

Julia Arteaga Aguilar

EL
HÁBITO
HACE AL
YOGUI

LAROUSSE

© texto e ilustraciones JULIA ARTEAGA AGUILAR

© ornamentos capitulares VISNEZH / FREEPIK

dirección editorial

JORDI INDÚRAIN PONS

edición

CARLOS DOTRES PELAZ

maqueta y preimpresión

PIXEL GRAPHIC BARCELONA, S.L.

cubierta

ONA GRÀFICA

© LAROUSSE EDITORIAL, S. L., 2021

Rosa Sensat, 9-11, 3.^a planta – 08005 Barcelona

teléfono: 93 241 35 05

larousse@larousse.es

www.larousse.es

facebook.com/larousse.es

@Larousse_ESP

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

Primera edición: abril 2021

ISBN: 978-84-18473-15-9

Depósito legal: B-4695-2021

1E11



A mis padres, Paco y Conchi, por ser tan *bolayos*, escús,
y un ejemplo sublime de constancia, superación y crecimiento personal.

ÍNDICE

Parte 1: Para empezar, un repaso	9
A ver, ¿qué era eso del yoga?	9
La constancia, en el yoga y más allá	15
¿Y quién es Julia para hablarte de constancia y yoga <i>everyday</i> ?	21
Parte 2: Enemigos del yoga: los yo interiores que no querrán que practiques	27
El yogui «balones fuera»: «Es que tengo hijos»	29
El yogui <i>workaholic</i> : «Estoy todo el día en la oficina»	34
El yogui <i>groupie</i> : «Si no me sale como a @YogaConCuerpoEscultural, no valgo»	38
El yogui autodestructor: «Debería haber hecho yoga hoy, soy lo peor»	43
El yogui frustrado: «No me sale nada, el yoga es una m*****»	46
El yogui <i>flipaø</i> : «No sé respirar, pero me sale el pino, con eso me basta»	51
Parte 3: Excusas que coquetearán con tu fuerza de voluntad	55
«No tengo tiempo»	55
«No soy flexible», «No soy fuerte», «No tengo equilibrio», «No me puedo concentrar»	59
«Estoy cansado», «No tengo ganas»	62
«Me duele X» (X = parte del cuerpo que no te duele tanto)	66
«No sé si lo estoy haciendo bien», «Me da miedo lesionarme»	69
«Me aburro practicando solo»	73
«No puedo ir a clase, pero tampoco me gusta practicar yoga <i>online</i> »	75
«Me cabreo si no me sale una postura, así que no la quiero hacer más»	78
«El yoga es caro...»	82
«Tengo hambre y solo puedes comer hasta dos horas antes de hacer yoga...»	86
«Me acabo de duchar, no quiero sudar y tener que ducharme otra vez»	88
«Con el yoga no disfruto tanto, ni me sienta tan bien»	90
Parte 4: Ventajas de practicar yoga de manera constante	93
Beneficios en tu cuerpo serrano	93
¿Fuerza o estabilidad?	93

¿Flexibilidad o rango de movimiento?	96
¿Equilibrio o «volar»?	98
Beneficios en el <i>cabezo</i>	101
Concentración o dejar de pensar en tonterías	101
Autodisciplina o cómo aprovechar tu vida	103
Aceptación o cómo renunciar al síndrome del <i>instagramer</i>	106
Paz interior o que todo te importe un pimiento de piquillo	108
Parte 5: Cómo practicar yoga <i>everywhere</i>	111
En casa, como en ningún sitio	112
En clase, perfecto para obligarnos	115
En la oficina, donde más lo necesitamos	117
Con los niños, para encontrar <i>algo</i> de paz	123
En el parque, como si nadie te viera	127
En la playa, porque las palas están todos los veranos	130
En la montaña, para respirar aún mejor	133
En tu medio de transporte, yoga en espacios reducidos	135
De viaje, incluso a lo desconocido	137
Otros lugares para hacer yoga sin excusas	141
Parte 6: Cómo practicar yoga <i>anytime</i>	143
Por la mañana	144
Por la tarde	147
Por la noche	148
¿Qué quieres hacer con tu energía?	150
Parte 7: Claves para ser constante en tu práctica de yoga	153
Cómo mantener a raya los enemigos y las excusas	155
Cómo manejar la frustración	158
Cómo aplicar el yoga en nuestro día a día	161
Comprende cómo funciona la adquisición de un hábito	174
Cómo hacer fácil lo difícil: trátate como a un niño	178
Aprende a gestionar tu tiempo y concentración	185
Ama el proceso y desapégate de los resultados	194
Parte 8: Resumiendo...	197
Cómo ha sido mi práctica de yoga hasta ahora	197
Mi aprendizaje a día de hoy: significado y autonomía yogui	205
Un <i>yogiplan</i> de acción para volverse <i>yogui independiente</i>	210
Mantras antiabandono	215
Últimas reflexiones	217

PARTE 1

PARA EMPEZAR, UN REPASITO

A VER, ¿QUÉ ERA ESO DEL YOGA?

