI

Esta es una técnica de visualización que es de gran ayuda en esos días en los que la mente está muy concurrida y hay millones de pensamientos pasando por tu cabeza y necesitas parar la mente. Se trata en cierta manera es una respiración alterna o "nadi sodhana" pero sin utilizar las manos.

Para realizarlo colócate en posición sentado/a y conforme contemplas la dirección del aire al inspirar y al exhalar visualizas como si el aire solo fuera primero por un lado de tu cuerpo y pasara al otro lado: Inhala por el lado derecho y exhala por el lado izquierdo. A continuación al revés: inhala visualizando como si el aire solo estuviera en tu lado izquierdo y pasa al lado derecho al exhalar. Continúa así un rato. Después incorpora [Ajna chakra](#) o tercer ojo; inhala y visualiza el lado izquierdo a continuación el aire pasa por ese punto central del entrecejo y al exhalar va hacia el lado o canal derecho. Hazlo hacia el otro lado y continua con fluidez manteniendo ahí toda tu atención.

3. DA LA BIENVENIDA A TODO

Esta es una potente técnica tántrica y budista que ayuda cuando nos resistimos a "dejar ir" algo o cuando hay sensación de rabia o ira en el interior. Cuando hay "resistencia" en el interior a que las cosas sucedan por si mismas, cuando hay apego y resistencia hacia las cosas, personas o circunstancias esa misma "resistencia" le da más fuerza y a veces se puede apoderar de nosotros/as.

Para practicar esta técnica simplemente siéntate y espera a que lo que tiene que emerger de ti aflore hacia el exterior. Si tu cuerpo está con alguna sensación desagradable simplemente escucha, no salgas de ahí : simplemente obsérvalo. Pero si en tu cuerpo hay dolor real, cambia de posición. Conforme abrazamos lo que nos duele o lo que no deseamos, esa energía se vuelve más débil y conseguimos que no cobre fuerza en nosotros/as.

Dale la bienvenida a todos esos pensamientos o sensaciones y "sientalas delante de ti". Dile "hola" a todo lo que es presente en ese momento.

4. DESEAR AMOR PARA TODOS LOS SERES

Esta técnica hace referencia a una practica budista llamada "Tonglen" (- en [este articulo](#) está brevemente explicado que es el *Tonglen*, por parte de una practicante budista, *Pema Chodrön* -). Esta técnica fortalece el corazón del meditador y le ayuda en los miedos.

Primero, sentados, nos fijamos en nuestro corazón, profundizamos en el y lo llenamos de AMOR y GRATITUD. Una vez que hemos llenado nuestro corazón de amor podemos empezar a enviarlo hacia los demás. Inhala amor y al exhalar exhala amor más profundo en tu corazón. Agradece y reconoce las cosas más grandes que tienes, pasando por las mas sencillas hasta las más humildes y sencillas.

A partir de ahí puedes visualizar a alguien cercano que necesite ayuda. Con los ojos cerrados, inhala sintiendo el amor de tu corazón y al exhalar sientes que se lo envías a esa persona.

5. HONORIFICAR EL ESPACIO

Se dice que "lo Divino" habita en cada lugar, objeto y persona. Esto lo puedes encontrar en cada respiración, en cada aliento que generes y también en el lugar donde estás ahora mismo.

Para practicar esta técnica, después de sentarte y empezar a observar tu respiración, céntrate en los sonidos que hay alrededor tuyo, dentro y fuera de la habitación. Desde ahí desplázate mentalmente a esos espacios de silencio y sonido que hay en el lugar.

Observa también los micro espacios de conciencia entre tus respiraciones (esas pequeñas pausas en la inhalación al máximo y en la exhalación al máximo). Desde aquí puedes utilizar el mantra "*so Hum*", como hemos comentado antes, como complemento a esta meditación.

Si tu mente se dispersa no te preocupes, es normal. La atención siempre va de un lado a otro. La practica consiste en volver de nuevo a tu FOCO de atención una y otra vez. Persiste y se paciente. Entrégate a este estado de compasión y aceptación en tu proceso.

6. CONTAR HASTA 4

Esta es una de las técnicas más sencillas que existen para meditar. Contar la respiración calma y clarifica la mente. Es el mejor vehículo para traspasar fronteras, miedos y circunstancias. Después de unos minutos practicando la respiración consciente, y contando de forma continua, verás que cuerpo y mente trabajan juntos, tus emociones se regulan y tu pensamiento se hace menos reactivo y tranquilo.

Ajahn Chah, un maestro tailandés de meditación dijo una vez lo siguiente:

" Hay personas que nacen y mueren y ni una sola vez en su vida han sido conscientes de la respiración que entra y sale de sus cuerpos. Eso es todo lo lejos que llegan en cuanto a vivir a partir de si mismos..."

Si hasta ahora nunca has observado tu respiración , no te preocupes, bienvenido/a!, has cruzado un umbral importante, ya estás en otro estadio de consciencia por querer observarla. Observar la respiración es el punto de entrada al mundo de la meditación.

