

# YOGA PARA EQUILIBRAR TUS EMOCIONES

RITUALES Y PRÁCTICAS PARA ENCONTRAR EL BIENESTAR

ANNA ALFARO



El yoga es una práctica milenaria que busca el equilibrio entre la mente y el cuerpo, una conexión más saludable con nosotros mismos y también más plena y auténtica con los demás. De la mano de Anna Alfaro, comprenderás que el yoga también es una potente herramienta de gestión emocional que puede ayudarte a hacer frente a estados emocionales como el miedo, la tristeza y la ira, y a potenciar aptitudes y actitudes positivas como la creatividad, la calma o el amor propio. A través de estas páginas, que también incluyen otras prácticas y rituales para sentirte bien en tu día a día, lograrás vivir con más calma.

¿Cómo funciona este libro?

- Identifica la emoción que sientes o que quieres potenciar.
- Elige uno de los ejercicios propuestos para gestionarla.
- Obsérvate y escucha.

**Encuentra la paz, la armonía y el equilibrio y empieza tu camino hacia el bienestar emocional.**

«Vivimos continuamente en la actividad, en estado de acción, de alerta, gestionando y pasando de un pensamiento a otro, pero para estar en contacto real con nosotras, llevar la mirada al interior y dejar ese estado de emergencia y de más hacer (exigencia, perfeccionismo, control...) hay que encontrar la calma y la tranquilidad desde prácticas como la meditación, que nos ayuda a bajar el ritmo habitual de pensamientos».

Anna Alfaro empezó su trayectoria profesional estudiando Psicología. Después de atravesar una época difícil decidió emprender un camino de búsqueda consciente. Llegó al yoga y todo cambió. Se formó en yoga vinyasa, meditación, reiki y, más tarde, en coaching para poder acompañar a otras personas en sus procesos de cambio, tanto vitales como profesionales.



© Lara López

## SUMARIO

### Introducción

Qué vas a encontrar en este libro  
¿Cómo funciona este libro?  
Qué es y qué no es el yoga

### Parte 1. Gestiona tus emociones

#### 1. Enfado, rabia y negatividad

Qué son el enfado, la rabia y la negatividad  
Posturas de yoga para manejar la rabia, el enfado y la negatividad  
Otras prácticas para manejar la rabia, el enfado y la negatividad

#### 2. Tristeza y apatía

Qué son la tristeza y la apatía  
Posturas de yoga para acoger la tristeza y la apatía  
Otras prácticas para acoger la tristeza y la apatía

#### 3. Cansancio y agotamiento

Qué son el cansancio y el agotamiento  
Posturas de yoga para aliviar el cansancio y el agotamiento  
Otras prácticas para aliviar el cansancio y el agotamiento

#### 4. Autoexigencia y perfeccionismo

Qué son la exigencia y la autoexigencia  
Posturas de yoga para equilibrar la exigencia y trabajar el perfeccionismo  
Otras prácticas para equilibrar la exigencia y el perfeccionismo

#### 5. Miedo

Qué es el miedo  
Posturas de yoga para manejar el miedo  
Otras prácticas para manejar el miedo

#### 6. Ansiedad

Qué es la ansiedad  
Posturas de yoga para gestionar la ansiedad  
Otras prácticas para gestionar la ansiedad

### Parte 2. Alcanza tu potencial

#### 7. Creatividad

Qué es la creatividad  
Posturas de yoga para potenciar la creatividad  
Otras prácticas para potenciar la creatividad

#### 8. Energía positiva

Qué es la energía y, en concreto, la energía positiva  
Posturas de yoga para potenciar nuestra energía positiva  
Otras prácticas para elevar nuestra energía y fomentar estados emocionales positivos

#### 9. Calma

Qué es la calma  
Posturas de yoga para vivir desde la calma  
Otras prácticas para vivir con más calma

#### 10. Aceptación

Qué es la aceptación  
Posturas de yoga para una mayor aceptación  
Otras prácticas para aceptar más y cultivar la paciencia

#### 11. Amor propio

Qué es el amor propio  
Posturas de yoga para cultivar el amor propio  
Otras prácticas para cultivar el amor propio

#### 12. Equilibrio

Qué es el equilibrio  
Posturas de yoga para potenciar el equilibrio  
Otras prácticas para potenciar el equilibrio

### Epílogo

Mis días, mis rutinas

### Referencias bibliográficas

### Índice de emociones ampliado

### Índice de asanas

### Índice gráfico de asanas

## EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN

«Nunca pensé que llegaría un día en que me encontraría escribiendo un libro de bienestar o relacionado con el yoga. De hecho, hace unos años nunca habría dicho que podría llegar a tener una relación tan íntima con esta práctica ni con el cuidado diario, pues hubo una época de mi vida en la que no me cuidaba en absoluto, todo lo contrario.

Llegué al yoga y me quedé con él hace unos seis años, pero antes de eso, muchos años antes, acudí a algunas clases y no entendí nada de lo que allí se enseñaba: tras esa primera toma de contacto no sentí ningún tipo de conexión.

Por suerte, a pesar de no haber tenido una buena primera experiencia, el yoga seguía atrayéndome y, tras escuchar a otras personas hablar de él y leer sobre sus beneficios, decidí volver a intentarlo. Quería estar bien y sospechaba que el yoga me llevaría a alcanzar el bienestar que tanto ansiaba.

