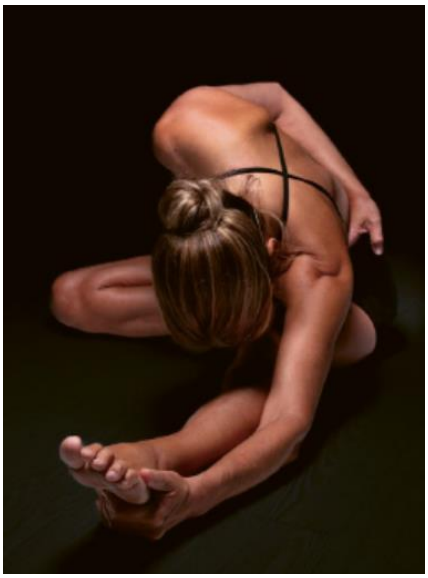
LUNWERG
EDITORES

A la venta desde el 3 de mayo de 2023

LUNWERG
EDITORES



YOGA
PARA CAMBIAR TU VIDA

PATI GALATAS

Fortalece tu cuerpo, libera tu mente y transforma tu interior

- En ***Yoga para cambiar tu vida,*** Pati Galatas comparte su viaje de crecimiento personal a través de la dedicación a esta **disciplina milenaria**. Tras varios años aprendiendo yoga, la pérdida repentina de su marido empujó a Pati a **buscar otro sentido a su vida**. A partir de entonces la práctica de yoga se convirtió en su **refugio**, pero también en **una fuente de fuerza** y en **un revulsivo hacia el cambio**.

- Además de **su historia personal**, y de **las herramientas de vida que fueron clave en su proceso de transformación**, aquí encontramos volcada **toda la experiencia de la autora como alumna y profesora**, lo que **permite a cualquier persona practicar yoga al nivel deseado gracias a posturas y secuencias claras y detalladas**. Cada asana (postura) se acompaña de las **reflexiones** de Pati y de unos **poderosos aprendizajes** que ponen de manifiesto **la esencia del yoga: unión indisoluble entre cuerpo, mente y espíritu del ser humano.**

LUNWERG
EDITORES

«El yoga nos trae al momento presente, el único lugar donde la vida existe»

Ellen Brenneman

EL VIAJE MÁS DURO: ASÍ EMPEZÓ TODO

«La vida tiene maneras invisibles y misteriosas de abrirse caminos. Que no lo veamos no significa que no sea así. Creo que algunos los elegimos, otros nos eligen a nosotros, pero nada ocurre por azar. Las decisiones que tomamos y los caminos que nos toca recorrer surgen de algo profundo y misterioso que escapa a la razón y que está relacionado con el alma y nuestro destino. **Antes del quince de diciembre de 2011 no sabía nada de esto y, sin embargo, creía que lo sabía todo sobre la vida.»**

(…) «Esa noche, **en una habitación de la planta de paliativos de un hospital de Madrid me preparé para despedirme para siempre de mi marido**. Veinte años. **Y de pronto la nada**. En aquella habitación también **decía adiós a una parte de mi y a la vida tal y como la había conocido**. Inmersa en una enorme tristeza, y casi sin darme cuenta, emprendí **el viaje más duro, importante y transformador de mi vida**. Una aventura que me llevaría a recorrer medio mundo por **caminos de sufrimiento, pero también de conocimiento, descubrimiento y crecimiento**. Un viaje que me llevaría hasta los confines de mi alma.»

(…) «Durante los **siete años que duró mi viaje**, nada fue fácil y mi práctica de yoga no fue una excepción. Sin embargo**, el yoga se convirtió en mi fiel compañero, en el oasis que existía entre el caos y yo.**

La parte física del yoga es muy potente; sin embargo, solo es la punta del iceberg (…) El yoga es un aprendizaje desde la propia experiencia, que entra por los poros y te atraviesa trayendo luz

El yoga, el taichí o las artes marciales son prácticas que van más allá de lo físico y que producen **cambios a un nivel interno mucho más profundo**. **La energía se mueve y vuelve a fluir naturalmente disolviendo los bloqueos.»**

(…) «Mi maestro de taichí y yoga de Los Ángeles, con el que saqué mi formación de yoga terapéutico y fong song, Siempre nos hablaba de los **inmensurables y valiosos beneficios del yoga y del tai chi, y de los increíbles efectos curativos y rejuvenecedores** de estas prácticas milenarias. Solía mencionar a una de sus alumnas más veteranas que practicaba tai chi religiosamente todas las tardes. «El primer día que llegó, tenía el pelo blanco, y ahora su pelo es negro. Es el taichí», decía.»

