



# YOGA

para la

# *Felicidad*

**Anna  
Cruz**



[www.VolviendoAlRuedo.com](http://www.VolviendoAlRuedo.com)



# Todos Los Derechos Reservados

Está totalmente prohibida cualquier forma de reproducción o distribución de este material sin expresa autorización de su autor.

Límites de Responsabilidad / Limitación de la garantía:  
El autor de esta información y de los materiales que la acompañan ha utilizado sus mejores esfuerzos en la preparación de este libro. El autor no hace ninguna representación o garantía con respecto a la exactitud, aplicabilidad, adecuación o integridad de los contenidos de este curso.

# Libro Yoga contra la Tristeza

## Contenido

1. ¿Sabías que el yoga te puede ayudar a liberarte de la tristeza? .....	8
2. Cómo el yoga calma su mente: te ayudará a superar el estrés, la ansiedad y la depresión o tristeza sin usar píldoras .....	12
3. Poses de yoga para el dolor y la tristeza .....	19
4. Yoga, duelo y tristeza .....	21
5. La importancia de sentirse triste .....	36
6. Consejos para salir de la cama cada mañana .....	46
7. Conclusión.....	54

## Introducción

Es fácil quedar atrapado en la tristeza. Pero también es posible que el dolor se mueva a través de ti y te abra a la luz desde tu corazón. La situación puede deberse a alguna ruptura o abandono por parte de tu pareja y quizás no entiendas por qué la experiencia provocó tal reacción. Posiblemente no era aún una relación seria y hasta que hayas sido tú quien la ha terminado.

Ahora te has obsesionado con los finales, con todas las cosas que no han funcionado para ti, con todas las historias tristes que oyes de otras personas y no puedes dejar de lado ese sentimiento de dolor.

Hasta es probable que lo único que quieres hacer es llorar, ver películas tristes y llorar un poco más. Es como si estuviera disfrutando con este círculo en el que te has incluido.

Igual puedes preguntarte por qué alguien querría pasar el rato con sentimientos tristes. La mayoría de la gente trata de superar su tristeza, o al menos llegar a otras formas de participación de la vida.

Sin embargo, si eres romántico o nostálgico, si alguna vez has experimentado la extraña dulzura de perderse una persona o un lugar, o el paso del luto por amor, probablemente has sentido la profundidad y la vivacidad que la tristeza puede engendrar.

Puedes incluso sentirte dentro de una sensación similar a la que produce el amor. Hay una buena explicación psicológica para tu tendencia a confundir la tristeza con el amor: la verdad es que la tristeza en sí misma puede ser un camino.

Aunque suene raro, puedes sentir como si todo este dolor estuviera abriendo tu corazón, es doloroso, pero también es tierno. Miras a la gente en la calle

y te preguntas si no tienen dolor en sus vidas, a veces será como si tu corazón estuviera a punto de romperse.

La tristeza es una emoción compleja. La tristeza tiende a recorrer las melodías más conocidas: el dolor de la autocompasión con su narrativa de victimización, las sombrías notas de la desesperación, los tonos oscuros de la desesperanza. Capaz de alimentarse de sí misma, la tristeza puede convertirse en depresión, y sin duda contamina tu sistema inmunológico.

Sin embargo, paradójicamente, hay otra cara a la tristeza, un dulce núcleo secreto que se abre como una puerta oculta a un estado que, sí, se parece mucho al amor. Así como la ira puede ser una puerta de entrada en la fuerza, y el deseo de la fuerza detrás de la creatividad, por lo que el dolor puede desencadenar en un corazón suavizado o aliviado, con humildad y otras emociones espirituales profundas.

Todo esto coincide con una visión fundamental de las tradiciones tántricas: el entendimiento de que los sentimientos difíciles como el terror, lujuria y la ira, así como la tristeza, actúan como venenos en el cuerpo y la mente, pero también pueden ser escalas a la trascendencia.

Tu poder de superarlo puede, si estás bien comprometido en este objetivo, levantarte más allá de la manera ordinaria de ver y ser.

La tradición tántrica considera todo lo que existe como hecho de una energía creativa divina, una visión radical que puede ayudarte a reconocer el poder oculto que surge cuando te aproximas a los estados negativos de manera constructiva. Como dice un aforismo tántrico, "aquello por lo que caes es por el que te levantas".

Por supuesto, esta manera de trabajar con tristeza no es fácil. Es parecida al surf. Para tener éxito en él, necesitas sintonizarte con las corrientes y las oleadas. Necesitas estar dispuesto a sufrir la barrida ocasional. Y estar claro respecto a las cualidades de la resaca, en otras palabras, saber en qué nivel

de tristeza estás implicado para poder estar en capacidad de transformarla a tu favor.

La buena noticia es que el reconocimiento de las diferentes capas de tu tristeza personal puede abrir la puerta a lo que se puede llamar "tristeza transformadora". La tristeza transformadora a menudo comienza con la comprensión de que el sufrimiento y la pena son universales, que ocurren en la vida de todos.

Debes entender que cuando te enfrentas a tu propia tristeza, te das cuenta de que la tristeza no es sólo personal. La tristeza humana no personal que sientes al reconocer que nada dura, que los planes y los sueños rara vez salen como se esperaba, y que el mundo está lleno de aparente injusticia.

Mirando desde ese punto de vista, la tristeza transformacional es la experiencia sentida de la primera verdad noble del budismo: hay sufrimiento. Durante siglos, los yoguis, los místicos y los meditadores hábiles con la suerte de afrontar su sufrimiento con cierto grado de conciencia, han encontrado en este sentir que puede transformarse en un catalizador para alcanzar un crecimiento espiritual profundo.

El maestro espiritual del siglo XX, Chögyam Trungpa, cuando se le preguntó qué hizo cuando se enfrentaba a una gran incomodidad, dijo: "Trato de permanecer en ella tanto como pueda". Trungpa (cuya propia vida incluía el exilio de su patria, discapacidades físicas graves y alcoholismo) no estaba sugiriendo que te invadieras o cultivaras el sufrimiento.

Estaba describiendo una práctica tántrica para tratar con la experiencia negativa fuerte por estar presente con ella y, en última instancia, trabajar con ella como energía. Ten en cuenta lo radicalmente diferente que este enfoque es de la respuesta ordinaria a la tristeza.

Si eres como la mayoría de la gente, lidias con cualquier forma de sufrimiento evitando expresarla. Incluso tendrás momentos en los que el

dolor psicológico puede llevarte a comer en mayor cantidad, tomar una copa, ver televisión o enterrarte en el trabajo.

A un nivel más sofisticado, puedes usar un enfoque de liberación de endorfinas como ejercicio aeróbico, yoga o incluso meditación para evitar o combatir la tristeza. O podrías refugiarse en la comprensión psicológica o espiritual, diciéndote: "Supongo que esto se supone que me enseñará compasión".

Esto no es negar el enorme valor de las prácticas que aumentan tu bienestar, ni es un argumento para mantenerte sumido en la tristeza.

Pero es cierto que la tristeza comienza a revelar su poder transformador sólo cuando estás dispuesto a alejarte de las estrategias de evasión espiritualmente más correctas y convertir esa tristeza en una experiencia presente inmediata, dejando caer cualquier idea, asociación o historias que desees para compensarla.

## **1. ¿Sabías que el yoga te puede ayudar a liberarte de la tristeza?**

La tristeza es una emoción que todas las personas experimentan en algún momento de su vida. Aunque no es un buen sentimiento, la tristeza es sólo eso, un sentimiento – que en cualquier momento puedes elegir dejar por fuera.

Esto no quiere decir que debes apagar ese sentimiento, ya que a veces se necesita afligirse para sanar, pero cuando te aferras a la tristeza durante demasiado tiempo, ese sentir puede convertirse en una emoción permanente y consumidora que puede impedirte seguir adelante.

Si estás teniendo problemas para liberarte de la tristeza, el yoga podría ayudar. A través de su práctica puedes concentrar tu mente y energía en el presente y en el futuro.

### **1.1. ¿Cómo funciona el yoga en ti?**

Cuando recurres al yoga para superar la tristeza a causa de una ruptura, una separación o cualquier circunstancia similar, la meditación conforma una excelente oportunidad para examinar, honrar y liberar ese sentimiento. Esta simple pero efectiva meditación con la respiración es una maravillosa manera de liberar emociones del pasado y enfocar su mente y energía.

Toda la fuerza que necesitas está en tu interior. A través de la meditación liberarás las contracciones físicas moviéndote suavemente, rescatando las contracciones del corazón, abriéndote lentamente y liberando las contracciones mentales usando tu respiración en una meditación tranquila. Sentirás cómo cualquier tristeza va suavizándose y disipándose con esta práctica.

Deja ir la angustia. Cada respiración es una oportunidad para nutrirte (inhalación) digerir (la pausa) y desintoxicar (la exhalación). Incorpora este proceso a lo largo de tu ejercitación con yoga. En esta práctica restaurativa que abre el corazón, el foco de la respiración es dejar ir el dolor del corazón



y nutrir el espacio del corazón físico, emocional y espiritual con amor incondicional.

A través de la respiración, puedes eliminar el estancamiento. A través de la respiración, te demuestras amor y te alimentas profundamente, liberando el peso emocional que tengas para recuperar la agilidad y el bienestar. Una meditación puede ayudar en el proceso de aceptar el cambio y dejar ir durante las rupturas, las muertes, los fracasos y otras transiciones difíciles.

### 1.2. Liberar la tristeza con posturas del yoga

Tranquilízate y toma estas sugerencias con la misma tranquilidad con la cual se te estás ofreciendo. No serás la única persona que ha llorado durante el savasana, la postura de descanso final durante el yoga, o incluso sentir la ira inexplicablemente aumentar durante la práctica. La liberación emocional que se siente con el yoga motiva a muchos a volver por más. ¿Sabías que hay posturas de yoga específicas para liberar emociones como la ira, la tristeza y hasta la preocupación?

Incluso la ciencia ha dedicado horas de investigación para determinar cómo el cuerpo almacena las emociones, explorando dónde se acumulan emociones específicas y cómo despejarlas a través de la práctica física del yoga. Muchas prácticas orientales vinculan las emociones a órganos o partes del cuerpo específicos, y curiosamente, los órganos se correlacionan con el sistema de chakras del yoga.

### 1.3. El dolor permanece en los pulmones

Cuando lloras muy fuerte, puedes tener sollozos jadeantes, o cuando hablas de emociones durante una depresión, puedes decir algo como "Siento que no puedo respirar".