- ✓ **E**l yoga es un tostón. Es esa actividad *extraescolar* a la que te arrastra tu prima porque a ella le vino genial cuando se divorció.
- ✓ El yoga es una actividad concebida para practicar en soledad pero que todo el mundo paga por ir a un centro a que le digan cuándo respirar.
- ✓ Representa ese momento del día que deseas y temes a la vez. Porque pánico y escalofrío te da pensar lo que tu profesora te va a poner a hacer, pero que sabes que te irá la mar de bien.
- ✓ Yoga es cuando te crujen las articulaciones, te estrujan las lornzas y te recuerdan que eres demasiado viejo y rígido para ciertas cosas.
- ✓ Yoga es esa disciplina que los expertos en salud recomiendan pero que pocos de ellos la practican tan asiduamente como para diferenciar unos estilos de otros.
- ✓ Yoga es un subidón cuando terminas la clase, sí, pero una intriga antes de comenzar y un aburrimiento cuando toca hacerlo solo en casa.

PARA EMPEZAR, UN REPASITO

- ✓ Yoga es amigo y enemigo. Saca lo mejor y lo peor de ti. Es un constante debate entre «Esto lo ha significado todo para mí» y «Esto no sirve para nada».
- ✓ El yoga, en fin, puede parecer un gráfico del Ibex 35 en plena volatilidad...

Estados anímicos de un principiante de yoga



Vale, todo lo anterior es cierto; lo bueno y lo que no mola tanto. Además, las redes sociales han distorsionado bastante la esencia del yoga. Por lo tanto, para comprender mejor qué es y cómo puede mejorar tu vida, es necesario, primero, tener claro qué no es el yoga, y luego ya iremos viendo lo que es.

El yoga no es solo «escuajarse» y relajarse

Antes de mi primera clase, con imaginarme pisar una sala de yoga con luz tenue, incienso y una voz mecánica y pausada invitándome a dejar la mente en blanco, me daban escalofríos, a la par que empezaba a bostezar. Pero cuando probé el yoga, y

especialmente estilos como *ashtanga*, *vinyasa flow* o *rocket yoga*, más vigorosos que el clásico *hatha*, mi opinión cambió por completo hasta concluir que un triatlón es una excursión dominguera a la playa comparado con el yoga (sin ofender).

El yoga no es deporte

No, el yoga no es un deporte, ni tampoco promueve la competición con otros. Sí es cierto que algunos se han quedado solo con la parte física del yoga, convirtiéndolo así en una especie de competición de gimnasia. Pero déjame enfatizar que un yogui que se precie practica para sí mismo, no se compara nunca (o trata de no hacerlo) y sus objetivos yóguicos se dirigen hacia una mayor paz interior (y si de paso salen más posturas, que te quiten lo yoguineao).

El yoga no es una religión ni una secta

No te voy a negar que cuando sientes los beneficios del yoga no te vuelvas un poco friki y quieras hacerte con toda la equipación yóguica, probar todos los estilos y profesores, ir a retiros, festivales y conferencias, e incluso ojees algunas páginas de formación para profesores y fantasees con ser el próximo gran «gurú de gurúes». Pero el yoga no te vende la moto. No te abduce. No trata de atraparte. Sí es cierto que los principios morales del yoga (*yamas*) coinciden con los de todas las religiones (*ahimsa*, no harás daño; *asteya*, no robarás, etc.). Sin embargo, el yoga no cree en ningún Dios, ni pide que lo hagas. El yoga deja libertad para que cualquier persona, sea creyente, agnóstica o atea, practique para conseguir su paz mental.

El yoga no consiste en ser flexible

Pues no, ni flexible, ni fuerte, ni equilibrado, ni contorsionista, ni monje, ni iluminado, ni rarito. Bueno, esto último, algunos, sí, pero solo porque cuando algo te gusta mucho acabas volviéndote un poco... intenso, y a veces te miran regular. La cuestión es que

PARA EMPEZAR, UN REPASITO

mucha gente cree sin ningún fundamento que antes de asistir a tu primera clase de yoga ya debes saber tocarte los dedos de los pies con las manos, hacer equilibrios sobre cualquier parte del cuerpo y sentarte en silencio contigo mismo y ver pasar estoicamente una maraña de pensamientos agoreros. Es como si cuando tenías 4 años les hubieras dicho a tus padres «No quiero ir al cole porque no sé leer». ¡Pues a eso hemos venido! Para ser flexible, fuerte, equilibrado o calmado, primero hay que NO serlo. A yoga vamos a aprender todo eso. Pero bueno, oye, si quieres ir a clase con cierta flexibilidad, fuerza o paz interior, ¡pues eso que llevas ganado!

