

JULIA ARTEAGA AGUILAR

# YOGA CON HUMOR



LAROUSSE

© **texto e ilustraciones** JULIA ARTEAGA AGUILAR

© **ornamentos capitulares** VISNEZH /FREEPIK

## **dirección editorial**

JORDI INDURÁIN PONS

## **edición**

CARLOS DOTRES PELAZ

## **maqueta y preimpresión**

ENRIC MIR Y MARISA UJJA

## **cubierta**

ONA GRÁFICA

© LAROUSSE EDITORIAL, S. L.

Rosa Sensat, 9-11, 3ª 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, reprodujeran, 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: 2018

ISBN: 978-84-17273-01-9

Depósito legal: B-2500-2018

1E11

# SUMARIO

¿QUÉ HACE <b>UNA CHICA COMO YO</b> EN UN CENTRO DE YOGA DE LONDRES?	7
QUÉ ES EL <b>YOGA</b> . DESDE <b>INDIA</b> CON AMOR	11
TEORÍA BÁSICA DE LA <b>FILOSOFÍA</b> DEL YOGA	19
<b>MENS SANA...</b> LA CLAVE DEL ÉXITO	33
UN <b>ESTILO</b> DE YOGA PARA CADA UNO	43
<b>CONSEJOS</b> PARA EMPEZAR A PRACTICAR YOGA	56
PRIMERO <b>RESPIRA</b> , LUEGO YA VEREMOS	69
LAS <b>POSTURAS</b> Y LA <b>COLUMNA VERTEBRAL</b>	78
ASANAS « <b>FÁCILES</b> »	92
ASANAS « <b>CASI FÁCILES</b> »	120
ASANAS « <b>NO TAN CASI FÁCILES</b> »	140
LA <b>REGLA</b> , LAS <b>LESIONES</b> Y OTROS <b>PERCANCES</b>	156
LOS <b>CHAKRAS</b> O GRANDES NUDOS DE COMUNICACIÓN	164
LOS <b>NADIS</b> O AUTOPISTAS DE ENERGÍA	177
LOS <b>BANDHAS</b> O ADUANAS DE ENERGÍA	185
LOS <b>MUDRAS</b> O RED DE CARRETERAS SECUNDARIAS	190
LOS <b>SHATKARMAS</b> O SERVICIO DE MANTENIMIENTO EN CARRETERA	198
<b>MEDITACIÓN</b> Y DESPISTES	204
ALGUNOS <b>PREJUICIOS</b> FRECUENTES	214
DÓNDE <b>YOGUINEAR</b>	222
DECÁLOGO PARA ENCONTRAR TU <b>CENTRO</b> Y TU PROFESOR DE YOGA	233
SOBRE TODO, NO MIRES <b>INSTAGRAM</b> (DE MOMENTO)	242
PARA <b>SABER MÁS</b>	248
EL YOGA PUEDE CAMBIARTE, O NO, PERO SEGURAMENTE TE HARÁ <b>SENTIR MEJOR</b>	254

# AGRADECIMIENTOS

Gracias a mi hermana gemela, Ángela, por introducirme en el mundo del yoga y bautizar mis viñetas. Gracias a mis hermanos Amelia y Paco por vuestro amor y entusiasmo. Gracias a mi madre, Conchi, por ser un ejemplo a seguir como mujer, madre y artista. Gracias a mi padre, Paco, por ser mi maestro en el arte del humor. Gracias al resto de la familia por vuestro apoyo incondicional.

Gracias a mis hermosuras: Irene, Rocío, Marga, Rosa y María, por vuestra eficiencia en los gabinetes de crisis y por el regocijo en los momentos de alborozo. Gracias a Ana por emocionarte siempre cual madre orgullosa.

Gracias a Instagram y Facebook por darme a conocer y regalarme grandes amigos. Gracias a mis amigos yoguis por el apoyo y la inspiración. A YogaFit por ser el primer medio en creer en mi proyecto. Gracias a los que le seguisteis.