La idea de los pulmones que sostienen el dolor se encuentra comúnmente en la medicina china, pero desde una perspectiva de yoga, los pulmones

están asociados con el chakra del corazón, el cuarto chakra, relacionado con el amor. Cuando te entristeces, tu corazón duele. Perdiste algo que amas. Cuando los corazones están abiertos, eres capaz de manejar el flujo de la vida.

El yoga plantea una opción para liberar el dolor y la tristeza, la práctica de recostarte sobre la espalda de manera pasiva (backbends). Pruébalo enrollando una manta, una toalla o una estera de yoga y colocándola debajo de los omóplatos, al nivel de la correa del sujetador. Recuéstate allí por la cantidad de tiempo que desees, pero preferiblemente debes permanecer así cinco o 10 minutos.

La energía Kundalini yoga funciona muy profundo en las glándulas del cuerpo para equilibrar las emociones en movimiento. Aquí hay un kriya (conjunto de ejercicios) para abrir el chakra del corazón: medita mientras visualizas una bola de luz en el chakra del corazón. Imagínate quemar todos los residuos y limpiar las obstrucciones con su increíble luz.

Por otra parte, si sientes ira por la separación o ruptura, ésta se reflejará en tu hígado. La conexión de la ira con el hígado también se encuentra en la medicina china y el yoga. El hígado limpia la sangre y almacena la energía. Y cuando alguien está realmente enojado, se dice que su sangre está hirviendo.

En el yoga, el hígado está relacionado con el tercer chakra, en el vientre. Este es el asiento de la voluntad y el poder. A menudo cuando estás enojado por alguna mala experiencia, es porque sientes que has sido agraviado y te encuentras impotente frente a esa situación. Ante esto, el yoga plantea para limpiar el hígado y liberar la ira la práctica de giros para apretar los órganos internos.

Las poses para fomentar el equilibrio incluyen una actitud de estiramiento. Acuéstate sobre su espalda y levanta las piernas, la cabeza y los hombros a

unos seis pulgadas del suelo. Comienza el aliento de fuego, inhalando y exhalando rápidamente. Los ejercicios son engañosamente simples y realmente poderosos.

#### **1.4. Prueba mantener tensos los tendones de la corva**

Los isquiotibiales están conectados a tu capacidad de dejar ir y confiar, lo que tiene sentido porque están vinculados a los dobleces de la pierna hacia adelante – posturas de rendición. También están conectados con el miedo – a menudo se da un agarre de los isquiotibiales al entrar en lucha o modo de vuelo, lo que tiene sentido si el cuerpo se está preparando para correr a la seguridad.

Si tiendes a querer controlar tu vida, es posible que tengas los isquiotibiales apretados. Estos son los músculos de la parte posterior de tus muslos. Algunas personas también dicen que los músculos isquiotibiales están relacionados con la retención de ti mismo de alguna manera, reteniendo tu poder, la creatividad o la plenitud de la auto-expresión por miedo.

Liberar los músculos isquiotibiales requiere concentrarse en ese difícil equilibrio entre dejar ir el control mientras te ubicas en el mundo con plena confianza de que la vida te llevará a donde tienes que ir. Al respecto, el yoga te plantea para liberar los isquiotibiales y animar a los sentimientos de dejar ir practicar dobleces hacia adelante, poses de rendirse, es decir, arrodillarte.

## **2. Cómo el yoga calma su mente: te ayudará a superar el estrés, la ansiedad y la depresión o tristeza sin usar píldoras**

El yoga puede ser un remedio antidepresivo natural y puede aumentar la salud mental al ayudarte a obtener niveles significativamente mayores de aminoácidos GABA (ácido gamma-aminobutírico), muy usual en los amantes del yoga, quienes disfrutan de la calma que les brinda su práctica.

Sus bajos niveles se asocian con depresión y ansiedad, incluso investigaciones científicas recientes muestran vínculos entre la pérdida de peso y el yoga, si deseas aprovechar su práctica para ponerte en forma mientras te recuperas de la tristeza que sientes.

### **2.1. Depresión: una condición que aflige cada vez más a la gente**

Es el trastorno psicológico más común en el mundo occidental, alrededor de diez veces más personas son diagnosticadas con depresión ahora que hace 70 años. Es emocionalmente incapacitante, puede requerir años de costosa terapias y consumir mucho tiempo, pudiendo a menudo requerir medicación para controlarla.

Mientras que el asesoramiento y la medicación siempre serán necesarios para algunos, para muchos la depresión leve y la ansiedad de bajo nivel son el precio que se paga por el agite y ocupación de la vida que se lleva actualmente en una era de bombardeo digital constante.

Pero existe una alternativa fácil y agradable a las píldoras que te puede beneficiar mentalmente, un remedio antidepresivo natural que los estudios demuestran que puede impulsar un producto químico en el cerebro que es esencial para una buena salud mental.

¿Y cuál es el nombre de esta maravilla? La respuesta es, por supuesto, el yoga, que aporta beneficios a los viejos y a los jóvenes, hombres y mujeres, sin importar sus niveles de condición física, con alta posibilidad de marcar una gran diferencia en tu estado de ánimo.

Muchos de los dedicados al yoga, te dirán cómo una sesión te puede hacer sentir tranquilo y positivo, con la sensación de poder hacer frente a cualquier cosa que la vida te lance.

La ciencia apoya este hecho. Resultados de estudios recientes compararon los niveles del aminoácido GABA entre quienes practican yoga regularmente quienes se ejercitan en una cantidad equivalente caminando, considerado como una forma igualmente extenuante de ejercicio.

Los científicos descubrieron que eran significativamente más altos en aquellos que practicaban yoga. Este aminoácido es vital para un buen funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso central y ayuda a promover la calma dentro del cuerpo.

Además de las mayores cantidades de GABA, los científicos descubrieron que quienes practicaban yoga también reportaron niveles más bajos de ansiedad y mejoría en sus estados de ánimo que los caminantes.

Se sabe y reconoce que la combinación de posturas, respiración y meditación características del yoga producen fisiológicamente una sensación de descanso que se manifiestan en un cambio inmediato y positivo en la función inmune, el metabolismo energético y la secreción de insulina.

La insulina es conocida no sólo por regular el azúcar en la sangre sino también por desencadenar la producción de serotonina - el neurotransmisor que se siente bien, que puede ser estimulado artificialmente por algunos antidepresivos.

De hecho, si piensas que la relajación ocurre cuando te estás divirtiendo con amigos, bebiendo y riendo, debes comprender que esto se da en momentos bajo los cuales tu cuerpo está en un estado de tensión bioquímica y bombeando adrenalina.

Para que el cuerpo se relaje en el nivel celular, necesitas cambiar a un estado de profundo descanso y calma. Sólo las prácticas mente-cuerpo como el yoga, con su énfasis en la respiración profunda y relajante, pueden hacer esto.

Dado que el estrés es a menudo un factor importante en la depresión, parte de la eficacia del yoga proviene de su probada capacidad para liberar la tensión y reducir los niveles de cortisol; las personas que están deprimidas tienden a tener niveles elevados de esta hormona del estrés. Simplemente mejorar tu postura a través de la práctica de yoga podría ayudarte a mejorar tu estado de ánimo.

Además, el yoga te enseña el arte del auto-estudio, ya sea tu estado mental o físico, que también te puede ayudar a encontrar claridad en otras partes de tu vida: tus relaciones, tu trabajo, tu capacidad de reservar tiempo para ti mismo, pudiendo esto ser lo que realmente puedes necesitar cambiar.

## 2.2. Una rutina fácil para relajarte

Lo que necesitas: Estera de yoga.

Lo que no necesitas: Teléfono, TV, luz brillante o personas cercanas.

**Calentamiento:** Estar de pie, los pies separados paralelos a la cadera y estirar los brazos por encima de la cabeza, las manos atadas, las palmas hacia arriba, los hombros hacia abajo. Suavemente balancea tus brazos enlazados de lado a lado.

Luego coloca los brazos hacia abajo y detrás de ti, entrelaza los dedos de nuevo, con las palmas hacia adentro y extiende los brazos hacia atrás. Esto es genial para los hombros tensos y se puede profundizar separando las piernas y doblándote hacia delante, levantando los brazos como si los sujetaran cordones hasta donde puedas por encima de tu cabeza. Dobla las rodillas si es necesario.

A continuación, arrodíllate en la alfombra, los glúteos en los talones (o utilizar un cojín para mayor comodidad). Lleva tu torso hacia adelante, llevando tu frente a descansar en el suelo (o cojín) delante de ti y para descansar tus brazos colócalos en el suelo cerca de las plantas de tus pies con las palmas hacia arriba.

Esta postura se conoce como la actitud del niño, con la cual se extiende y relaja la columna vertebral, las caderas y los muslos, mientras consigue aliviar la espalda y dolor de cuello.

- **Flexión hacia adelante**

Beneficios: Mejora la circulación de la parte superior del cuerpo y calma mientras energiza el cuerpo.

Cómo realizarla: Párate con los pies paralelos al ancho de cadera, con ellos apuntando hacia adelante. Respira y estira la columna vertebral hacia arriba con los brazos rectos por encima de la cabeza y las palmas hacia adentro.

Al exhalar extender el cuerpo y las caderas hacia adelante, doblándote desde las caderas. Si tus manos no pueden tocar el piso, toca ligeramente tus piernas. El cuerpo debe estar lo más cerca posible de la parte delantera de tus muslos.

- **Torsión estando sentados**

Beneficios: Extremadamente relajante.

Cómo realizarla: Acuéstate sobre tu espalda, permite que los pies se relajen y se desplieguen, los brazos un poco hacia los lados, con las palmas hacia arriba.

Si es necesario, puedes colocar un cojín debajo de las rodillas para apoyar la espalda baja.

- **Posición de perro extendida**

Beneficios: Un cruce entre la postura del niño y el perro orientado hacia abajo que alarga la columna vertebral, libera tensión en la parte superior del cuerpo y calma la mente.

Cómo realizarla: Comenzar a cuatro patas.

Camina con las manos lo suficientemente lejos para que, mientras mantienes los brazos rectos, puedas bajar el pecho hacia el suelo, manteniendo las caderas sobre las rodillas y los brazos separados.

Coloca tu frente en el suelo y tira de las caderas hacia los talones.

Mantén esta posición durante un minuto.