El yoga no es (solo) para mujeres jóvenes y delgadas

El yoga lo practica todo el mundo. Bueno, al principio, en India, donde se originó, solo podían realizarlo los hombres. Pero poco a poco se abrió su práctica a las mujeres, y cuando se propagó por Occidente, estas eran mayoría. Ahora, el ratio hombre-mujer está cada vez más nivelado. Por otro lado, cualquier edad es buena para hacer yoga; se adapta a cualquier fase vital. De hecho, un yogui de verdad practica hasta en sus últimos días. Y, que sepas, que para practicar yoga solo necesitas tener un cuerpo, el que sea. Ya puedes tener la cabeza octogonal, tres piernas o un cuerno en la frente que, mientras tengas cuerpo, tienes yoga.

El yoga no sustituye a tu médico ni a tu fisioterapeuta

Todos los cuerpos responden a las emociones negativas poniéndose más tiesos que un palo. Las contracturas, sobrecargas e inflamaciones forman parte de nuestra vida cotidiana y necesitamos recurrir a expertos para tratarlas. De la misma forma, hay enfermedades y dolencias sobre las que el yoga no tiene control y necesitamos a un médico para diagnosticar y curar. ¡Ojalá pudiera venir un señor raquíto y barbudo en taparrabos a tocarnos la

coronilla y quitarnos todos los males! Eso no quita que el yoga reduzca real y sustancialmente nuestras visitas al médico y al fisio. La práctica regular influye en nuestro estado físico, pero también a niveles más sutiles, al trabajar directamente sobre el origen de la tensión que crea contracturas, dolores o, a veces, enfermedades. Todo lo cual, insisto, no significa que no necesitemos a nuestros sanitarios.

¿Entonces, qué es el yoga?

El yoga es un método o conjunto de prácticas que busca transformar a las personas a todos los niveles. Para ello, se utilizan distintas técnicas, algunas más físicas (*asanas* o posturas, y *pranayamas* o técnicas de respiración) y otras más mentales (*pratyahara* o retirada de los sentidos, consiguiendo así estados de *dharana* o concentración, *dhyana* o meditación, y *samadhi* o iluminación). También tiene un encuadre filosófico que nos invita a seguir unos principios de pensamiento (*yamas*) y de comportamiento (*niyamas*). Las *asanas* o posturas son lo que todos conocemos hoy por yoga, pero, como ves, hay mucho más allá. La esencia última del yoga busca contribuir a una mejora de la calidad de vida de las personas consiguiendo una mayor paz interior.

Durante el proceso de alcanzar este objetivo, la práctica consolidada de yoga también cambiará tu cuerpo (serás más fuerte, flexible y ágil), tu mente (te volverás más calmado, equilibrado, estable y ecuánime), tus relaciones (serás más tolerante, empático y compasivo) y tus emociones (tendrás control sobre ellas y subirá tu autoestima). En definitiva, el yoga es la disciplina del autoconocimiento continuo que nos permite avanzar y disfrutar del camino hacia la plenitud a través de una serie de técnicas físicas y mentales que harán maravillas. Bonito, ¿verdad?

Es por ello que el yoga es para todo el mundo: personas rígidas como playmobils, flojuchas, nerviosas, inquietas, histéricas, escépticas, extrovertidas, angustiadas, hiperactivas, despistadas. En definitiva, si tienes la cabeza mandá a componer, ¿tú sabes la gran

oportunidad que es el yoga para ti? Dicen que los yoguis estamos locos, pero yo creo que todos lo estamos. La única diferencia es que nosotros hacemos algo al respecto. El yoga es para todos aquellos que se atreven a desafiar su psique, a poner a prueba sus emociones y estén dispuestos al cambio.

Se trata de una disciplina holística, es decir, que abarca todos los planos vitales: el físico, el emocional y el espiritual. Cuando comienzas a tomarte más en serio esto de la práctica, el yoga se te mete hasta en los calcetines y sufres (o disfrutas, mejor) una transformación total que tendrá consecuencias en cada ámbito de tu vida: personal, profesional y social. Por ello, el yoga debe convertirse en un hábito, porque solo cuando conseguimos practicarlo de forma continua, se convierte en un estilo de vida y vivimos sus beneficios.