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

«La buena noticia es que **para iniciarte en el yoga no importa la edad que tengas, ni la forma física, ni si eres más o menos fuerte, ni si tocas el suelo con las manos**. No tienes que ser más espiritual, ni más flexible, ni buscar la iluminación. **El yoga trae luz de todas formas**, y el resto también llega. He oído a muchas personas decir que quieren empezar a hacer yoga, pero que no es para ellos porque no son flexibles o porque no tienen tiempo. Puede que sea así, pero también puede que no le hayan dado una buena oportunidad. Yo **te animo a que, si no lo has probado nunca, le des una oportunidad**. Quizás te sorprendas de **todos los beneficios de esta maravillosa práctica**.

Deja tus dudas atrás, entrégate al proceso y conviértete en testigo de los cambios que se van produciendo en tu cuerpo, en tu energía y en tu estado mental. Apúntate a una clase en un estudio cerca de tu casa, busca un profesor que te guste o prueba una clase online. Empieza y haz los ajustes que vayas necesitando.»

¿QUÉ ESTILO ELIJO?

Muchas veces me preguntan qué estilo de yoga elegir, a lo que siempre contesto lo mismo: **tienes que probar**. Hoy en día existen muchos estilos e infinidad de profesores. Prueba y elige, y si no te gusta una clase, no pienses que el yoga no es para ti, prueba otra y luego otra, hasta que des con el estilo y el profesor adecuados para ti. Krishnamacharya decía que **todo el mundo puede hacer yoga, pero no todos los tipos de yoga son para todo el mundo**, y no puedo estar más de acuerdo.

«El yoga es como la música: el ritmo del cuerpo, la melodía de la mente y la armonía del alma»
B.K.S Iyengar

¿CUÁNDO PRACTICARLO?

El yoga se puede practicar **en cualquier momento del día con el estómago vacío**. En algunos estilos. como ashtanga, se recomiendo practicar a las **6.30 de la mañana** cuando **las ciudades siguen dormidas y es más fácil conectar**. **Por la mañana activas el cuerpo, generas claridad mental y te llenas de energía y fuerza para el resto del día**. Aunque el cuerpo está más rígido, la mente no ha empezado a funcionar y es más fácil centrar la atención y alcanzar una concentración profunda. **Por la tarde notarás que el cuerpo está más moldeable, pero la mente está más dispersa**. Lo importante es hacerlo. **Es mejor practicar un poco cada día, diez o veinte minutos, que hacer mucho un día a la semana**.

DRISHTI: EL FOCO

Drishti **significa mirada** y se refiere a **una técnica de concentración**. Una mirada estable y enfocada es el principio de una mente de la misma cualidad. El *drishti* es **un punto en el que tu mirada se centra y descansa, serena y sin esfuerzo**. Si durante las posturas fijamos la mirada en un punto, **cultivamos la presencia y la conciencia del momento**, a la vez que **dirigimos la atención al interior**. Trabajando con el drishti **evitamos distracciones y convertimos la práctica en una meditación activa**. En las posturas de equilibrio, por ejemplo, es especialmente importante fijar el *drishti*.

APRENDIZAJE

Cuando dejas de cuestionarte las cosas y abandonas todas las dudas, cuando tomas la decisión de entregarte al proceso con cada partícula de tu ser, entras en el flujo de la vida. Sales de tu mente y despiertas a lo que realmente está ocurriendo, a lo que la vida te ofrece y no a lo que tu ego cree que debería ser, sin vacilar y sin dudas. **Despiertas tu verdadera naturaleza**, quien eres realmente, tu verdad. Te has quitado la venda y, sin ella, **la verdad te encuentra apaciblemente.**

SALUDOS AL SOL

Los saludos al sol despiertan y abren el cuerpo. Los músculos se calientan y alargan, las articulaciones se ablandan, la circulación se activa y la energía se mueve. A un nivel físico, estos movimientos están dirigidos a encender el fuego interior de la purificación (agni). El movimiento y la respiración se combinan para eliminar las toxinas acumuladas en el cuerpo y los pensamientos dañinos.