- **Bebé feliz**

Beneficios: Pose de sentirse bien que abre y estira las caderas, realinea la columna vertebral y alivia el estrés.

Cómo realizarla: Acuéstate en tu espalda y lleva las rodillas a tu vientre.

Agarra las plantas de tus pies o sus partes externas con tus manos, separa tus rodillas tan ancho como puedas y propúlsalas hacia sus axilas.

Empuja suavemente los pies con las manos para crear un buen estiramiento.

- **Piernas en la pared**

Beneficios: Relaja y ayuda con el insomnio.

Cómo realizarla: Siéntate lo más cerca posible de una pared y balancea tus piernas por la pared para que tu cuerpo esté recostado en el suelo haciendo un ángulo de 90 grados con las piernas.

Practica esta postura después de un entrenamiento desafiante y después de viajar en avión.

- **Postura del cadáver**

Beneficios: Extremadamente relajante.



Cómo: Acuéstate sobre la espalda, permite que los pies se relajen y se desplieguen, los brazos un poco hacia los lados, con las palmas hacia arriba.

Si es necesario, puede colocar un cojín debajo de las rodillas para apoyar la espalda baja. Se recomienda generalmente hacia el final del entrenamiento por permitir una relajación completa.

- **Calentamiento**

Después de hacer la rutina, siéntate con las piernas cruzadas, cierra los ojos y toma diez respiraciones profundas y lentas.

Empieza lentamente contrayendo los dedos de las manos y los pies para traer la vida de nuevo en ellos, a continuación, abre los ojos.

Trata de disfrutar el momento de la quietud y la conciencia de tu propio cuerpo y piensa en este momento durante el resto del día, cuando las cosas se pongan estresantes.

Ahora es un buen momento para probar la meditación, también.

Con ella aumentarás la memoria y puede ayudarte a alejar la demencia.

Estudios recientes han demostrado que el yoga beneficia al cerebro de diferentes maneras. No sólo da un impulso de memoria instantánea, sino que también ayuda a proteger el cerebro de la demencia. ¿No te parece increíble? Te concentras en el yoga para superar tu tristeza y terminas mejorando integralmente tu salud mental y física.

Como ejemplo, se tiene el caso de un grupo de voluntarios practicaba Hatha yoga, mientras que otro corría en una cinta de correr. Cuando se le dieron tareas mentales para hacer, se encontró que el grupo de yoga funcionó mejor.

El planteamiento general señaló que los ejercicios de respiración y meditación en el yoga pueden ayudar a las personas a concentrarse mejor en general. Un estudio separado por el mismo equipo encontró que las

personas mayores que practicaban yoga tres veces a la semana mostraron una mejor función cognitiva en comparación con un grupo que realizó ejercicios simples de estiramiento y tonificación.

Después de ocho semanas, el grupo, cuyas edades oscilaban entre 55 y 79 años, era más rápido y más preciso cuando se trataba de recordar la información y cambiar de tarea que antes. La belleza del yoga es que se puede adaptar a las diversas necesidades y estilos de vida.

### **3. Poses de yoga para el dolor y la tristeza**

#### **3.1. Bloque doble o sillín**

Esta postura está diseñada para abrir pasivamente el pecho. Coloca una almohadilla o bloque (preferiblemente espuma o corcho) debajo de la cabeza y una debajo de la parte superior del pecho (justo detrás del corazón). Aquí, todo el cuerpo delantero está expuesto y el corazón está abierto, lo que puede permitir que el dolor y la tristeza sean liberados del cuerpo físico.

#### **3.2. Perro hacia abajo (Adho Mukha Svanasana)**

Perro hacia abajo es un estiramiento de cuerpo completo que aporta flexibilidad y longitud a las manos, pies, piernas, hombros, pelvis, columna vertebral y cuerpo delantero. Entre los muchos otros beneficios de esta pose también reduce la fatiga y se concentra la mente, poniendo el corazón más alto que la cabeza, lo que permite la liberación emocional.

#### **3.3. Estocada baja**

La estocada baja es una postura fácil que abre las caderas, alarga los músculos de las piernas y proporciona la puesta a tierra y la estabilización a través de los pies. Se dice que las caderas tienen mucha emoción, principalmente tristeza, por lo que esta postura las prepara perfectamente para las posturas más profundas de yoga en la apertura de la cadera. ¡Asegúrate de practicar ambos lados!

#### **3.4. Perro que mira hacia arriba (Urdhva Mukha Svanasana)**

Esta postura es casi como un backbend, que abre el pecho y los hombros, y utiliza la longitud de las piernas. Cuando la mirada se levanta hacia el cielo, el perro hacia arriba también puede liberar bloqueos en la garganta, que pueden surgir cuando algo se deja sin decir.

#### **3.5. La postura del niño (Balasana)**

En esta postura la mirada es hacia adentro, hacia el yo. Es una postura muy introspectiva que permite una profunda reflexión y protección. También expone y trae más conciencia a la parte posterior del cuerpo, permitiendo que la respiración entre completamente en la base de la columna vertebral y los riñones, que puede contener una gran cantidad de trauma.

### 3.6. Postura de ángulo recto reclinado (Supta Baddha Konasana)

Esta postura abre la cadera y el pecho, todo en uno. Utilice un larguero a lo largo para apoyar la columna vertebral y una manta como una almohada para la cabeza. Aquí, las caderas pueden liberarse pasivamente (puede colocar mantas dobladas debajo de sus piernas para apoyar las rodillas y liberar la ingle), al igual que el pecho.

Colocar una manta debajo de la cabeza permite que la frente sea más alta que el mentón, que apoya las cualidades restauradoras del sistema nervioso parasimpático.

#### **4. Yoga, duelo y tristeza**

El yoga puede transmitirte una gran tranquilidad y ayudarte a superar efectivamente tu proceso de duelo y tristeza.

¿Alguna vez has llorado en una clase de yoga y sentiste alivio? Tal vez has derramado unas cuantas lágrimas silenciosas en medio de una clase dinámica de yoga, el goteo parece fluir con el Vinyasa y la respiración.

##### **4.1. Llorar durante el yoga**

Llorar durante una práctica de yoga puede estar muy bien en casa, pero a muchos no les gusta permitirse ser tan vulnerables rodeados de extraños (o amigos) en una clase, a pesar de que puede ser exactamente lo que se necesita hacer.

Se sabe que la vulnerabilidad es el Yin del Yang en una práctica de yoga fuerte, que puede ser algo embarazoso si no te permites dejar el ego en la puerta de la clase.

Si puedes controlar tu ego, el yoga puede ser un lugar seguro para trabajar tu tristeza o moverte con y por dolor, el cual puede estar anclado en la respiración hasta que puedas comprender esa situación hasta llevar la conciencia o reconocimiento de la misma al cuerpo y conseguir alejarte de cualquier pérdida que estés experimentando y que esté ocasionando ese sentir.

En este sentido, tienes la opción de "verdaderamente, locamente, profundamente" sentir la tristeza y el dolor en su cuerpo, o de transmutarlo a través del aliento y la conciencia en un sentido de paz.

De cualquier manera, si puedes usar el yoga para ayudarte a sentir más el dolor, o para sentirlo menos, estarás en el camino a la curación.

##### **4.2. Prácticas para ayudarte a sanar**

Aquí hay algunos consejos sobre la práctica para ayudarte a sanar.

#### 4.2.1. Acepta tu estado emocional

Puede ser fácil hablar de una práctica de yoga o meditación porque te sientes mal, y especialmente si estás afligido. Pero el yoga no te pide estar en un estado de ánimo u otro para practicar.

Puedes llegar al yoga triste, estresado, frustrado, incluso enojado y tienes la oportunidad de restablecerte dejando fluir ese sentir.

La tristeza y la pérdida no se pueden arreglar tan fácilmente como un mal humor (y la depresión es una condición variable que requiere a menudo diversos tratamientos), pero aunque el yoga no promete una solución rápida si te ofrece una relación de amistad de por vida con la cual puedes reencontrarte y superarte.

#### 4.2.2. Usa la respiración

La respiración es todo en el yoga, pero sobre todo cuando estás triste y probablemente te sientes más lento.

Tal vez una clase de yoga Power Fuerte va a requerir más energía de la que puedes reunir en tu estado de tristeza o depresión, o tal vez es exactamente lo que necesitas (olvidarte de las cosas durante un tiempo no es tan malo).

En general, una secuencia más lenta de asana con un cúmulo de oportunidades para conseguir que te enfoques en la respiración, va a ayudar a dirigir tu propia respiración hacia la curación y el canal de liberación emocional.

#### 4.2.3. Abre tu Chakra del Corazón

Las posturas de flexión trasera profunda como las referidas al camello abierto para lograr la exposición de tu chakra del corazón, aunque pueden ser difíciles de realizar, son muy curativas.

Mientras puedas sentir la ira en tu intestino, es más probable que sientas tristeza alrededor de tu corazón. Metafóricamente, ves la tristeza asentada sobre tus hombros, hundiéndote, pesándote.

El dolor puede asentarse entre los omóplatos en la parte posterior de tu corazón, atrapado allí, por lo que literalmente no puedes enderezar los hombros. También puedes bloquear la pérdida y la angustia dentro de la caja torácica, como si pudieras protegerlo de las heridas de nuevo.

Una clase de Yin Yoga de apertura del corazón puede ser perfecta (o puede ser abrumadora). Prueba Anahata asana y permítete exponer la parte de atrás de tu corazón y mostrar ser vulnerable. No puedes permitirte ser vulnerable si no has aceptado que la tristeza puede ser el resultado. La aceptación es siempre el camino para dejar ir y, en consecuencia, sanar.

#### 4.2.4. Vivir en el presente

El yoga siempre ofrece esta oportunidad sin ser una distracción negativa (como la realización de compras para animarte o consumir demasiado alcohol para adormecerte).

El dolor y la tristeza siempre están arraigados en el pasado (y en ocasiones están atrapados en el arrepentimiento o la falta de perdón). Si las cosas que te entristecen pasaron en el pasado o si has sufrido una pérdida, revivir estos acontecimientos nunca va a permitir que consigas algo más allá de ellos. Al mismo tiempo, si estás deprimido por el futuro, entonces vivir allí nunca te dará esperanza.

El tiempo puede ser el curador final, pero el yoga te permite entregar un poco más del pasado para vivir y disfrutar en el presente.

#### 4.2.5. Permítete llorar

Si llegan las lágrimas, no tengas miedo. ¡Tú no tienes que ser un guerrero todo el tiempo!