Gracias a todos los profesores que he tenido, a Yotopia y a todas las personas que conocí en Londres.

Gracias a Inma Ríos por ser una mentora excelente y a Ana Belmonte por su inolvidable trabajo como *coach*.

Gracias al Aula Saludable y a todo su equipo. Especial mención para mis alumnos, por ayudarme a crecer como profesora y por emocionarme con sus progresos. Mil gracias a toda la comunidad de Yoguineando (seguidores, colaboradores y alumnos) por todo el apoyo.

Gracias a Larousse por hacer realidad uno de mis sueños.

## ¿QUÉ HACE UNA CHICA COMO YO EN UN CENTRO DE YOGA DE LONDRES?



**S**i estás leyendo estas líneas es porque seguramente tengas una historia parecida a la mía. Probablemente en una etapa regular de tu vida alguien te recomendó el yoga como una salida eficaz y rápida para sentirte mejor física y mentalmente. Mi caso fue así. Mientras el mundo estaba inmerso en la crisis económica, yo vivía el sueño americano, concretamente en Miami, con trabajo, amigos, sol y playa. Sin embargo, me sentía profundamente vacía. Cuando hablaba con los que se habían quedado al otro lado del charco y practicaba con ellos el deporte nacional (la queja), me acusaban de exigente e inconformista. El estrés que me causaba vivir infeliz una vida socialmente perfecta tensó mi espalda y mi cuello hasta el punto de provocarme vértigos paralizantes y, en definitiva, caí en una etapa muy larga de ansiedad y miedo.

Volví a España y mi hermana gemela, que practicaba yoga desde hacía un tiempo, me recomendó probarlo encarecidamente. Le contesté que yo tenía la flexibilidad de una tabla de planchar y que no iba a ir a ningún sitio a hacer el ridículo, pero, casi bajo amenaza, acabé frecuentando las clases de yoga de una asociación de vecinos. Lo cierto es que allí hacías más esfuerzo desenrollando la esterilla que practicando yoga. A nivel espiritual, tampoco era gran cosa... ¡Y menos mal!, pues de haber sido así, hubiera salido corriendo. Con todo, y a pesar de haber sentido toda la vida como si mis huesos estuvieran soldados a los músculos, en seguida me noté más ágil y flexible, y comencé a cogerle el gustillo. Cuando esas clases se me quedaron cortas empecé a practicar en casa, con la ayuda (y los riesgos) de Instagram. Con la mano milagrosa de un

fisio y del yoga, los vértigos y la ansiedad desaparecieron por completo.

Aún no sabía qué hacer con mi vida, así que seguí aceptando trabajos de lo que había estudiado mientras lo averiguaba. Estuve en varias ciudades de España y también en Italia, y el yoga siempre me acompañaba, fuese practicando sola o tomando clases donde pillara. La gente me decía que por qué no me hacía profesora, si tanto me gustaba, pero entonces yo solo quería practicar y aprender. Así que, cuando mi estancia en Italia llegaba a su fin, decidí mudarme a la ciudad europea con mayor oferta de clases de yoga: Londres.

Ya que me había mudado solo por el yoga, lo suyo era trabajar en un ambiente yóguico, aunque el trabajo en sí requiriese menos cualificación de la que yo tenía. Pronto me contrataron como recepcionista en Yotopia, un estudio de yoga en Covent Garden, donde llegué a pasar más horas que en mi casa y los profesores, compañeros y estudiantes se convirtieron en mis segundas familia y universidad. Las horas de clase y de charlas informales con todos ellos han tenido para mí un valor incalculable que ninguna formación de yoga reglada puede igualar.

