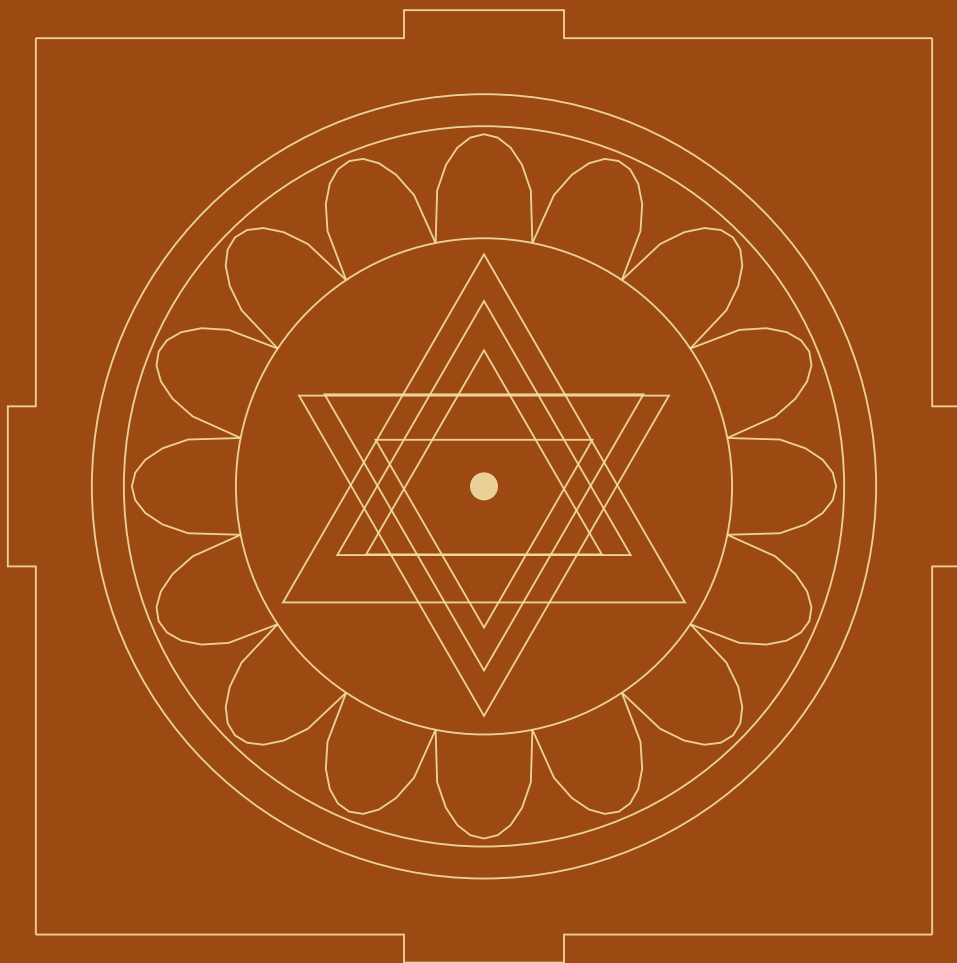


PRÁCTICA

Empezar yoga en casa en 30 días

Un programa día a día, fiel a la tradición india, de 15 a 30 minutos por sesión



आरम्भ

ārambha

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar	3
Cómo usar este libro	4
Qué significa aquí «30 días»	4
Capítulo 1. Qué es el yoga, y qué no es este programa	5
La palabra misma	5
El lugar de las posturas	5
Qué no es este programa	6
Por qué en casa	6
Qué dicen los textos sobre quién puede practicar	7

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

Usted quiere empezar yoga, en casa, y quiere empezar bien. No con un vídeo elegido al azar que le pone cabeza abajo el segundo día, ni con una vaga promesa de transformación, sino con un camino claro: qué hacer hoy, qué hacer mañana y por qué. Este libro es ese camino. Le propone treinta sesiones cortas, de quince minutos la primera semana a treinta minutos la última, cada una descrita paso a paso, con la respiración contada y la versión más fácil siempre a mano.

Es también un libro sobre el yoga tal como nació en la India. Las posturas que va a aprender son solo uno de los ocho miembros que describe Patañjali, y los textos clásicos del haṭha yoga nunca las trataron como gimnasia. Sirven para que el cuerpo esté estable y cómodo, de modo que la respiración se calme y la mente se vuelva hacia dentro. Se encontrará con esta idea el primer día; el día treinta la habrá sentido usted mismo, y eso vale más que cualquier explicación.

Tres compromisos guían cada página.

Primero, despacio y seguro vale más que rápido y espectacular. Todas las sesiones de este libro están al alcance de un adulto corriente con un cuerpo corriente, también si es rígido. Nada le pide forzar, dar rebotes ni «aguantar el dolor». Cuando una postura entraña un riesgo real para algunas personas, ese riesgo se nombra y se ofrece una alternativa.

