

CUIDA TU CUERPO Y TU MENTE

YO GGA

**PARA
TODOS LOS DÍAS**

salud y bienestar

Zenith

Yoga para todos los días

Cuida tu cuerpo y tu mente

Planeta/Zenith

Nota: Esta obra no pretende suplir a ningún profesor de yoga cualificado.
Para encontrar la clase o el estilo que más se adecue a tus necesidades, te recomendamos que te dirijas a un instructor o profesor cualificado.
Si es la primera vez que haces ejercicio, si estás esperando un hijo, si tienes alguna afección crónica o algún problema en la espalda o el cuello, pide consejo a tu médico de cabecera antes de comenzar.
La editorial no se hace responsable de ninguna lesión derivada de la práctica de cualquier ejercicio o consejo contenido en este libro.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: octubre de 2015

Compilación y textos a cargo de Antonio Francisco Rodríguez Esteban
Ilustraciones a cargo de Judit González Barcina
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Se han realizado todos los esfuerzos para contactar con los propietarios de los copyrights. Con todo, si no se ha conseguido la autorización o el crédito correcto, el editor ruega que le sea comunicado.

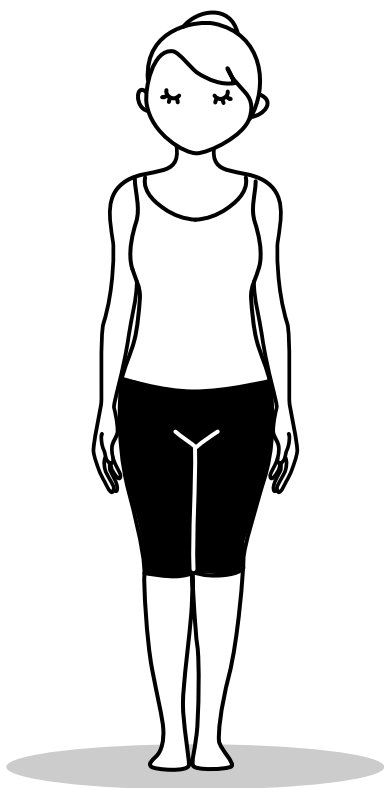
ISBN: 978-84-08-14105-1
Depósito legal: B. 8296 - 2015
Fotocomposición: Víctor Igual
Impresión y encuadernación: Romanyà Valls S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

El yoga clásico surgió en la India como uno de las seis *darsanas* o «puntos de vista» del hinduismo ortodoxo. Su libro capital son los *Yoga-sutra*, atribuidos a Patáñjali: 196 aforismos que explican los fundamentos físicos y espirituales de esta disciplina ancestral cuyos orígenes se remontan a tiempos prevédicos. Su primer verso dice así: «El yoga es la detención de los procesos de la mente», lo cual subraya la importancia que la meditación y la observación de los procesos psíquicos tendrán en esta disciplina. Los métodos del yoga

fueron incorporados por diversas tradiciones, como el budismo primitivo, el jainismo, el budismo zen o el budismo tibetano. Impregnó, por lo tanto, todas las corrientes espirituales y de pensamiento de Oriente y, con el tiempo, dejó sentir su poderoso influjo en Occidente. Diversos personajes históricos han reivindicado la necesidad de esta terapia meditativa holística: desde Alejandro Magno, instruido por yoguis jainistas, hasta Schopenhauer, Victor Hugo o Hermann Hesse. El yoga atrae a personas de creencias muy diversas, así como a aquellos que no manifiestan creencia o fe alguna. En este sentido es universal y puede considerarse un eje «transversal» que cualquiera puede abrazar.





Esta postura consiste en permanecer erguido y firme como una montaña. Es el inicio y la finalización de las posturas de pie.

- Concéntrate en la respiración.
- Enraízate en el suelo a través de las cuatro esquinas de los pies y júntalos hasta que se toquen los dedos gordos. Separa el resto de los dedos.
- Reparte el peso del cuerpo de manera uniforme.
- Lleva el ombligo ligeramente hacia dentro

y eleva el pecho, manteniendo la espalda recta. La cabeza se alinea con el resto del cuerpo.

- Los brazos caen a ambos lados, con los dedos apuntando hacia el suelo. Comprueba que los hombros y la nuca estén relajados.
- Mantén la postura durante 5 respiraciones.

Beneficios: ayuda a corregir la postura corporal y contribuye a mejorar el estado de atención y el equilibrio interior.

*«He sido un buscador y lo sigo siendo,
pero dejé de mirar en libros y estrellas y
empecé a escuchar las enseñanzas de mi
alma.»*

RUMI

La palabra *yoga* es un término sánscrito polisémico que significa «unión», «vínculo», «conjunción» y «constelación». Deriva de la raíz *yuj*, que significa «unir, uncir, poner bajo el yugo». En cualquiera de sus acepciones se subraya siempre la idea de reunir, vincular o religar aquello que por diversas circunstancias está separado o alejado. Históricamente han existido diversas ramas del yoga, entre las que podemos enumerar el *jnana yoga*, o camino de la sabiduría, que muestra el camino de superación y trascendencia interior; el *kar-*

ma yoga, o camino de la acción desinteresada, que aspira a superar la naturaleza del yo y sus deseos; el *bhakti yoga*, o camino de la devoción, que pretende alcanzar la intimidad o la unión mística con la divinidad; el *mantra yoga*, o camino del sonido sagrado, que purifica las vibraciones negativas recurriendo a los mantras; el *raja yoga*, equiparado al yoga clásico expuesto por Patáñjali; y el *batha yoga*, o camino del poder interior, que busca la transformación física y mental mediante el control de la respiración (*pranayama*) y una gran diversidad de posturas o *asanas*. Esta última forma de yoga es la más difundida en Occidente.