A veces los turnos eran muy largos y en muchas ocasiones tuve que levantarme a las 5 de la mañana para abrir el estudio, pero pasada la locura de las horas punta, aprovechaba los tiempos muertos para seguir aprendiendo. Fue entonces cuando, tras asistir a alguna clase en la que me había sucedido algo gracioso, sentí la necesidad de dibujarlo. Mis bromas no tenían sentido en inglés y, al no tener amigos españoles que les gustara el yoga, creé una página de Facebook para compartirlas con el resto de la humanidad y comprobar si era la única yogui a la que le costaba contener los gases durante las *asanas*, tenía fobia a lo místico o le desagradaba notar las propias mallas comprimidas en las torsiones.

Por entonces ya tenía claro que quería dedicar mi vida al yoga, pero los cursos de formación no eran ni gratis ni baratos (y vivir en Londres, tampoco). Así que me mudé a Valencia en cuanto me aceptaron en un trabajo que nada tenía que ver con el yoga pero que estaba decentemente pagado. Volver a mi vida anterior se me hizo muy duro, pero los profes de yoga que encontré en Valencia me ayudaron a aprovechar el tiempo. Esto me permitió ahorrar para volver a Londres y, ahora sí, hacer mi formación. Entonces también comencé «oficialmente» mi trayectoria yóguica en Instagram con @yoguineando. Allí, al ver una clara fragmentación en la comunidad yogui (virtual y real), me propuse hacer reír a los yoguis hispanohablantes con una pequeña dosis de realidad y humildad para compensar la frustración que debían de sentir ante la exultante perfección de los *celebrities* del yoga en las redes sociales, por un lado, y acortar distancias y romper esa barrera mística con los yoguis más tradicionales, por el otro.

Mi segunda etapa en Londres la dediqué a la formación, a practicar yoga y acroyoga hasta que me dolieran el cuerpo y el alma, a dibujar y a trabajar, otra vez, en Yotopia. Lo que iba a ser un periodo de tres meses acabó alargándose a ocho. Por primera vez, mi vida tenía completo sentido y no quería marcharme de allí. Vivía cada día como si fuera el último e iba alargando mi estancia un mes más. Pero mi objetivo desde el principio había sido formarme para crear una comunidad de yoguis en mi ciudad natal, Albacete, y decidí volver en septiembre (antes de la Feria de Albacete, por supuesto: ¡hubiera sido un delito perderse!). Y aunque dejé Londres con pesar, nunca pensé que sería tan gratificante impartir clases de yoga y acroyoga, ni que mis propios alumnos me enseñarían tanto. Han sido de lo mejor de mi vuelta.

Ya desde mi formación y con más énfasis cuando se me propuso escribir este libro, he tratado de aportar con Yoguineando algo más que humor. Me parece que la comunidad yogui necesita urgentemente facilitar la comprensión de los contenidos de esta

disciplina. Si algo había aprendido durante mis años de práctica era precisamente lo difícil que es entender cualquier frase de los Yoga Sutras o del Bhagavad Gita, algunos de los textos clásicos más importantes. Incluso otros libros de menor trascendencia y caché pecan, en mi opinión, de lo mismo. Es como si todos se hubieran puesto de acuerdo para complicar al máximo las enseñanzas del yoga. Para mí, en cambio, hay que explicar el yoga sin tener que doctorarse en sánscrito ni morir de aburrimiento en el intento.

En este libro, así como en mi blog, clases, talleres y, en definitiva, en todo lo que hago, trato de transmitir un yoga genuino con un tono humorístico a la par que respetuoso, honesto y realista. Mi objetivo es que entiendas las bases de esta maravillosa disciplina, que te diviertas, que el humor ayude a asociar conceptos e interiorizar contenidos. Y que, al final del libro, tengas la sensación de que has aprendido y a la vez lo has pasado bien. Me gustaría que este aprendizaje te acompañe a tu esterilla, también a la cama con otros libros y a clase con otros profesores, para contrastar, de forma que te permita evolucionar como yogui. Mi misión es acompañarte en este emocionante mundo de la evolución personal, física y espiritual, y que un día, con naturalidad, te sumes a aquellos que aseguramos que el yoga nos ha cambiado la vida.



liberan de tensión al músculo y ayudan a profundizar en el estiramiento en las posturas de flexibilidad. Lo mejor es colocarlos a mano desde el principio de la clase para evitar interrumpir la práctica a medio hacer y utilizar otros accesorios más incómodos, como tu pelo en gomukhasana.