Si lo permites, el yoga te puede recordar que no eres o representas los acontecimientos que te suceden, las pérdidas que sufres, las emociones que sientes o los pensamientos que flotan en tu cabeza.

La tristeza se asienta en la superficie. El dolor y la pérdida, aun cuando corren profundamente, todavía no pueden hacerte daño al nivel de tu alma eterna y universal.

#### **4.3. La lucha contra la depresión con yoga**

Cuando combates o luchas contra la depresión o la tristeza haciendo uso del yoga, las lágrimas que derrames no podrán perturbar la quietud o calma dentro de ti. Déjalas fluir y ¡luego límpiarte la cara y sigue adelante!

Agregar yoga a tu vida cuando estás luchando emocionalmente puede ser una excelente terapia complementaria. Aunque éste no es el consejo de un médico o experto en bienestar mental (y por favor ve a uno si sientes que lo necesitas), el yoga puede ser una excelente herramienta para combatir la depresión.

Físicamente hablando, libera la química de tu cuerpo. Emocionalmente, puede ser liberador para absorber algunos de los valores fundamentales de las filosofías del Yoga Sutra de Patanjali mientras practicas.

Cuando te calmas y te ocupas de los síntomas físicos de la depresión, los emocionales pueden ser un poco más fáciles de ver. El yoga utiliza algunas técnicas y posturas para restablecer el sistema nervioso parasimpático. Esto ayuda a calmar cualquier ansiedad y estrés físicamente en nuestros cuerpos.

También las usa para ayudar a abrir aspectos particulares de tu cuerpo que almacenan emociones. En alguna oportunidad escucharás al instructor decir que liberes la ira de tus caderas, la tristeza de tu pecho y el estrés de



tus hombros. Almacenar las emociones físicamente en el cuerpo puede impedirte abrirte a tu capacidad máxima, y viceversa.

No abrir tu cuerpo puede bloquear los sentimientos más oscuros en el lugar y facilitar la instalación de la tristeza o depresión, que incluso puede a veces provocarte lesiones.

Ser físicamente activo es reconocido por obtener niveles más altos de serotonina a través del calor de las endorfinas (la serotonina es la hormona responsable de permitirte mantener un buen estado de ánimo.) El Flujo de Vinyasa y el Saludo al Sol son una gran manera de ponerte activo entre posturas y crear suficiente calor para producir este efecto.

Ser físicamente activo anima a las endorfinas a ser producidas naturalmente por tu cuerpo en vez de agregarlas desde el exterior. Esto a su vez re-enseña a tu cuerpo cómo elevar los niveles de serotonina por sí mismo cuando sea necesario.

#### 4.4. Combinaciones de postura y mantra

Los mantras a menudo se frenan como herramientas del yoga. Sin embargo, los terapeutas y los psiquiatras los utilizan todo el tiempo, y adivina qué: son eficaces. Así que vas a usarlos donde realmente se necesitan: tu estera de yoga.

A continuación encontrarás algunas posturas con mantras que se centran alrededor de los cinco objetivos básicos de la práctica del yoga: Propósito (Shraddha), Paz (Samadhi), Mindfulness (Smriti), Sabiduría (Prajna) y Compromiso (Virya).

Juntos, te ayudarán en las tres áreas físicas para conseguir mejorar tu mente y bienestar corporal, calmando el estrés residual y la ansiedad, liberando la emoción de tus músculos y articulaciones, así como también aumentando

los niveles de endorfina de tu cuerpo y la absorción de serotonina de forma natural.

#### 4.4.1. Postura del águila

La postura del águila te obliga a concentrarte en el aquí y ahora. Te saca momentáneamente de tu capacidad de razonamiento para ubicar tu cuerpo en el presente.

Las ligaduras complejas ayudan a tu cuerpo a equilibrar el parasimpático con el sistema nervioso simpático para restablecer su estado de ánimo.

Esta postura abre tus caderas y la parte posterior de su pecho para liberar dolor, frustración y resentimiento; la intensidad de la pose generará calor para producir los tan necesarios niveles de endorfinas.

Mantra: "SHRADHA: Que el pasado sea el pasado, que el presente sea cristalino, y que el futuro sea todo lo que sueño".

#### 4.4.2. Postura del delfín

La postura del delfín abre tus isquiotibiales y tríceps, así como te permite el alargamiento de los músculos espinales y la profundización de su doblez hacia adelante. Estos son los lugares donde guardas tu equipaje emocional.

El factor inverso te calmará en menos de 30 segundos según el botón de reinicialización del sistema nervioso parasimpático que se active. El calor y el trabajo duro de esta postura producirán una aceleración más alta de endorfinas y rápida que una postura de perro abajo un balanceo largo.

Mantra: "SAMADHI: La paz proviene de buscar y encontrar la felicidad en lo más pequeño de las cosas"

#### 4.4.3. Postura de la lagartija

La postura de la lagartija contempla una postura de lagarto Yin: relajado y con los músculos fríos. Es probable que te liberes de emociones profundas y

pesadas en su región pélvica. A saber, en la articulación más grande del cuerpo: las caderas.

Sostener una pose fría y relajada del lagarto por 3-5 minutos en cada lado profundiza tu flexibilidad de la cadera y cautiva un momento con la calma que producirá en ti mientras te reclinás.

Permite que tus pensamientos fluyan mientras mantienes la postura. Intenta practicar desprendiéndote de cualquier preocupación que surja.

Mantra: "PRAJNA: Yo no soy el divino. No necesito ser perfecto. Estoy aquí como estudiante para cometer errores y aprender. Esto me hace más fuerte.

#### 4.4.4. La postura del vendedor ambulante

Esta postura es un potente abridor de corazón, ya que te da la vuelta, te desprende el pecho abierto y tiene el potencial para crear el calor necesario para subir los niveles de endorfina.

Es perfecto para combatir la depresión porque es muy privado debido a tu doblez hacia adelante. Simplemente permite que las lágrimas fluyan por tus mejillas mientras tus brazos presionan tu corazón abierto.

Mantra: "SMRITI: Yo soy consciente de mis sentimientos, los voy a honrar, y luego voy a permitirles fluir fuera de mí y lejos.

Ya lo que queda de tu parte es ¡comprometerte a superar la situación que tienes actualmente!

#### 4.5. Meditación puede ayudar a prevenir las recaídas de la depresión

Los resultados de una investigación han mostrado que la terapia cognitiva basada en la atención plena, una combinación de meditación consciente y terapia cognitivo-conductual, actúa tan bien como los antidepresivos de mantenimiento cuando se trata de prevenir recaídas depresivas.

Según el estudio, las personas con antecedentes de depresión recurrente tienen un alto riesgo de recaída en la depresión; el tratamiento recomendado actual para prevenir estas recaídas es por lo menos dos años de mantenimiento de los antidepresivos. Sin embargo, esta terapia (MBCT o TCAP) podría cambiar todo eso.

La atención plena consiste en aprender a observar y reconocer tus propios pensamientos sin detenerte en ellos ni en juzgar; la terapia cognitivo-conductual se centra en identificar patrones de pensamiento negativos o destructivos y aprender gradualmente a reemplazarlos por otros más positivos y productivos.

El uso de la terapia basada en la conversación y la atención plena en lugar de la medicación como una opción de tratamiento podría señalar un cambio importante en la forma en que se tratará la depresión en el futuro!

#### 4.6. Cómo incorporar la atención en tu vida

La atención plena es acerca de convertir el hábito de guardar todo lo negativo sin reconocer lo que sientes, ves, escuchas y observas. Si esto hace tu mente hasta ahora, debes permitirte reemplazar los pensamientos negativos por la observación honesta de todas las cosas que te rodean en el momento presente.

Aprende a vivir tu vida liberando tu mente y cuerpo mediante la práctica de estos consejos útiles de atención plena incorporándolos en tu rutina diaria.

##### 4.6.1. Disfruta del tiempo. Siempre.

Aprende a disfrutar la condición del tiempo actual y deja de quejarte de él nuevamente. Es usual escuchar a la gente quejarse del clima independientemente de las condiciones al aire libre. Aprecia el momento

actual: el viento, la lluvia, la nieve, el barro o los charcos. Disfruta el momento con todo lo que tenga que ofrecer.

#### 4.6.2. Aprecia las luces rojas y los atascos de tráfico.

Cada luz roja, ya sea un semáforo o luces de freno, es un momento que se te da para dejar de lado los teléfonos celulares, dominar los pensamientos fuera de control y corregir la respiración incompleta. Tómate este tiempo para respirar profundamente desde tu vientre, permitiendo que el aire fresco entre en todo su cuerpo y exhale toda la basura.

¿Cómo es tu agarre en el volante? ¿Qué ves cuando observas el mundo a tu alrededor? ¿Qué sonidos oyes? Toma tantas respiraciones profundas como las luces lo permitan y ¡te sentirás más libre y más feliz que en ningún otro momento!

#### 4.6.3. Sonidos recurrentes

Cualquier sonido recurrente que encuentres en tu vida diaria puede ser un recordatorio de atención plena: trenes, campanas de la iglesia, alarmas, etc. Tú puedes utilizar estos recordatorios para permitirte unos momentos en los cuales tomar algunas respiraciones profundas, repetir una afirmación positiva, o simplemente levantarte y estirar el cuerpo para lograr que la sangre fluya.

¿Cómo está tu postura? ¿Están tus hombros en tus oídos? ¿Cuándo fue la última vez que relajaste tus mandíbulas? ¿Está tu lengua presionando contra tus dientes o el techo de tu boca? ¿Tienes sed? ¿Estás hambriento? Los pequeños hábitos diarios tienen el poder de cambiar tu vida con un esfuerzo mínimo.

#### 4.6.4. Disfruta la compañía de mascotas y niños.

Aunque ambos pueden volverte loco a veces, son recordatorios impecables de que la vida es demasiado corta para tomar todas estas tonterías en serio.

Ponte a su nivel y corre, juega y riéte de todos tus problemas desde esta perspectiva distancia, aunque sólo sea por un momento.

Deja a la vida tomar el asiento trasero por una vez y goza realmente de carcajearse por una vez. Si no tienes ni mascota ni niño, entonces baila alrededor de tu casa con ropa ligera o sin ella y ¡aúlla a la luna! Date el permiso de ser más grande que tus miedos y tu rutina diaria de modo que puedas hacer todas las cosas que tu libertad ofrece.