Segundo, nada es inventado. Cuando este libro cita la Haṭha Yoga Pradīpikā, el Yoga Sūtra o la Bhagavad Gītā, se indica el número del verso, y el texto es o bien nuestra propia paráfrasis a partir del sánscrito, o bien una traducción de dominio público cuya edición y año figuran en las fuentes. Este libro no hace ninguna promesa médica: el yoga es una práctica, no un tratamiento.

Tercero, la tradición se trata con respeto. Las palabras sánscritas se dan en su forma correcta (transliteración IAST, grafía habitual y escritura devanagari para los términos clave), con su significado. No hace falta ser hindú, religioso ni flexible para practicar. Solo hace falta estar dispuesto a volver a su esterilla durante treinta días.

Este libro informa; no sustituye a su médico.

Si está embarazada, ha sido operado u operada en los últimos seis meses, vive con hipertensión, una enfermedad cardíaca, glaucoma o desprendimiento de retina, tiene osteoporosis, un problema de disco intervertebral, epilepsia o cualquier afección por la que un profesional le haya puesto límites de movimiento, hable con su médico antes de empezar y siga su consejo cuando difiera de estas páginas. Pare de inmediato y busque ayuda médica si siente dolor en el pecho, falta de aire repentina, un mareo que no se pasa, entumecimiento o un dolor agudo que baja por un brazo o una pierna. En España y en toda la Unión Europea, llame al 112; en México, al 911.

Cómo usar este libro

Lea los capítulos 1 a 3 antes de su primera sesión. Son cortos y le evitarán los errores más frecuentes de los principiantes. El capítulo 4 es una biblioteca de las posturas y los ejercicios de respiración que usa el programa, con un breve yoga nidrā de cinco minutos para el descanso final: volverá a él a menudo, así que marque la página. El capítulo 5 está dedicado al Saludo al sol, Sūrya Namaskāra, que se convierte en la columna vertebral de su práctica a partir de la tercera semana.

El capítulo 6 es el corazón del libro: los treinta días, uno a uno. Cada día indica el tiempo que lleva, la secuencia, el número de respiraciones en cada posición y un breve foco para la sesión. El capítulo 7 explica cómo adaptarlo todo si tiene las caderas rígidas, las rodillas doloridas, las muñecas delicadas o la espalda sensible, si tiene más de sesenta años o si prefiere una silla. El capítulo 8 le dice qué hacer el día treinta y uno.

Al final encontrará un resumen en una página, un breve glosario sánscrito y la lista completa de fuentes.

Qué significa aquí «30 días»

Treinta días no quiere decir treinta días seguidos sin pausa. La vida pasa: un hijo se pone enfermo, un tren llega tarde, usted está de viaje. El programa está construido en cuatro semanas de siete sesiones, más dos días de cierre. Si se salta un día, no avance para «recuperar»: haga simplemente la siguiente sesión de la lista cuando pueda. Si se salta tres días seguidos o más, repita la última sesión que hizo antes de continuar. El objetivo no es un calendario perfecto; el objetivo es un hábito.

Capítulo 1. Qué es el yoga, y qué no es este programa

La palabra misma

La palabra sánscrita yoga (योग) viene de la raíz yuj, que significa uncir, unir, enganchar, y también concentrarse. De la misma raíz indoeuropea procede la palabra española «yugo». En las capas más antiguas de la literatura india describe el acto de uncir los caballos a un carro; en la Kaṭha Upaniṣad, uno de los primeros textos que hablan del yoga como disciplina interior, la imagen se convierte en enseñanza: el cuerpo es el carro, los sentidos son los caballos, la mente son las riendas y la inteligencia que discierne es el auriga (Kaṭha Upaniṣad 1.3.3-4). El yoga es el arte de sostener las riendas.

Hacia el comienzo de la era común, el sabio Patañjali reunió el Yoga Sūtra, una colección de 195 o 196 aforismos breves según la edición. Su segundo sūtra da la definición que toda escuela seria sigue citando:

Yoga Sūtra 1.2.

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ — «El yoga es el aquietamiento de los movimientos de la mente». (Traducción nuestra.)

Fíjese en lo que esta definición no dice. No menciona la flexibilidad, la forma física ni el peso. Habla de la mente. Las posturas, cuando aparecen en Patañjali, ocupan exactamente tres sūtras.