## ¿Se te olvidó traer el cinturón?



## PELO

Si tienes el pelo largo, recógetelo, como quieras, hay múltiples opciones, el reto es que una de ellas te resulte cómoda durante toda la sesión. Pero no te dejes el pelo suelto. Probablemente no estés tan mona, pero hacer yoga con el pelo en la cara no es nada cómodo. Me gustaría recalcar este punto si eres profesora, ya que es totalmente imprescindible que tus alumnos vean la alineación de tu cuello, por lo que no es solo tu cara la que debe estar despejada, sino también tu cuello y tus hombros.

## Peinados para clase de yoga

Trenzas



¿Qué dice?  
¡No oigo!

## LA RESPIRACIÓN ALTERNA O ANULOMA VILOMA

Anuloma Viloma significa ‘con pelo, contra pelo’, en referencia al movimiento del vello de las fosas nasales al inhalar y exhalar. Siéntate con la espalda recta, pon la mano izquierda en chin mudra (mudra o sello de la conciencia, utilizado para la meditación) y la mano derecha en vishnu mudra (mudra o sello de Vishnu, Dios de la Preservación, y nosotros estamos tratando de «preservar» prana).



Cierra los ojos y, con el pulgar derecho, tapa la fosa derecha y exhala completamente por la fosa izquierda.

Inhala por ese lado durante 2 segundos, entonces pellizca ambas fosas con la pinza que hemos formado en vishnu mudra y retén la respiración durante 8 segundos.

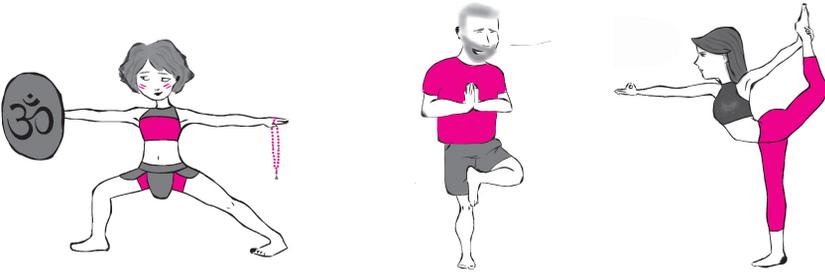


Abre la fosa derecha y exhala durante 4 segundos, inhala por el mismo lado durante 2 segundos y retén la respiración durante otros 8. Finalmente, exhala por la fosa izquierda durante 4 segundos. Repite 3 veces.



Una vez sabemos cómo se mueve nuestra columna, conocemos los tipos de posturas y tenemos más o menos controlado el saludo al sol, podemos adentrarnos en el apasionante mundo de las asanas.

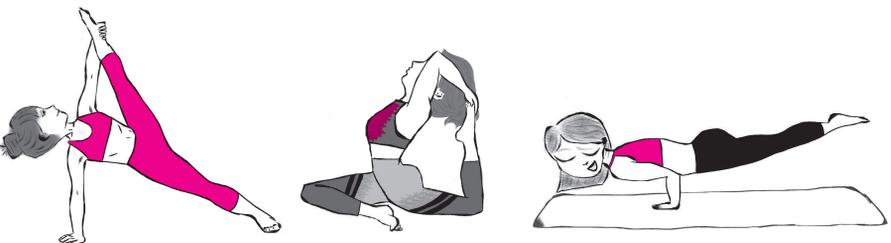
### Asanas «fáciles»