1. TADASANA: postura de la montaña

La postura de la montaña es la base de todas las posturas de pie. Nos recuerda cómo sentir la tierra bajo los pies y cómo enraizarnos para convertirnos en una conexión entre el cielo y la tierra. Nos enseña cómo ocupar nuestro propio espacio y representa la manera en la que te sostienes en el mundo. Tadasana transforma el movimiento en quietud y viceversa. Mientras estamos aquí, nos damos el tiempo para sentirnos y nutrirnos y cobramos conciencia de la conexión entre respiración, cuerpo y mente.

En la quietud realmente podemos sentir nuestra esencia. Así, esta postura, que parece sencilla, se convierte en una poderosa práctica espiritual. Empieza de pie en la parte delantera de la esterilla con los pies juntos, los brazos en línea con el cuerpo y las palmas hacia dentro. Siente el contacto de las plantas de los pies con el suelo y activa los cuádriceps. Tiene que ser una activación suave más que una tensión. Sigue esta corriente de energía que recorre todo el cuerpo. Los hombros se alejan de las orejas. Contrae ligeramente el abdomen y bascula la pelvis. Siente que tu sacro apunta más hacia la esterilla para suavizar la curva anterior de las lumbares.

2. URDHVA HASTASANA: brazos arriba

Inspira por la nariz y gira las palmas de las manos hacia fuera a la vez que subes los brazos y los estiras por encima de la cabeza Mira a los pulgares o mira al frente, con el cuello largo. Siente la raíz de tus pies y piernas que tiran hacia abajo y el torso y los brazos que tiran hacia arriba. Es una tracción en dos sentidos opuestos. Este movimiento ascendente de los brazos ha de durar lo mismo que la inhalación.

«Gira tu cara hacia el sol y las sombras caerán detrás de ti»

Proverbio maorí

NO SOLO POSTURAS… HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS QUE MERECEN CAPÍTULOS PROPIOS EN ESTE LIBRO

Meditación

La meditación implica **abrir nuestra mente y espíritu para conectar con el poder de la vida**. Cuando paramos y observamos, cuando salimos de nuestra cabeza, **la mente se limpia** y podemos empezar a **sentir la conexión con una conciencia superior**. La práctica de la meditación nos ayuda a aclarar la mente, **liberándonos de tensiones y pensamientos negativos**. También **nos ayuda a percibir la realidad y lo que es verdaderamente importante**.

Gratitud

Una práctica que **nace en el alma** y que **nos hace conscientes de los regalos y bendiciones que recibimos cada día**. Funciona como **un imán que atrae todo lo que traemos a la mesa y lo agranda como una lupa**. Agradecer es lo opuesto a dar por hecho. Con gratitud, **la vida se llena de abundancia y paz**. En algún sitio leí algo muy simple, pero cargado de sentido: si alguien te hace un regalo y miras a otro lado, es posible que esa persona no tenga ganas de hacerte más regalos. Así creo que funciona el universo. **Cuanto más agradeces, más cosas buenas te ofrece**.

Objetivos

Las metas **dibujan un mapa y una dirección para nuestras vidas**. Con ellas mandamos un mensaje claro al universo: **«Ahora sé lo que quiero y tomo las riendas de mi vida. Estoy preparado para recibir»**.

Alimentación

No elijo lo que como basándome en si engorda o no, sino en **si me da energía y o me la quita**, si produce **inflamación** en mi organismo o me ayuda a que funcione como un reloj. **Cuanto más limpio como, mejor duermo, mejor me encuentro y más feliz soy**. A veces nos anestesiamos y nos dejamos guiar por los sabores en lugar de por la calidad de lo que ingerimos y **acabamos tratando al cuerpo como un cubo de basura**. Los órganos no dan más de sí para limpiar los deshechos y las toxinas y estas se acumulan, creando un entorno ácido en el que se desarrollan las bacterias. **Con una alimentación limpia el organismo no tiene que gastar tanta energía en desintoxicarse a todas horas**..