Durante muchos años viví en un profundo desequilibrio conmigo misma. Rechazaba mi cuerpo y también a la persona que lo habitaba. Estaba inmersa en un bucle de pensamientos negativos, críticas y exigencia. Me hacía daño, no me permitía sentir determinadas emociones y, muchas de las que sí sentía, no sabía cómo gestionarlas. Me exigía demasiado, y esa actitud tiránica conmigo misma me situaba en una posición de búsqueda constante. Buscaba incansablemente sin ni siquiera saber el qué, lo que solo me generaba insatisfacción, ansiedad, presión y estrés. Todas ellas, emociones que ahora sé identificar, pero que en ese momento formaban parte de un estado de bloqueo e insatisfacción general. Me faltaba equilibrio, necesitaba dejar de hacerme daño y, en un momento dado, dije “basta”. Merecía otra vida, plena y feliz, y así llegué al yoga.

*Alguien se ha equivocado, esto no es para mí.*

*Quiero devolverla.*

*Esta no es mi vida, esto no es para mí.*

*Me niego.*

*Amo la vida, voy a salir de esta.*

*No me voy a permitir bajar más allí abajo.*

*No me voy a dejar perder, no me voy a morir, no voy a maltratarme más.*

*Me quiero, me quiero, me quiero.*

*Anna, repítelo, repítelo, verás cómo lo sientes, lo haces tuyo,*

*verás como es cierto.*

[...]

En mis inicios he de reconocer que sentí mucha impaciencia. Quería cambios ya. Todo lo que había leído en libros y artículos, todo lo que había visto en documentales... quería sentirlo yo también en mi cuerpo en aquel preciso instante. En mi cuerpo y en mi mente. Empecé con cierta exigencia, pero, por suerte, pronto me relajé y me olvidé de todos esos “quiero” para dejarme fluir y sentir lo que el yoga ya me estaba dando, aunque yo no lo supiera.

Podemos llegar a la práctica del yoga desde muchos lugares y necesidades. Las expectativas de cada persona pueden ser distintas: hay quien desea relajarse, descansar o tener más equilibrio en su vida; hay quien siente la necesidad de mejorar su concentración, conocerse mejor, realizarse a nivel personal; hay quien busca que sea un complemento a otras terapias... Pero en todos estos casos hay un denominador común: la búsqueda del bienestar que solo se consigue cuando logras conectar con tus emociones y si entiendes que el yoga es una herramienta para llegar a ellas.

A mí el yoga me salvó, me permitió quererme y ser, por fin, yo misma. Pero han sido también otros recursos, experiencias y, sobre todo, he sido yo. Porque somos cada una de nosotras las que nos comprometemos para cambiar y llegar a un lugar mejor. Yo tomé esa decisión y en este libro quiero compartir todo lo aprendido en el camino.

## Qué vas a encontrar en este libro

A lo largo de las siguientes páginas voy a explorar distintos estados emocionales y a proponerte prácticas para poder experimentarlos, aceptarlos, integrarlos, suavizarlos, potenciarlos o atraerlos para vivir de un modo más saludable y equilibrado.

El libro está dividido en dos partes: la primera trata sobre cómo gestionar emociones; la segunda, sobre cómo potenciar estados emocionales y aptitudes. En cada uno de los capítulos hablaré de la práctica del yoga y te proporcionaré distintas posturas que te permitirán ir hacia adentro, conectar contigo, sentir lo que estás sintiendo y abandonarte a ello o transformarlo y llevarlo a otro lugar. En definitiva, te invitaré a gestionar lo que sientes.

Pero, además del yoga, también te propondré otras prácticas complementarias. Para mí es básico el cuidado diario mediante rutinas de belleza, alimentación, meditación, escritura, ejercicios de agradecimiento, lecturas, momentos de calma y de silencio... También es primordial rodearse de cosas que te inspiren y eleven tu energía, ya sean objetos, lugares o personas, o una buena dosis de música, fotografía, cine, arte... Por eso hablaré también de otros rituales que me han ayudado y que espero que te impulsen a encontrarte, cuidarte y convivir con tus emociones.

En este libro que tienes en tus manos, comparto mi experiencia y todo lo que me nutre y me ayuda a encontrar el equilibrio emocional. Espero que te inspire y que, quién sabe, quizá logre cambiar tu vida, pero son solo recomendaciones. No se trata de dogmas ni de verdades absolutas. Es mi experiencia y para mí es importante que juegues, experimentes y pruebes para que puedas quedarte con lo que suma y conecta contigo, lo que te aporta y tiene sentido para ti. No todo encaja con todo el mundo así que, sin juicios y sin exigencias, prueba. Prueba los ejercicios de yoga y los rituales que te propongo; escúchate y observa cómo te hacen sentir. Esto es como todo en la vida, prueba y error. Haz tuyo lo que desees quedarte para que forme parte de tus rutinas y rituales diarios».

pp. 11-14

### Para más información:

Paloma Cordon  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

Guillem Duran  
934 928 442  
[especializadas@colaborador.planeta.es](mailto:especializadas@colaborador.planeta.es)