#### 4.6.5. Encuentra la tranquilidad en las tareas domésticas.

Los platos, el lavado de ropa o la cocina, se pueden completar con intención y observación. No se te sugiere enamorarte de tus tareas, sólo se te pide que cambies tus pensamientos mientras terminas tus tareas.

Tómate este tiempo para hacer un chequeo de ti mismo: tu postura (levanta los dedos de los pies del suelo para estabilizar tu postura y fortalece los arcos de tus pies), tus mandíbulas y la lengua, tus pensamientos. ¿Son tus pensamientos creativos o destructivos?

Crear una intención antes de comenzar cada tarea ya no permitirá que los pensamientos negativos tiendan a permanecer en tu cabeza. Una vez más, puedes repetir afirmaciones positivas, enumerar momentos positivos de tu día, o simplemente observar todo lo que estás haciendo, viendo y oyendo en el momento presente sin juicio, ira o resentimiento.

#### 4.6.6. Mantente presente en tu rutina matutina.

Tu ritual de la mañana te oculta oportunidades de atención plena. Ducharte, cepillarte los dientes, ponerte tu maquillaje y arreglar tu pelo son todos grandes momentos para practicar estar conscientes.

El tiempo de la ducha es tiempo perfecto para la meditación: cómo te colocas debajo del agua, respirando profundamente, notando cómo sientes cuando el agua golpea tu piel y cómo fluye por tu cuerpo.

Date la oportunidad de disfrutar incluso del olor de tu jabón y productos para el cabello. Utiliza esta técnica de observar cada momento durante cualquier otra parte de su ritual de la mañana y usted se sentirá despierto y listo para tomar el día.

#### 4.6.7. Aclárate durante el ejercicio.

Con música o sin ella, tus pensamientos continúan mientras estás trabajando. Presta atención a la naturaleza de tus pensamientos durante este tiempo. ¿Son tus pensamientos productivos o destructivos? ¿Te animan tus pensamientos? ¿Te motivan? ¿Te permiten reconstruirte?

¿O son sus pensamientos negativos? ¿Llenos de comparación y vacíos de inspiración? Si contestaste sí en el último, debes parar este absurdo ¡AHORA! Enfoca tu respiración, tus pensamientos en el momento presente, en tu alineación o forma. Cuanto más enfoques tus pensamientos en el momento presente, menos tiempo y energía tendrás para albergar pensamientos negativos.

#### 4.6.8. Saca de tus músculos la energía para meditar.

Puedes buscar vídeos en la Web para encontrar una meditación guiada y rápida de 5 a 10 minutos que te tranquilice.

Encuentra un lugar donde puedas acostarte cómodamente sobre tu espalda, con una almohada o una manta bajo las rodillas para apoyar la parte baja de la espalda, y posiblemente una pequeña almohada debajo de la cabeza.

Eventualmente, podrás meditar sin guía y moverte a una posición sentada; hasta entonces, disfruta de tu actual guía de meditación tal como es.

Es recomendable que incorpores estos consejos en tu vida cotidiana de uno en uno. No hay necesidad de apresurarte para cumplir con este proceso, simplemente disfruta de conocerte a ti mismo en un nivel completamente

nuevo. A través de estas prácticas simples, reducirás el estrés, la ansiedad, la tensión, la preocupación, la presión arterial, los niveles de cortisol (puede conducir a la pérdida de peso) y la ira.

Además, la meditación también es reconocida por su efecto en mejorar la densidad ósea, el enfoque mental, el cutis de la piel, la memoria y tu sistema inmunológico. ¿Qué estás esperando? Elige uno de los consejos anteriores para comenzar tu viaje de atención plena, tu viaje de verdadera paz.

#### 4.7. Diez maneras de traer atención plena a tu práctica del yoga

Aunque sea difícil mantenerte enfocado, debes saber que éste no es un problema nuevo: los desafíos de la mente son muchos. Y en un mundo de alta tecnología, donde siempre estás conectado con la tecnología, es aún más difícil permanecer atentos cuando estás sobre tu tapete.

El remolcador de la tecnología. Una de las primeras cosas que se pide en estas prácticas es renunciar a los teléfonos celulares. Probablemente todos puedan relacionarse con este sentimiento.

Hay algo más que el remolcador de la tecnología que puede hacerte tropezar cuando estás tratando de permanecer enfocado mientras estás en el tapete. Con esto en mente, aquí hay 10 consejos que puedes utilizar para mantenerte en el buen camino:

##### 4.7.1. Retira todas las distracciones de tu área de práctica.

Si debes tener tu teléfono celular contigo, cúbrelo con algo y colócalo en la parte posterior de tu estera. Esto también incluiría un reloj o pertenencias personales. Tu área de práctica sólo debe contener tu estera y accesorios necesarios para la práctica.

##### 4.7.2. Cuando entres en el área de práctica, comienza a aprovechar tu propia experiencia.



Establece tu espacio de práctica y asume una posición sentada para una meditación tranquila, o simplemente tumbate en la estera con los ojos cerrados. Aunque es bueno practicar con amigos, puede limitar la preparación para que la práctica se enfoque como se debe.

4.7.3. En los primeros movimientos, comienza a aprovechar cómo te sientes.

Esto no es para juzgar tu experiencia o establecer metas poco realistas para ti, sino simplemente para comenzar el proceso de aprender a notar y aumentar tu conciencia.

4.7.4. Permítete evitar cualquier distracción al ir a tu clase.

Trata de liberar cualquier apego a objetivos diferentes de los que tienes para la práctica: ser más flexible, perder peso, o incluso ser más consciente. Permita que la práctica se desarrolle como lo hará, sin que usted tenga ningún apego particular a cómo aparece.

4.7.5. Resiste el impulso de competir con otros.

Esto puede ser difícil si los estudiantes a tu alrededor están practicando variaciones avanzadas de las posturas que te presentan. Haz tu mejor esfuerzo para mantenerte conectado a lo que hace más sentido para ti en cada pose.

4.7.6. Busca puntos en la práctica donde elijas la distracción sobre la presencia.

Esto será diferente para todos. Esto no quiere decir que no debas evitar las poses que podrían causarte lesiones, pero hay una manera de hacerlo que te permite permanecer en tu práctica en lugar de buscar una manera de dejar la estera cuando llegue ese momento.

4.7.7. Sé consciente de las cosas que surgen creando frustración o enojo.

La práctica puede ser un desencadenante de otros sentimientos. Podría ser la voz del profesor, algo que él o ella plantea, el nivel percibido de la

capacidad de hacer una pose en particular o la persona a tu lado y el sonido de su voz.

Utiliza estas situaciones como una oportunidad para jugar con la idea de dejar ir la ira y la frustración y en su lugar aprovechar tu propia experiencia y la respiración.

4.7.8. Utiliza tu mirada como una fuerza de tierra para aumentar tu conciencia.

La mirada o punto de drishti, te ayudará a permanecer conectado a tu respiración y experiencia eliminando distracciones.

Esto es más difícil de hacer cuando la clase se vuelve más concurrida, pero es una gran manera de manejar cualquier frustración cuando llegas a clase y encuentras que el sitio está lleno. Permanece en tu propia estera como una técnica para ayudarte a mantenerte tranquilo y enfocado.

4.7.9. Avisa cuando necesites descansar o modificar y hacerlo.

Así como competir con otros puede sacarte de tu propia experiencia, forzar tu cuerpo en ciertas posturas y empujarlo más allá de tus límites físicos te desconcentrará.

Mantente conectado a tu voz y o aliento y observa cuando necesites parar y tomar un descanso. En lugar de levantarte al baño o detenerte a tomar agua, asume la Postura del Niño y descansa realmente.

4.7.10. Toma tiempo para Savasana.

Permite que tu cuerpo se relaje totalmente y deja que la mente haga lo que hace. Siempre sorprende cuando los estudiantes se van antes de Savasana, pero basta con decir que es el final de la práctica el que establece el modo cómo te sentirás al dejar tu práctica.

Cuando entras en Savasana, no hace falta decir que la idea es relajarte físicamente. Pero, al igual que en la meditación, si usted encuentra su mente vagando, deje que haga su cosa.

## **5. La importancia de sentirse triste**

Uno de los mayores problemas en la sociedad actual es el pesar no expresado. Se tiene tanto miedo a sentir tristeza que se disimula. Pronto, se empieza a creer que las máscaras que se usan realmente la ocultan más y más profundo.

El cuerpo sabe lo que es real y lo que no. Así que si sigues viviendo esta fachada, la conexión con otras personas se confunde y terminas sintiéndote aislado e incomprendido, más que contento y calmado.

Si de verdad deseas que tu mundo cambie, pisa tu estera. Sabes cuando estás mintiendo y se siente horrible. El cuerpo sabe más que el cerebro, y una práctica de yoga fomenta esa intimidad y la capacidad de escuchar a ese cuerpo.

Se hace más y más difícil ignorar o encubrir emociones. ¿Cuántas veces has descansado en Savasana y llorado aparentemente sin una razón? Tal vez es el alivio de toda una vida de sentir la necesidad de cerrar un ciclo.

Respecto a la importancia de la liberación, hay dos maneras principales de dejar salir las emociones amargas, como las tristezas: riendo y llorando. Debes darte permiso para soltar tu fachada estoica. Tómala y podrás llorar casi todos los días sin necesidad de buscar cosas por las que llorar, pero ya no apagarás el impulso.

Tus lágrimas podrán ser lágrimas de tristeza, empatía y alegría. Tu cara y los músculos de los hombros se suavizarán y serás capaz de sentarte no sólo con tu tristeza, sino con la tristeza de otras personas. Quitarte la máscara te dado permiso a otros para hacer lo mismo. A partir de aquí, la comunicación real y la conexión pueden prosperar.

Cuando escondes tus emociones, te quedas atascado en modo de protección. La siguiente secuencia comienza con el Saludo al Sol para

sacudir el cuerpo en todas las direcciones y lograr despejar la dureza. Se recomienda hacer estas posturas sin rigidez, así como combina tu respiración con los movimientos.

### 5.1. Alivia la tristeza con el yoga

Si pensabas que angustia y pesado eran sólo giros evocadores de frase, piénsalo de nuevo. De hecho, varias investigaciones muestran que el estrés emocional repentino puede liberar hormonas que impiden que el corazón bombee normalmente.

Incluso ver una película triste puede reducir el flujo sanguíneo arterial. Y si las emociones afectan al cuerpo de forma tan aguda, entonces parece lógico también que el cuerpo pueda a su vez influir en tus emociones.