LUNWERG
EDITORES

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción

PRIMERA PARTE: LA BÚSQUEDA
Capítulo 1. MI HISTORIA
Capítulo 2. ¿POR QUÉ YOGA?
Capítulo 3. LOS PILARES
Capítulo 4. EQUILIBRIO ENTRE OPUESTOS

SEGUNDA PARTE: EL CAMINO. ASANAS Y SERIES
DESPERTAR / VALENTÍA / RAÍCES / INTROSPECCIÓN/ TEMPLANZA / DETERMINACIÓN / LIBERTAD / ESTABILIDAD / CORAJE / FUERZA / PERSEVERANCIA / RECONSTRUCCIÓN / CONFIANZA / SOLTAR

TERCERA PARTE: LA TRANSFORMACIÓN
Herramientas
Glosario de vida

AGRADECIMIENTOS

SOBRE LA AUTORA: PATI GALATAS

Licenciada en Business Administration en Londres, inicia su carrera profesional en las áreas de comunicación y marketing trabajando para varias compañías. Más tarde decide dar el salto a la moda, una de sus pasiones, como empresaria, creando las tiendas A Quemarropa.

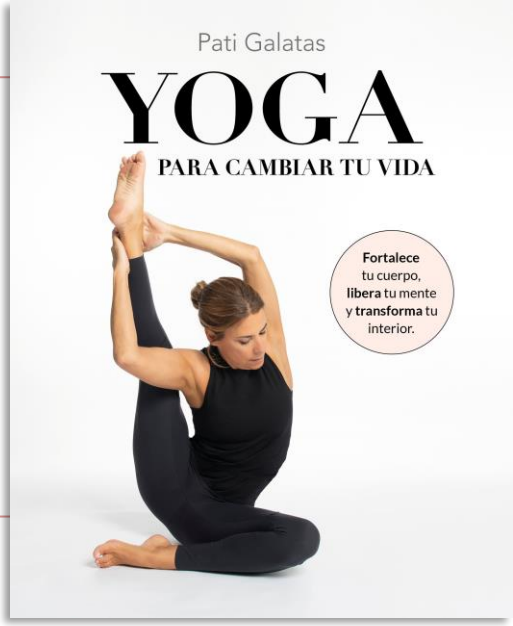
Desde muy joven ha sido una buscadora, por eso cree que el yoga la encontró. Cursa su primera formación como profesora hace más de diez años, ya que su práctica de yoga se ha convertido en una poderosa fuerza que la enraíza y la ayuda a lidiar con el estrés de llevar su propia empresa. En plena formación se da cuenta de que ha encontrado la herramienta más valiosa que puede utilizar en el día a día.

En 2011, lo deja todo y se va de España para viajar por el mundo en busca de un nuevo rumbo vital. Durante siete años se establece a caballo entre Los Ángeles y México dónde aprende de diferentes maestros y se forma en varias disciplinas de yoga y artes marciales. Durante esa época se dedica a tiempo completo al estudio, a la práctica y a la enseñanza. Cuando regresa a Madrid, sigue enseñando y comparte sus aprendizajes en su cuenta de Instagram @patigalatas, lo que la lleva a colaborar con la revista Telva, donde escribe en su columna mensual «Escuela de vida» y divulga la práctica del yoga a través de clases grabadas.

LUNWERG
EDITORES

A través de la amplia experiencia de Pati Galatas como alumna y profesora, podrás aprender y desarrollar tu práctica sin importar tu nivel de yoga

Ficha técnica del libro
YOGA PARA CAMBIAR TU VIDA
Pati Galatas
Lunwerg Editores, 2023
17 x 21 cm.
224 páginas
Rústica con solapas
PVP c/IVA: 19,95 €
A la venta desde el 3 de mayo de 2023



MÁS INFORMACIÓN A PRENSA, IMÁGENES Y ENTREVISTAS:
Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg
Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es
Facebook.com/lunwerg @lunwergfoto

LUNWERG
EDITORES

Un emocionante testimonio de superación a través de la prácitca del yoga…

¿CÓMO ES EL CONTENIDO DEL LIBRO?
EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES

ARDHA CHANDRASANA: postura de la media luna

Ardha chandrasana es una postura que pondrá a prueba tu equilibrio. En ella se juntan la calma de la luna y la energía del sol.

Empieza en utthita trikonasana (triángulo) con el pie derecho delante. Dobla la pierna de delante y traslada tu peso al centro del pie. Apoya la mano derecha en la esterilla o en un bloque a la altura del hombro derecho. Levanta la pierna izquierda hasta que el muslo quede paralelo al suelo. Lentamente, gira el torso y las caderas hacia fuera. Con los brazos en cruz, mantén tu mirada en el suelo o llévala lentamente a la mano superior.