Juntos, durante la lectura de este libro, iremos desgranando paso a paso cómo conseguir que tu vida dé un giro de 360 grados. Te contaré cómo adoptar las técnicas del yoga en tu rutina diaria y adaptarlas a tu estilo de vida de forma fácil y rápida. Será un camino lleno de aprendizajes y de emociones. ¡Abróchate el cinturón que vienen curvas!

En este capítulo hemos aprendido que:

- ✓ **El yoga es mucho más que posturas.**
- ✓ **El yoga es para todo el mundo.**
- ✓ **El yoga cambiará tu vida para mejor a todos los niveles.**

LA CONSTANCIA, EN EL YOGA Y MÁS ALLÁ

Los centros de yoga están llenos de personas con buenas intenciones, especialmente en septiembre/octubre, con la vuelta al cole, y en enero, después de los propósitos de Año Nuevo. Yo las llamo «yoguis de temporada».



PARA EMPEZAR, UN REPASITO

Los yoguis de temporada son aquellos que durante el invierno lo dan todo practicando yoga una o dos veces por semana en su centro habitual, pero en verano se olvidan de su práctica, como si las cervezas y los chiringuitos también estuvieran prescritos como medicina natural para el crecimiento personal. No es raro encontrarse en una clase a los típicos *yonki-yoguis* desbordando conciencia corporal, agilidad y paz mental en junio, y volverlos a ver en septiembre con el dinamismo, la flexibilidad y la pesadez de un nonagenario.



No me malinterpretes, el ocio y el tiempo con los seres queridos son un antidepresivo maravilloso y totalmente necesario. Pero también está demostrado que trabajar en nuestra individualidad es absolutamente imprescindible para ser felices. Por eso los yoguis cansinamos tanto con mantener una práctica de yoga estable. Para obtener sus beneficios necesitamos ser constantes y no practicar solo cada año bisiesto. Únicamente creando un hábito saludable mejoramos nuestra vida.

¿Por qué no somos constantes en yoga?

Buena pregunta. Pues aquí tienes las tres principales razones:

1. Por pensar que cuando seas más fuerte, más flexible y se te dé mejor el yoga, entonces, solo entonces, podrás llevar una práctica más estable.
2. Por pensar que el problema es que no has encontrado a tu «medio aguacate», ese gurú que te iluminará hasta el flequillo.
3. Por pensar que tienes que practicar posturas todos y cada uno de los días de tu vida para considerarte un practicante de yoga disciplinado.

A lo largo de este libro te presentaré los mitos de la práctica del yoga, las excusas que te pones para no postrarte sobre la esterilla ni tres días seguidos, y cómo practicar cuando y donde quieras sin que ello te suponga un suplicio. Pero para ello tenemos que saber primero qué es la constancia.

La constancia

Ser constante es eso que da mucha pereza. Eso que muy pocos (probablemente tú aún no, puesto que tienes en tus manos este libro) hacen sin despeinarse ni sudar el sobaquillo. La constancia —hablando así, como si lleváramos gafas— se podría definir como aquella actitud mental que conduce a la repetición de una acción (disciplina) con la que se obtiene un resultado (hábito) que a su vez genera un cambio (transformación). Dicho así sue-

na fatigoso, aburrido; poco alentador, la verdad. Espera, que hay más.

La buena noticia es que ser constante no es una habilidad in-nata, sino que se puede aprender, trabajar y mejorar. En este libro trabajaremos la actitud mental y estrategias prácticas de las personas constantes aplicadas a una práctica de yoga que te lleve a unos hábitos yóguicos exquisitos y, por lo tanto, a una transformación cual gusano de seda hacia una iluminada mariposa yogui.

Normalmente tenemos buena intención, pero hacemos poco o nada por nuestras aspiraciones vitales. La actitud sin acción no te lleva a nada más que a ser un *motivao*. La creación de un hábito nuevo lleva un proceso, con sus más y sus menos, con sus *savasanas* y sus *chaturangas*. En las siguientes páginas te contaré cómo amar todo proceso, con sus momentos malos y buenos, para acabar amando todo el *pack*. Te contaré mis trucos, claves y tácticas para poner sobre la esterilla tu mejor yo, sobreponerte al yo autodestructor y continuar el proceso de yogui molón hacia la cumbre.

A grandes rasgos te cuento que se ha estudiado mucho el proceso de adquisición de un hábito. Se ha buscado saber qué elementos intervienen en el proceso. Normalmente se habla de tres fases: un detonante (que en yoga sería la intención de sentirnos mejor), una rutina (la práctica del yoga) y una recompensa (sentirnos mejor).