El corazón es un espacio vulnerable. El backbends ayuda a expandir el centro del corazón y ayudar a que segregue la confianza y la arrogancia.

En otras palabras, los backbends facilitan la respiración, mejoran la postura y reducen el estrés al liberar la tensión mantenida en los tejidos de todo el tórax y región pulmonar del cuerpo. Así que la próxima vez que necesites superar un mal día, prueba esta secuencia de backbends de apertura del corazón.

#### 5.1.1. Postura del niño

Lo que hace: alivia el estrés y la fatiga, ya que se extiende la parte inferior de la espalda y las caderas.

Siéntate sobre los talones con los dedos de los pies tocándose y las manos descansando sobre tus muslos.

Baja tu vientre y pecho para que descansen entre sus rodillas, llevando tu frente al piso.

Relaja tus brazos al lado de tus espinillas, con las palmas hacia arriba.

Suavizar la respiración tomando 5 a 10 inhalaciones profundas y profundas con sus correspondientes exhalaciones.

#### 5.1.2. Postura de la cobra modificada

Lo que hace: aumenta la energía y el estado de ánimo, ya que fortalece la parte posterior del cuerpo.

Desliza lentamente hacia adelante desde la Postura del Niño para quedar boca abajo.

Presiona los dedos de los pies y la frente suavemente en el suelo. Descansa las palmas de las manos ligeramente en el suelo a ambos lados de tu pecho con las puntas de los dedos apuntando hacia adelante con los codos doblados y abrazándose hacia su caja torácica.

Inhala y levanta el pecho desde el corazón, presionando sólo muy ligeramente con las palmas de las manos y sobre todo usando la fuerza de la espalda para mantener los hombros y el pecho hacia arriba.

Relaja los hombros. Luego levanta las manos del piso completamente, extendiéndolas a través de tus clavículas y llegando a tu corazón. Toma un par de respiraciones profundas y lentas.

Luego, al exhalar, coloca las palmas hacia abajo y suavemente baja el pecho hasta el suelo.

#### 5.1.3. Postura del perro hacia abajo

Lo que hace: Reduce la fatiga y concentra la mente a medida que fortalece y estira la mayor parte del cuerpo.

Desde la postura de la Cobra, pasa a una de cuatro patas. Separa las rodillas hasta el ancho de la cadera, mueve las muñecas

ligeramente hacia delante de los hombros y baja los dedos de los pies.

Exhala y extiende los dedos, presiona uniformemente a través de las palmas de las manos y levanta las rodillas para alcanzar las caderas hacia arriba, hacia el techo. Mantén las piernas ligeramente dobladas.

Empuja las partes superiores de los muslos hacia atrás para que su cuerpo se vea como una "V" invertida. Comienza lentamente a enderezar tus piernas tanto como lo sientas apropiado para ti, sin estrechar las rodillas.

Mueve suavemente el pecho hacia los muslos hasta que las orejas estén cerca de los brazos. Y sigue levantando tus caderas lejos de tus talones y muñecas.

Sugerencia: Tus talones no necesitan necesariamente tocar el piso en esta postura. Pero si estás intentando hacerlo, coloca tus talones lejos de tu cabeza primero y después hacia abajo para alargar en lugar de tirar de tus músculos de pierna.

#### **5.1.4. Postura del guerrero**

Lo que hace: alivia el estrés y la ansiedad, ya que fortalece las piernas y el centro de tu cuerpo.

Desde la postura del perro hacia abajo, haz girar el talón izquierdo hasta el suelo para que tus dedos apunten hacia la izquierda.

Pon tu pie derecho adelante y al centro, entre tus manos y tu talón delantero para arriba desde tu parte posterior.

Inhala y levanta tus brazos por encima, separados por los hombros, con las palmas una frente a la otra.

Exhala mientras doblas tu rodilla delantera a 90 grados y gira tus caderas hacia tu pierna derecha.

Inhala mientras colocas tus brazos más altos y tal vez atrás ligeramente para formar una curva suave en la parte superior de la espalda. Mantente así mientras haces 3 a 10 respiraciones lentas y profundas.

#### **5.1.5. Postura del guerrero inverso**

Lo que hace: Energiza el cuerpo y concentra una mente dispersa mientras estira y fortalece las piernas y los abdominales

Desde la postura del guerrero I, gira las caderas hacia la cara, manteniendo la rodilla derecha doblada profundamente.

Baja la mano izquierda para posarla suavemente en la pierna izquierda y gira la palma derecha hacia el techo, por encima de la cabeza, haciéndola llegar detrás de ti sin mover las piernas. Deja que tu mano izquierda se deslice hacia abajo hasta el tobillo izquierdo.

Mira el techo si no te molesta el cuello. Quédate así y haz de 3 a 5 respiraciones profundas.

#### **5.1.6. Transición**

De la postura del guerrero regresa a la postura del perro hacia abajo y pasa al otro lado.

Repite los pasos 4 y 5 de la pose del Guerrero 1 con la pierna izquierda adelante esta vez.

#### **5.1.7. Postura del niño**

¡Tomar un descanso! Te lo has ganado.

Desde el perro hacia abajo, coloca las rodillas en el suelo y apoya las caderas sobre los talones.



Deja que tus brazos se relajen, las palmas hacia arriba, al lado de sus piernas.

Toma 10 respiraciones profundas, sintiendo que cada inhalación llena la parte posterior de tu cuerpo con la respiración.

#### **5.1.8. Postura del puente**

Lo que hace: Aumenta el estado de ánimo y mitiga la ansiedad al tiempo que aumenta la flexibilidad de la columna vertebral

Desde la postura del niño, rodar hasta una posición sentada y dejar caer las caderas a la izquierda para sentarte en el suelo.

Extiende tus piernas hacia fuera delante de ti y rueda lentamente hacia abajo sobre tu parte posterior.

Dobla las rodillas y coloca los pies en el suelo cerca de tu trasero, con las palmas hacia abajo.

Inhala mientras levantas tus caderas. Entrelaza tus manos debajo de ti y presiona tus hombros y brazos hacia el piso.

Levanta tus caderas más alto y apunta tu cóccix hacia tus rodillas, presionando firmemente en tus pies. Aprieta los muslos uno hacia el otro. Mantente así durante 5 a 7 respiraciones antes de bajar lentamente de nuevo al piso.

#### **5.1.9. Postura del cadáver**

Lo que hace: Relaja la tensión y rejuvenece tanto el cuerpo como la mente.

Coloca una manta plegada, almohadilla o almohada firme a lo largo de ti o a través de tu alfombra para que cuando te recuestes toque tu espalda media por debajo de la punta de los omóplatos.

Luego recuéstate, dejando que tu cuerpo se hunda y se abra alrededor del soporte. Terminar en una postura apoyada en la

espalda con una manta plegada por debajo de la longitud de la columna vertebral para ayudar a arquear la parte superior y media de la espalda, para alargar la parte inferior de ésta.

Mueve los brazos a una distancia cómoda de tu cuerpo y cualquier otra cosa que le rodea. Gira las palmas hacia arriba.

Separa tus piernas a una distancia natural. Relaja tus pies y deja que se abran.

Por último, haz un escaneo mental de la cabeza a los pies: ¿Dónde está la tensión? Suéltala de todas las partes de tu cuerpo, incluyendo tu corazón y tu cabeza.

## 5.2. Adiós a la tristeza con el yoga

Puede que rara vez sientas tristeza. Eres una persona muy positiva, pero de vez en cuando la sensación de tristeza te alcanza. Cuando te despiertes sintiéndote tan triste que todo lo que quieras hacer sea correr para literalmente sacudir la tristeza de tu cuerpo y notes que esto no funciona, recurre al yoga.

Comparte tu tristeza con tu maestro. Puede coreografiar una práctica de asana (práctica de yoga física) que te ayude a soltar tus emociones y calmar tu sistema nervioso. Las asanas son principalmente conocidas por liberar la tensión en los cuerpos y además son una gran manera de liberar la tensión en las mentes también.

¿Tienes idea de dónde se almacenan las emociones en tu cuerpo? Las caderas son el sitio por excelencia donde tienden a almacenarse tus emociones, viejas heridas, enojo y tristeza. Es por eso que es muy común experimentar una liberación emocional en tu estera de yoga, muy probablemente durante o después de una clase de apertura de cadera.

Cuando estás estresado o experimentas un trauma (físicamente y emocionalmente) tu cuerpo se endurece, se pone rígido, pudiendo sentir tus músculos contraídos. Puedes percibir visualmente este endurecimiento en otras partes de tu cuerpo: puños cerrados, cuello y hombros contraídos, pero no puedes ver que tus caderas están demasiado contraídas.

Aferrarte a estos sentimientos durante largos períodos de tiempo es lo que contribuye a muchas dolencias físicas.

Para ayudarte y como has leído ya con anterioridad, hay algunas posiciones de yoga que ayudan a liberar emociones, pero también existen otras con cuyos nombres te irás familiarizando en la medida que incluyas el yoga como parte de tu rutina.

Mantener cada postura durante unos minutos es un elemento clave que te ayudará a procesar tus sentimientos. Te permite sentir la tristeza y luego dejarla ir, suavemente. Llegará el momento en que estés tan absorto en cada pose, en tu aliento y en las palabras tranquilizadoras de tu maestro que es posible que puedas percibir cómo las emociones flotan fuera de tu cuerpo.

Esto muestra la conexión importante que debe haber entre el cuerpo y la mente, donde se incluye el corazón. Desde el punto de vista del yoga, el cuerpo, la mente y el espíritu son considerados uno. De hecho, la palabra yoga es una palabra sánscrita que significa unión, conexión. Además, esta conexión facilita el proceso de para lograr una vida significativa y satisfactoria.

A veces se pone tanta presión o empeño en ser felices que se ignoran los sentimientos y pensamientos que crean la tristeza, lo que causa más agitación dentro de las mentes y cuerpos. La recomendación es conectarse con la respiración como una forma de estar presente y para dejar de pensar por un momento, concentrándose sólo en respirar.

Busca la ayuda de tu maestro de yoga para que te enseñe a respirar profundamente y con calma en asanas difíciles, así como a aprender a realizar una respiración profunda y tranquila durante las situaciones difíciles que se presenten en tu vida. Paulatinamente aprenderás a controlar lo que tienes en tu mente y a soltar gradualmente la intensidad de la ansiedad, la tristeza y la ira.