El lugar de las posturas

Patañjali describe un camino de ocho miembros, aṣṭāṅga (अष्टाङ्ग, «ocho miembros»), en el Yoga Sūtra 2.29:

Miembro	Sánscrito	Significado
1	yama	normas en relación con los demás: no dañar, veracidad, no robar, moderación, no acaparar
2	niyama	observancias personales: limpieza, contento, disciplina, estudio de uno mismo, entrega a lo divino
3	āsana	la postura sentada
4	prāṇāyāma	regulación de la respiración
5	pratyāhāra	retirada de los sentidos
6	dhāraṇā	concentración
7	dhyāna	meditación
8	samādhi	absorción

Su definición de la postura es célebre por su brevedad:

Yoga Sūtra 2.46.

sthira-sukham āsanam — «La postura es estable y cómoda». (Traducción nuestra.)

El sūtra siguiente añade que la postura se perfecciona relajando el esfuerzo y dejando que la mente repose en lo infinito (2.47). Para Patañjali, el āsana es ante todo el asiento en el que se puede permanecer sentado para meditar sin que el cuerpo moleste.

Las numerosas posturas que aprenderá en este libro pertenecen sobre todo a una tradición posterior, el haṭha yoga (हठयोग). Su manual más conocido, la Haṭha Yoga Pradīpikā, fue compuesto por Svātmārāma y suele fecharse en el siglo XV. Comienza diciendo que el haṭha yoga es una escalera hacia el rāja yoga, el yoga de la mente (HYP 1.1-2). De las posturas dice que son lo primero entre las partes del haṭha yoga y que aportan estabilidad, ausencia de enfermedad y ligereza del cuerpo (HYP 1.19, parafraseado). El texto describe a continuación quince posturas, la mayoría sentadas.

Así que, cuando practique las posturas de pie y los saludos al sol de este libro, estará practicando una forma que ha crecido a lo largo de los siglos, en buena parte en el siglo XX, a partir de estas raíces más antiguas. No es un defecto: así es una tradición viva. Pero ayuda recordar para qué sirven las posturas. Preparan un cuerpo capaz de sentarse, respirar y quedarse quieto.

Qué no es este programa

No es un reto de forma física. No se le pedirá hacer un poco más cada día «para superar a ayer». Algunos días le parecerán fáciles, otros rígidos. Las dos cosas son normales.

No es una terapia. Si vive con dolor de espalda, ansiedad o una enfermedad de larga duración, el yoga puede ser un buen compañero, y muchos hospitales y servicios de salud lo ofrecen hoy, pero un libro no puede evaluarle. Consulte el capítulo 7 y, si hace falta, a un profesor cualificado que trabaje de forma individual.

No es una religión que tenga que adoptar. El yoga creció dentro de las tradiciones religiosas y filosóficas de la India, y este libro no lo oculta: se encontrará con la sílaba Om, los doce nombres del sol y la idea de ofrecer su práctica. Tómelo como una puerta que puede abrir o no. Muchos practicantes, en la India y en otros lugares, cantan; muchos no.

Por qué en casa

Practicar en casa tiene una larga historia. La Haṭha Yoga Pradīpikā pide al yogui que practique en una habitación pequeña, tranquila y limpia, libre de piedras, de fuego y de humedad, en un lugar apacible (HYP 1.12-13, parafraseado). Lo ideal es un espacio propio, sin distracciones, al que pueda volver cada día a la misma hora.

La práctica en casa tiene tres ventajas: no cuesta nada, se adapta a su horario y le enseña a escuchar su propio cuerpo en lugar de copiar al vecino. Tiene un punto débil: nadie mira su alineación. Por eso las instrucciones del capítulo 4 son detalladas, por eso cada postura tiene una línea de «atención», y por eso el capítulo 8 le anima a tomar al menos algunas clases con un profesor cualificado una vez creado el

hábito.

Qué dicen los textos sobre quién puede practicar

La Haṭha Yoga Pradīpikā es alentadora en este punto. Dice que, sea joven, viejo, muy viejo, enfermo o débil, quien practica sin descanso alcanza el éxito, y que el éxito no viene de leer libros, de llevar la ropa de un yogui ni de hablar de yoga, sino solo de la práctica (HYP 1.66-68 en la traducción de Pancham Sinh de 1915, 1.67-69 en el texto sánscrito de GRETIL; parafraseado).

El mismo texto enumera seis cosas que arruinan la práctica: comer demasiado, el esfuerzo excesivo, hablar demasiado, aferrarse a reglas rígidas, la compañía de multitudes y la inquietud (HYP 1.15). Y seis que llevan al éxito: el entusiasmo, el valor, la paciencia, una comprensión clara de los principios, la determinación y mantenerse lejos de las multitudes (HYP 1.16). Relea la primera lista antes de la primera sesión. «El esfuerzo excesivo» es el error más común del principiante.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 44 páginas.

Consígalo aquí: <https://yogide.com/>

Pago único, PDF al instante.