Como dice Valentín Fuster, «lo difícil no es estar motivado, el reto es seguir motivado». Pero es que, además, la motivación por sí sola no es suficiente, necesitamos también fuerza de voluntad. Mago More utiliza la metáfora de la vela y la cerilla para explicar la diferencia entre motivación y fuerza de voluntad. Si utilizas una cerilla (motivación) para encender una vela, esta se mantendrá encendida en función de la cantidad de cera (fuerza de voluntad) que tenga la vela. Si la vela tiene poca cera, te quedarás a oscuras en seguida. Si tiene mucha, tendrás luz más tiempo. Con este ejemplo trata de explicarnos que el quid de la cuestión no es encender la vela (motivación) sino mantener la llama encendida. Y esto solo se consigue con la fuerza de voluntad.

Dicho así, parece que sin fuerza de voluntad no conseguiremos nada. Sin embargo, el autor Raimon Samsó deja muy claro en su obra sobre la disciplina que forzar mata la motivación. Estoy de acuerdo en que no se debe practicar porque «hay que hacerlo». De hecho, en el yoga, estoy convencida de que la obligación de practicar es la principal razón por la que muchos acaban dejándolo nada más empezar. Les gusta, pero piensan: «Si esto lo tengo que hacer continuamente, me bajo de la esterilla». Especialmente si en la última práctica experimentaron alguna emoción negativa. La obligación de practicar y la etiqueta #yogaeverydamnday en Instagram han hecho mucho daño.

Resultado y proceso: lo bueno y lo mejor

Pero, ojo, se ha demostrado que hay otro factor que resulta imprescindible para adquirir un nuevo hábito, y es la capacidad de amar el proceso por encima del resultado. El autor Charles Duhigg lo llama espiritualidad, mientras que Raimon Samsó lo identifica como amor incondicional. Llámalo Manolo, si quieres, pero este punto es clave para conseguir hacer del yoga un estilo de vida.

Según los libros tradicionales de yoga, practicamos para alcanzar la paz mental. Pero todos sabemos que, cuando comenzamos la práctica, nuestros verdaderos objetivos no son tan yóguicamente correctos. No pasa nada, lo importante es empezar. Más adelante analizaremos a razón de qué es mejor practicar, pero, de momento, me gustaría que quedase claro que, independientemente del objetivo que tengas, del resultado que quieras alcanzar, solo podrás conseguirlo si disfrutas del camino. Disfruta de moverte, disfruta de tonificar, de estirar, de gestionar tus emociones. Te tiene que gustar practicar yoga, aunque sea solo a veces.

Soy consciente de que la práctica en ocasiones se vuelve tediosa, molesta, incluso insufrible. En este libro aprenderemos a disfrutar también de esos días en los que los pensamientos negativos van atropellándose, días en los que tu cuerpo no te responde, días en los que el ego toma el control. Y también recrearemos

esos días de absoluta felicidad en los que te sientes conectado hasta con el wifi de los vecinos.

En seguida te darás cuenta de que perseguir un objetivo a través de un hábito cuyo proceso —en sus tiempos y maneras— no disfrutamos nos apartará del camino al primer obstáculo. Si utilizas la fuerza de voluntad como único motor para alcanzar una práctica de yoga tus esfuerzos serán en balde. El ego habrá ganado la batalla. El proceso de alcanzar la automatización del hábito es lo que nos tiene que enamorar, con sus más y sus menos (de nuevo, con sus *savasanas* y sus *chaturangas*).

En este libro repasaremos los principales obstáculos, enemigos y excusas de nuestra práctica de yoga, dándoles soluciones fáciles, prácticas y rápidas. Te contaré cómo hacer que practicar yoga se convierta en un acto de amor, algo que realmente quieras hacer, y no una obligación. Nuestro mantra, durante esta lectura, serán las palabras de Robin Sharma: «Todo cambio es duro al principio, desordenado a la mitad y precioso al final».

Después de leer este libro, espero que acabes practicando yoga donde y cuando quieras. Te maravillarás de lo sencillo que es disfrutar mientras adquieres el hábito saludable del yoga y te preguntarás cómo has podido postergarlo durante tanto tiempo.

En este capítulo hemos aprendido que:

- ✓ **El practicante constante de yoga no nace, se hace.**
- ✓ **Para construir una práctica sólida, el yoga te tiene que gustar... aunque solo sea a veces.**
- ✓ **Existen métodos y estrategias para adquirir un hábito de forma fácil y sencilla.**