Serás capaz de tomar conciencia de las emociones cuando las sientas, y no volverás a dejar que se hagan cargo de tus días hasta que consigas finalmente conectar tu mente, cuerpo y alma. De este modo habrás aprendido que eres responsable no sólo de tus acciones, sino también de tus pensamientos.

Al examinar lo que está en tu mente, puedes identificar patrones de pensamientos negativos y preguntarte si lo que estás pensando es real o producto del miedo a lo desconocido. Con el yoga aprendes a aceptar y comprometerte a mejorar mientras estás plenamente presente en las emociones que experimentes.

Se tiende a pensar tanto en el futuro que se olvida el ahora, pero el yoga recuerda estar plenamente presentes. Con relación a la tristeza, lo que corresponde hacer es reconocer que se está triste cuando te sientas así. Si no lo reconoces crees que se irá por su cuenta, pero no siempre es de esa manera, quedando más bien oculto en tu interior, provocando otros malestares en ti, lo cual debes aprender a evitar.

Es un proceso y toma tiempo. Es por eso que el yoga es una práctica, una dedicación. A través de la propia práctica personal, serás capaz de enfrentar tus propias heridas del pasado y encontrar la raíz de tu sufrimiento para ayudar a minimizar el sufrimiento futuro.

Utiliza el yoga para descubrir, derramar capas de daño, volver a conectarte contigo mismo y encontrar la felicidad y la paz tanto dentro como fuera de

ti. Tal vez no tengas idea de lo que te hace feliz, pero con esta práctica entrarás en un viaje para encontrarlo.

Recuerda que está bien sentir tristeza, ansiedad y otras emociones a lo largo de tu camino. Reconocer, respirar. Reconéctate contigo mismo. Practica el amor propio.

## **6. Consejos para salir de la cama cada mañana y sentirte feliz de nuevo**

En la vida de todos, puede llegar un momento en que la tristeza golpeará. Con eventos inesperados que surgen, las emociones pueden estar al acecho bajo la superficie. El yoga enseña a construir la auto-conciencia. Cuando te encuentras triste, es importante reconocerlo y encontrar maneras de hacer frente a este sentimiento.

Tu cuerpo y mente pueden pasar por muchos cambios debido a la tristeza. Una persona carece de apetito, mientras que otra puede disfrutar de la comida. Uno puede tener que mantenerse muy ocupado, mientras que otro no puede lograr como salir de la cama.

Cualquiera que sea la razón, el yoga ayuda a combatir la tristeza a través del ejercicio y la meditación; la parte más difícil es adecuar tu mente para hacerlo. En yoga, lo más importante que puedes hacer por ti mismo es respirar o pranayama. El aliento no puede ser subestimado. Cuando la tensión golpea, oirás a menudo el término "apenas respirar". Esto se aplica en la práctica del yoga.

La ciencia detrás del pranayama se ubica en el momento cuando inhalas y exhalas a través de tu nariz, pues estás logrando aumentar tu flujo de sangre y la reducción de tu consumo de oxígeno que a su vez trae más oxígeno a tu cerebro. Al respirar, está expandiendo su cavidad torácica y permitiendo que entre más aire en los pulmones.

Esto acelera tu ritmo cardíaco y permite que el flujo sanguíneo aumente a través de tus arterias. Al exhalar, el diafragma se relajará, tu ritmo cardíaco se ralentizará y sentirás la llegada relajante de la calma.

¿Alguna vez has notado que cuando estás estresado, no puedes mantener una postura de equilibrio? Esto es porque no estás permitiendo realizar la respiración idónea para relajar el cuerpo en una pose de equilibrio.

## 6.1. Ejercicios de respiración

Aquí hay una lista de ejercicios de respiración que te ayudarán a calmar la mente y permitir que tu cuerpo reciba el oxígeno que anhela desesperadamente:

Respira en una postura de relajación como la shavasana. Te pondrás más en sintonía con tu aliento. Acuéstate boca arriba sobre una superficie plana. Quédate allí y siente el ascenso y la caída de tu cavidad torácica y diafragma. Levanta tus brazos sobre tu cabeza para aumentar la sensación de tu abdomen.

Alternando las fosas nasales o Nadi Shodhan ayudas en el control de tu aliento. Puedes hacerlo sentado si resulta más cómodo para ti. La columna vertebral está erguida y los hombros están relajados. Coloca la mano izquierda sobre tu rodilla, de la otra mano colocarás el dedo índice y el dedo medio entre tus cejas, coloca tu dedo anular y dedo pequeño en el lado de tu fosa nasal izquierda.

El pulgar estará en la fosa nasal derecha. Presiona el pulgar hacia abajo en la fosa nasal y respira suavemente con la fosa nasal derecha. Ahora inspira desde esa fosa nasal y levanta el pulgar de su fosa nasal izquierda mientras cierras la fosa nasal derecha. Alternar. Asegúrate de inhalar y exhalar completamente.

La meditación puede ser fácil para algunos, aunque difícil para otros. Si tomas un descanso de 5 minutos para meditar o veinte, te sentirás mejor que no haberlo hecho. Es importante cuando estés triste tomar el tiempo necesario para despejar la cabeza.

Al calmar la mente, la meditación ayuda a relajar tu cuerpo y tu mente. Ya se trate de atención enfocada o meditación consciente, cuando una persona medita el cerebro ralentiza su procesamiento. Se ha demostrado

que la meditación aumenta el estado de alerta, la creatividad y la compasión por los demás.

Las posturas y secuencias que vas a hacer dependerán de ti y de cómo te sientes en el momento. Si estás enojado y triste, puedes sentirte como si fueras a hacer un entrenamiento más intenso, mientras que otra persona puede necesitar una secuencia más calmante.

Algunas posturas de yoga que combaten la tristeza son: Postura fácil, pose de cadáver, piernas arriba en la pared, curva hacia adelante, perro hacia arriba y la postura del niño.

Cualquiera que sea la causa de la tristeza, es importante salir de la cama y tratar de hacer algo. Hazlo poco a poco si es necesario, pero muévete. No te quedes dormido. No te adhieras a las necesidades de tu cuerpo mientras estás bajo la tristeza emocional, puede conducir a mayores problemas en el futuro, como la depresión. Es importante hablar con tu médico si te sientes desesperado.

## 6.2. Encontrar fuerza y estabilidad con el yoga

A veces te quedas en situaciones que te están lastimando porque no puedes soportar la idea del cambio. Sin embargo, la única cosa que recuerdas una y otra vez es que sólo hay una certeza en esta vida: que las cosas se encuentran en un proceso de cambio constantemente en movimiento.

Tratando de sentirse seguro en el hecho de que nada es seguro puede parecer paradójico, pero en realidad tiene perfecto sentido. ¿Cómo puede ser? Porque si nada es seguro, entonces la única opción es empezar a encontrar maneras de aceptar las incertidumbres. Esto puede ser más fácil decirlo que hacerlo.



El yoga ayuda a pasar por el cambio con un sentido de estabilidad interna que puede ser difícil de acceder en momentos de extrema dificultad emocional. Se vive la vida luchando con una mente muy ansiosa, pero puedes encontrar maneras de manejar ese tipo de ansiedad de alto nivel.

Desde abridores de corazón a abridores de cadera y prácticas yin a yang, la forma en que la respiración te conecta a tu cuerpo y te ancla en el momento presente es altamente efectiva.

Ya sea que te muevas a través de los flujos vinyasa o permanezcas aún en posturas restauradoras, siempre regresas a la respiración, lo que permite una guía hacia el aquí y ahora. Esta práctica ayuda a salir de la estera, lo que permite utilizar la respiración de la misma manera y evitado los ataques de pánico, logrando mantener la calma en momentos de ansiedad extrema.

No siempre durante la práctica de asana la mente está vacía, súper serena y libre de pensamientos externos. A veces se hacen listas de tareas durante la práctica de yoga. Tal vez comienzas a preocuparte por la próxima semana o lo que vas a hacer en 2 años o cuánto dinero tienes en la cuenta bancaria o si alguien a quien amas podría morir mañana.

Pero pronto, la práctica te obliga a llevar tu conciencia y enfoque de nuevo al presente, de nuevo te trae a lo que está sucediendo en la estera, de nuevo a tu alineación, tu respiración, y de nuevo en tu cuerpo.

Esta sensación de ser en el momento presente puede permitir cambios profundos en los cuerpos energéticos, emocionales y físicos. La mejor manera para describir la experiencia personal es cómo el yoga ayuda a tratar con el trauma. Este viaje en particular puede comenzar en las caderas.

Las clases de apertura de la cadera y las posturas te pueden hacer llorar en la colchoneta, sintiéndote fuera de control y vulnerable, desesperado por

escapar y correr por millas, o a veces borboteando con rabia y furia dentro de tu cuerpo.

La práctica pide que no huyas, sino que permanezcas presente y te rindas a lo que es, permitiendo que cualquier emoción difícil se mueva a través de ti. Esto no es fácil, pero permite comenzar a sanar algunas heridas profundas.

Hay mucho que decir sobre las caderas y cómo pueden almacenar las emociones y el trauma, pero por ahora, sólo mencionar un consejo muy útil de un gran maestro en la India puede servir:

No te preocupes por intentar dejar de lado tensiones y traumas pasados, sino en tener fe en la práctica para que poco a poco tu cuerpo naturalmente comience a abrirse y liberarse. Tu cuerpo sabe lo que tiene que hacer para sanar.

Quizás estés tan tenso en este momento que te cueste creer que puedes superar tal tensión y dolor. Pero luego sentirás cómo has sido liberado, y cómo abrir las caderas se convierte en una práctica regular de yoga, sorprendiéndote de cómo el cuerpo parece saber exactamente cómo sanar y calmarse cuando se le da la oportunidad.

A través de la práctica de yoga encontrarás el valor para ser tú mismo, para procesar todas esas emociones desordenadas, difíciles y a veces abrumadoras, y para permitir que la estera te atrape. Físicamente, te volverás mucho más fuerte y más flexible, reflejando en el exterior lo que está sucediendo en el interior.

Empezarás a darte cuenta de que puedes decir "no gracias" o "no ahora" a las relaciones que te están causando dolor, o a situaciones que no están bien, ya que en realidad, el miedo al cambio es mucho más desalentador y dañino que el cambiar.

A veces se necesita que corazones se abran de manera que se pueda volver a haber conexión con el yo. Varios tipos de averías o rupturas pueden ser avances, y luego estarás eternamente agradecido a la práctica de yoga por guiarte a través de un proceso de este tipo.