Variaciones: si te cuesta llegar con la mano al suelo, apóyala en un bloque, o en una altura mayor. También puedes doblar ligeramente la pierna de base.

Variación avanzada: dobla la pierna derecha (la que está en el aire), lleva el talón al glúteo y sujeta el empeine con la mano derecha o con un cinturón. La mano tira del pie hacia la espalda y el pie tira hacia atrás, queriéndose alejar de la mano. Así se crea una fuerza opuesta, que ayuda a que hombro rote hacia afuera y el pecho se abra. Quédate cinco respiraciones. Sal de la postura de la misma manera que entraste y vuelve a trikonasana.

La postura de la media luna suele secuenciarse en algún punto intermedio de una serie de posturas de pie, a menudo después de la postura del triángulo.

NATARAJASANA: postura del bailarín o postura del señor de la danza

De pie en la esterilla deja caer los brazos a los lados del cuerpo. Inhala y dobla la pierna derecha hacia atrás, llevando el talón al glúteo, y sujeta el tobillo derecho con la mano derecha. Intenta mover la pierna derecha hacia arriba tanto como puedas mientras tiras del pie. Extiende el brazo izquierdo hacia delante. Puedes apoyarte en el respaldo de una silla o una mesa hasta encontrar el equilibrio. Repite con la pierna izquierda.

Practica la postura del bailarín al final de tus posturas de pie, para asegurarte de que tus caderas y pecho estén abiertos y que tus piernas estén fuertes, flexibles y activas. Así tendrás la movilidad y el equilibrio para entrar en ella con seguridad.

INTROSPECCIÓN

FLEXIONES HACIA DELANTE

Intento comprender lo que una situación difícil puede enseñarme sobre mí misma.
Todo lo que necesito en mi vida ya existe dentro de mí.
Voy a mi interior y me conecto con esa parte de mí que sabe cómo sanar.
Reclamo el tiempo y el espacio para mí.