La práctica es *a priori* sencilla. Consiste en que después de colocarte en una posición cómoda (sentado) comiences a visualizar tu respiración. Observa tu inhalación y tu exhalación, sin controlarla primero, solo observando como está (si es corta, entrecortada, del abdomen, solo del pecho etc). Y a partir de ahí empiezas a contar hasta 4 en la inhalación (4 tiempos inhalando) y cuentas hasta 4 en la exhalación (4 tiempos exhalando).

Estos "tiempos" pueden coincidir o no con los segundos reales o no. Regula tu respiración y cuéntala, sólo eso. Y vuelves al principio en cada vez. Si pierdes la cuenta vuelves de nuevo al principio.

7. PRACTICAR EL OLVIDO.

Hacemos referencia al término "olvidar" para describir aquella meditación en la que no hay tema, ni método, ni técnica alguna.

Se basa en la comprensión de que tanto si lo sabemos como si no, estamos ya en el presente, de modo que, en último término, no hay nada que hacer. Aquí nos olvidamos de obsesiones, dinero, sexo, temas psicológicos, lamentaciones, esperanzas, temores y defectos nuestros y de las otras personas. Incluso, a veces nos sirve para olvidamos incluso del control continuo que ejercemos sobre las cosas.

Lo que puede ocurrir aquí es que este "olvido" puede hacer que seamos "impacientes" , y que nuestro sistema empiece a fantasear y a crearse "guiones" en lugar de conseguir estar presentes en el cuerpo, la energía y en el espacio interno y externo. Por ello, en esta técnica empezaremos siempre contando, y pasaremos luego a la observación de la respiración, observando como pasa el aire hacia adentro y hacia afuera. Y a continuación practicaremos dejarnos llevar por ese espacio de abandono de los pensamientos. Estamos indagando en la sencillez radical de estar presentes.

Te propongo que en este ejercicio te sientes a meditar y después de observar plenamente tu respiración, regreses al momento antes de empezar a seguir la respiración.

Regresa todavía más atrás; al momento antes de que empezaras a contar. Regresa al momento en el que te sentaste y enderezáste la espalda. Y te detienes ahí. Permaneces en ese lugar, dejando pasar todo aquello que pase por tu mente. Despréndete de la tensión que haya en el cuerpo. Descubrirás que todo lo que hay a tu alrededor está en movimiento: la respiración se mueve, la mente se mueve, el aire se mueve. Escuchalo y déjate inundar por esa sensación.

Es posible que tiendas a valorar la calidad de esta meditación, que tiendas a calificarla como buena, mejor o peor que otras anteriores. Mi consejo es que intentes no valorar o hacer un juicio sobre tu experiencia: no hay ninguna necesidad (salvo la necesidad del Ego) de añadir juicio a estos momentos para hacerlos mejores o más perfectos.

PRACTICA 2. RESPIRA, FORTALECE, MOVILIZA Y GENERA CONSCIENCIA

Cuando comenzamos la práctica física del yoga la propia práctica nos muestra cómo estamos. Nos muestra nuestra posible falta de flexibilidad, nuestro rango de movilidad, nuestra actividad mental y estrés, nuestro estado *tamásico* (personas que tienden a estar establecidas en la inercia o en el poco esfuerzo) o *rayásico* (las personas que están sobretodo establecidas en la acción, esfuerzo y movimiento). Es importante que sepas identificarte donde estás: ¿Eres/estás más tamásica/o o eres/estás más rayásica/o?. No es una clasificación que determine “malo” o “bueno”, es sólo información que te sirve para equilibrarte y llegar a un estado de “*satva*” (equilibrio).

Para comenzar te recomiendo comenzar con una práctica suave de yoga que te ayude a integrar los conceptos más básicos como es la respiración.

TE RECOMIENDO AQUI VARIAS PRACTICAS QUE PUEDES SEGUIR A TRAVÉS DEL CANAL DE AMARA YOGA DE [YOU TUBE](#)

1. [SERIE YOGA SUAVE](#)
2. [SERIE PARA FORTALECER MUÑECAS](#)

QUIEN SOY



Amara Carvajal lleva dedicada al mundo del yoga, la salud y crecimiento personal desde hace muchos años. Tras dedicarse a la naturopatía, el arte y la investigación científica decidió dedicarse por exclusividad a la trasmisión del yoga, ofreciendo herramientas de bienestar, calma y desarrollo personal. Ofrece clases privadas y regulares en navarra y también workshops, formaciones y retiros de yoga de forma anual. En su metodología fusiona estilos recibidos de maestros nacionales e internacionales como el yoga 7, el ashtanga vinyasa, vinyasa yoga, o el yoga dinámico/integral. Para más información sobre ella y su metodología puedes consultar la página web www.amaraomyoga.com, o las redes sociales a través de [facebook](#) (@amaraomyoga) o [instagram](#) (@amara_yoga).

amara  YOGA