### 6.3. Una curación para la tristeza

Date cuenta de que es casi raro en estos días pensar en el cuerpo como algo que es hermoso. En lugar de hacer sonreír los ojos, la visión o el tacto del cuerpo hacen que te estremezcas o critiques. En lugar de disfrutarlo, se está constantemente gestionando el cuerpo, manifestando que se necesita más yoga, menos azúcar o más cafeína.

¿Cuál fue la última vez que disfrutaste de tu cuerpo? Incluso cuando no estabas haciendo, sintiendo o siendo la manera que querías que te hicieran sentir o ser? ¿Fue a través de una clase de yoga simplemente explorando tu cuerpo? Ésta es una manera algo diferente de hacer yoga porque sientes que necesitas hacerlo para sentirte equilibrado, o porque te dicen que es bueno para ti.

Una postura que te enseña más sobre el profundo placer de tener un cuerpo es shavasana. Si estás en presencia de un buen maestro, te recordarán que shavasana es la postura en la que practicas tu muerte. Es uno de los lugares raros en la cultura moderna donde consigues prepararte para tu fecha con la muerte y es muy concreto.

Te tumbas en un piso y sientes en ese momento que vas a morir. Tienes la oportunidad de sentir y practicar qué "músculos" necesitas en ese momento. El músculo de la rendición. El músculo de la gracia. De gratitud. Quién sabe. Consigues explorar lo que piensas que necesitarás en el momento de la muerte y practicarlo. Y entonces, milagrosamente, puedes vivir de nuevo. Uno, dos veces a la semana, resucitas. Diariamente tal vez.

Algunas otras opciones para que escojas la que más te atraiga:

- **Barreasana**

Este entrenamiento fusiona los movimientos de ballet y yoga para un entrenamiento de alta intensidad que tonifica todo. Las clases están disponibles en línea.

- **Yoga de la risa**

A veces es difícil no reírse de sí mismo durante una clase de yoga, pero en estas clases se anima positivamente. La risa ha demostrado beneficios terapéuticos: eleva el estado de ánimo e incluso se ha demostrado que mejora la salud del corazón y aumenta el umbral de dolor.

- **Yogalates**

Combinando la calma del yoga con el fortalecimiento del entrenamiento tonificante de una clase de pilates, yogalates es una tendencia de fitness internacional.

Encontrarás que estas clases tienen un mayor énfasis en los músculos abdominales y que también se mantienen las poses durante más tiempo que en la mayoría de las clases de yoga.

- **Yin Yoga**

Este es un yoga de ritmo lento que se dirige a los tejidos conectivos, como tendones y ligamentos, en lugar de los músculos. Olvídate de los movimientos de flujo rápido, en Yin todas las posturas se hacen bien acostado o sentado y se aguanta de tres a diez minutos a la vez.

El yoga de Yin fue ideado para proporcionar un calmante físico y mental al mundo agitado. Es el 'yin' suave para complementar el 'yang' de ejercicio físico intenso y vidas ocupadas.

El objetivo es que si nivelas ambos elementos, encontrarás un equilibrio. Es una práctica lenta pero profunda que tiene beneficios físicos y mentales y es adecuada para todos los niveles de los estudiantes.

- **Acroyoga**

El yoga tradicional es una práctica individual, pero acroyoga, una combinación de yoga y acrobacias, anima a trabajar con un compañero, usando el cuerpo del otro para apoyar y mejorar la pose o postura.

- **Yoga budokon**

Es una fusión de yoga, artes marciales y meditación, que consiste en imitar los movimientos de los animales. Es un entrenamiento duro, con el que puedes quemar hasta 900 calorías en una sesión.

- **Yoga de boxeo**

Un entrenamiento desafiante que incorpora el boxeo se ha incorporado en la práctica del yoga. Es popular entre boxeadores y atletas porque ayuda a protegerlos contra lesiones, mejorar la flexibilidad y aumentar el rendimiento en otros deportes.

- **Voga**

Si te apetece hacer yoga a disco y pop, prueba voga, que combina yoga con Voguing, la manía de la danza de Nueva York de los años ochenta. Es un ejercicio divertido y de alta energía que proporciona más entrenamiento cardiovascular que el yoga tradicional.

Como ves, hay opciones para salir de la tristeza, ¡anímate a practicar alguna!

Por otro lado, esta invitación también se extiende hacia la meditación. Recuerda que mientras el yoga te ayuda a ponerte en contacto con tu cuerpo, la meditación te ayuda a ponerte en contacto con tu mente.

## **7. Conclusión**

La tristeza es simplemente una emoción natural, la respuesta humana básica a cualquier pérdida. Idealmente, la dejarías moverse a través de ti, sintiéndola sin aguantarte. Pero la tristeza simple tiene una forma de transformarse en algo más sombrío cuando, en lugar de dejarlo ir, dejas que se asiente, convirtiéndose en parte de un creciente paquete de pérdidas.

Las penas de la primera infancia, las palizas emocionales que en ese momento simplemente se sentían demasiado abrumadoras para ser procesadas, a menudo se bloquean en el cuerpo, formando conexiones neuronales que se activan con cada nueva pérdida.

Al sufrir la tristeza puedes comenzar simplemente por sentarte con la tristeza y dejarte sentir. Observa dónde está en el cuerpo. Tú respiras en esa parte del cuerpo, dejando que la sensación esté allí. Te quedas con ella por un tiempo. Pueden surgir ideas, información sobre ti mismo. Cuando esto sucede, anótalos y vuelve a la experiencia inmediata.

Este tipo de trabajo interno requiere un grado de coraje y voluntad. No es fácil enfrentarse a sentimientos de dolor o pena, especialmente porque la mayoría de la gente identifica o se fusiona con estos sentimientos. Incluso cuando lo comprendes mejor, todos parecen tener una tendencia natural a creer que los sentimientos de otros son los propios.

Para trabajar con sentimientos tristes sin ser desbordado, es importante contar con una práctica que te permita experimentar que hay algo más allá del "yo" que se identifica con las emociones. Otra forma de describirlo es como el "yo" no verbal: el sentimiento sentido de la conciencia que puede estar presente con esos sentimientos sin justificarlos, juzgarlos o culparlos.

Podrás percibir que para la mayoría de la gente, el encuentro con la conciencia pura ocurre más fácilmente con el yoga y la meditación. Mientras trabajas la tristeza de esta manera, puedes tomar conciencia de

otra capa de tristeza transformadora, también denominada "tristeza purificadora" o la tristeza del alma.

Un reconocimiento directo dice que es "el precio que hemos pagado por quedarnos atrapados en nuestros estrechos patrones mientras nos alejamos de nuestra naturaleza más grande". Es el más poderoso de todos los incentivos a la transformación, especialmente si puedes resistir el impulso de transformarte en alguien mejor, más despierto o más compasivo.

Cuando te permites sentir la tristeza purificadora, también te muestras abierto a tu propio anhelo de despertar, tu deseo de vivir con integridad, tu deseo de verdaderamente descubrir quién eres como un ser libre, plenamente vivo.

Incluso cuando hay una crisis de amor puedes sentirte al principio aturdido por la traición, cegado por la ira, el miedo al futuro y, sobre todo, el intenso dolor. Tu meditación matinal, normalmente un refugio contra el estrés, puede convertirse en una especie de duelo multicapa.

Debido a que tus pensamientos se inclinan tan intensamente a castigar, te centras en la parte de su cuerpo donde la emoción se siente más aguda. En cada meditación, te encuentras recordando y reviviendo cada capa de tu dolor. Tu marido era sólo la punta del iceberg.

Posiblemente ya tenías una mochila de tristeza encima: recuerdos de amores perdidos, de sentirte herido por los amigos en la escuela secundaria, de un abrumador sentimiento de abandono que parecía no tener origen.

A medida que pasa el tiempo, ves que habías estado viviendo un plan de pérdida, que tu identidad se basaba en un sentido de ti mismo como una persona a la que no se le permitía ser amado y feliz. La tristeza que se derivaba de esto era tan agudo e intenso que era como ser cortado con un cuchillo.

Sin embargo, mientras se sentabas con ella, empiezas a sentir tu camino en el centro de ella, como si estuvieras experimentando el corazón mismo de la tristeza. Puedes incluso despertar una mañana sintiendo el dolor de los niños huérfanos en zonas de guerra y de hombres y mujeres que han perdido a sus familias.

Empiezas a sollozar, pero esta vez tus lágrimas no son sólo para ti, sino también para la desgarradora situación de la vida humana. En ese momento, tu corazón parece abrirse hacia tu exterior, como si fuera la puerta de entrada a un enorme cielo, una sensación de ternura que se mueve a través de ella.

Sentirás como si una pared antigua dentro de su corazón se hubiera abierto y estás sentado dentro de un campo de amor desgarrador y compasivo. La disposición de permanecer con tu tristeza, sentado a través de las capas de culpa, ira, autocompasión, que has dejado entrar en la profunda compasión empática que es tu corazón.

Estás así experimentando la tristeza divina, la sensación de que algunos místicos han llamado el dolor de Dios por la humanidad. Paradójicamente, esa tristeza también está llena de una sensación que se reconoce como éxtasis. Este puede ser tu punto de inflexión personal que te dirija a levantarte en un determinado de tu meditación con un claro reconocimiento de tu próximo paso en la vida.

Tu pena ha sido procesada y aunque no va a desaparecer de la noche a la mañana, es manejable. Notarás posteriormente que tu personalidad se profundiza. Tu conversación y tu práctica personal adquieren una cualidad más resonante y conmovedora. Cuando pases tiempo contigo mismo, te impresionará lo libre que eres, siendo capaz de permitir que las emociones fluyan sin identificarte con ellas.



Después de todo, la tristeza, incluso la tristeza transformadora o purificadora, no es un lugar en el que debas detenerte hacer tu hogar. Es una estación que se mueve a través de su manera de vivir tu vida con un corazón completamente abierto.

Cuando aprendes el arte de dejar que la tristeza te mueva al corazón, lo que encuentras no es tristeza sino suavidad, no sufrimiento sino paz, con disponibilidad para encontrarte nuevamente con la otra cara de la tristeza: el amor.

Una recomendación final: no comer durante una o dos horas antes del yoga, y beber sólo pequeñas cantidades de agua antes para evitar trastornos estomacales. Debido a que se puede hacer sentado o acostado, el yoga es una forma particularmente buena de ejercicio para las personas mayores con problemas de movilidad.

¡Namaste!