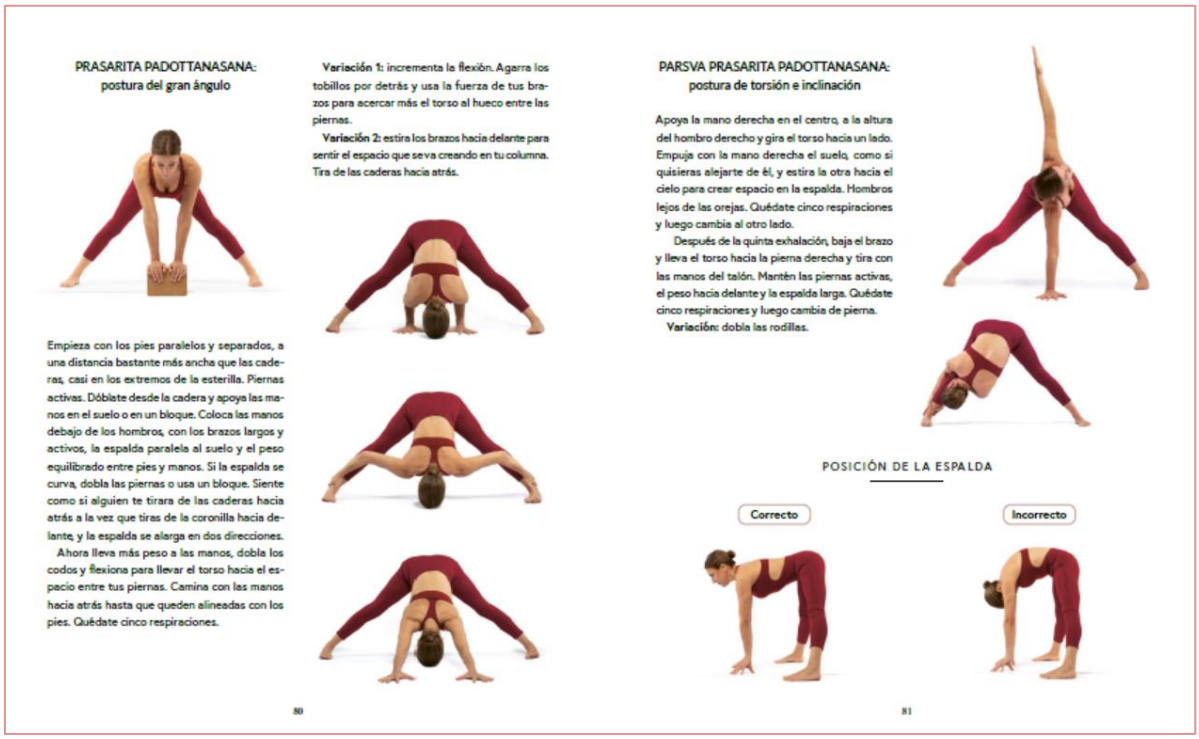
Mi experiencia

Recuerdo que era una de las primeras clases que tomaba desde que salí de España. Solo habían pasado seis meses desde el funeral y nueve desde que no ponía un pie encima de la esterilla, el día en que mi vida había quedado suspendida en el aire. La sala era amplia y alargada y había espacio de sobra para mantener una distancia considerable entre esterillas. Aquella mañana, durante la clase, el maestro nos guiaba a través de una práctica dinámica. Todo parecía ir bien hasta que entramos en uttanasana. Tomé una inhalación profunda y cuando me doblé hacia la pierna, sentí como si algo se despegara dentro de mí, a la altura del esternón. Como si una goma que se ha tensado demasiado se partiese en dos. Enseguida me di cuenta de que había perdido el control. En el silencio de la sala solo se oía la respiración rítmica de los alumnos y la voz del profesor, guiando la práctica. *One… two… three.* Ahora se añadieron los ruidos que empezaban a salir de dentro mí. No quería llorar, pero aquella postura solo empeoraba las cosas. Despegué las manos del suelo y me abracé las piernas, para esconder la cara y vi que las lágrimas empezaban a formar un pequeño charco. *Qué vergüenza, pensé, todos me oyen. Qué estarán pensando. Ellos que vienen a pasar unas vacaciones y yo aquí, fastidiándoles el retiro. Qué hago aquí. Desentono.* No sabía muy bien qué me había llevado a hacer ese viaje y ahora quería volverá atrás. De un tiempo a esa parte no razonaba mucho las decisiones que tomaba, pero ahora me arrepentía más que nunca de no haberlo hecho. Me sentía muy lejos de casa, no estaba bien y mi vida se había vuelto del revés. No sabía cuánto

> «Aquella noche, encontré un río dentro de mi corazón cayendo en sus profundidades, sentí que estaba perdido, pero todo lo que encontré fue a mí.»
>
> Siva Akash

LUNWERG
EDITORES

¿CÓMO ES EL CONTENIDO DEL LIBRO?
EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES



PRASARITA PADOTTANASANA: postura del gran ángulo

Empieza con los pies paralelos y separados, a una distancia bastante más ancha que las caderas, casi en los extremos de la esterilla. Piernas activas. Dóblate desde la cadera y apoya las manos en el suelo o en un bloque. Coloca las manos debajo de los hombros, con los brazos largos y activos, la espalda paralela al suelo y el peso equilibrado entre pies y manos. Si la espalda se curva, dobla las piernas o usa un bloque. Siente como si alguien te tirara de las caderas hacia atrás a la vez que tiras de la coronilla hacia delante, y la espalda se alarga en dos direcciones.

Ahora lleva más peso a las manos, dobla los codos y flexiona para llevar el torso hacia el espacio entre tus piernas. Camina con las manos hacia atrás hasta que queden alineadas con los pies. Quédate cinco respiraciones.

Variación 1: incrementa la flexión. Agarra los tobillos por detrás y usa la fuerza de tus brazos para acercar más el torso al hueco entre las piernas.

Variación 2: estira los brazos hacia delante para sentir el espacio que se va creando en tu columna. Tira de las caderas hacia atrás.

80

PARSVA PRASARITA PADOTTANASANA: postura de torsión e inclinación

Apoya la mano derecha en el centro, a la altura del hombro derecho y gira el torso hacia un lado. Empuja con la mano derecha el suelo, como si quisieras alejarte de él, y estira la otra hacia el cielo para crear espacio en la espalda. Hombros lejos de las orejas. Quédate cinco respiraciones y luego cambia al otro lado.

Después de la quinta exhalación, baja el brazo y lleva el torso hacia la pierna derecha y tira con las manos del talón. Mantén las piernas activas, el peso hacia delante y la espalda larga. Quédate cinco respiraciones y luego cambia de pierna.

Variación: dobla las rodillas.

POSICIÓN DE LA ESPALDA

Correcto

Incorrecto

81