### Asanas «casi fáciles»



### Asanas no tan «casi fáciles»

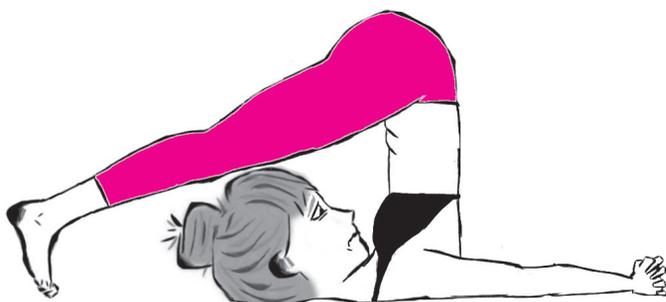


## HALASANA

¿Crees que el yoga es fácil?

Prueba a tragar saliva en

*halasana*



### Traducción

Postura del arado.

### Descripción

Un desafío para los más rígidos y quizá un mal rato para los claustrofóbicos. La flexión de espalda es tan intensa que *halasana* te estira hasta el flequillo. La parte anterior del cuerpo está activa y comprimida, de ahí que sea un mal momento para tragar saliva o incluso hablar.

### Técnica

- Desde *sarvangasana*, pon fuertes los músculos del abdomen y la espalda, y ve bajando poco a poco las piernas detrás de la cabeza hasta llegar al suelo o a algún soporte (silla, bloques, mantas, etc.).

## MAYURASANA



### Traducción

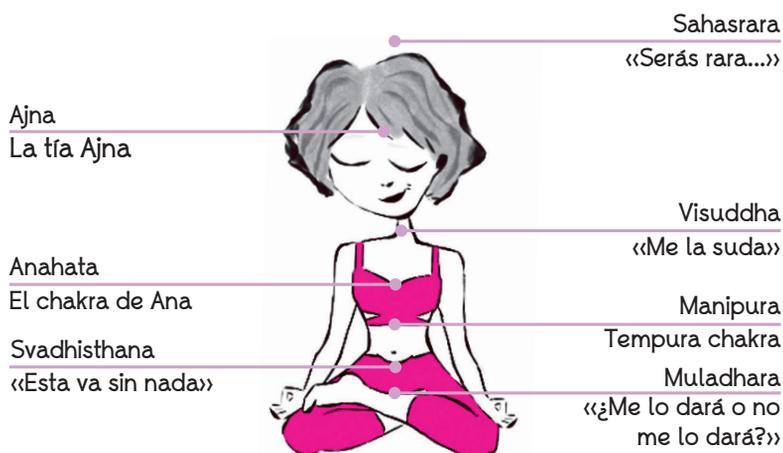
Postura del pavo real.

### Descripción

Mi postura preferida. Parece difícil, pero el secreto está en encontrar el punto de equilibrio. Mucha gente lanza las piernas hacia arriba o da pequeños brinco para intentar «saltar hacia el equilibrio». Sin embargo, el truco está en inclinarte hacia delante y mantener siempre el cuerpo activado desde la cabeza hasta los pies. Si estás correctamente apretado e inclinado, las piernas se elevarán solas como por arte de magia.

Chakra significa ‘movimiento circular o rueda’, y hay muchos en el cuerpo humano, pero los principales son siete. Cada uno de ellos trabaja a una velocidad y a un ratio distintos. Eso significa que, por ejemplo, los *chakras* más bajos (los que se encuentran en la zona de la pelvis y el tronco) vibran a un ratio más bajo y crean estados de conciencia más simples, mientras que los *chakras* más altos (los que están por la cabeza) operan a un ratio más alto y por lo tanto crean estados de conciencia más sutiles. Es por eso que el *samadhi* o iluminación se alcanza una vez la energía *kundalini* ha llegado hasta el último *chakra*, el de la coronilla, *sahasrara*.

Seguramente el sánscrito no sea tu primera lengua, así que no es de extrañar que encuentres cierta dificultad en aprenderte el nombre de los *chakras*. Hace poco decidí que mi aprendizaje como *yogui* sería mucho más provechoso si empezaba a ponerle empeño a esta lengua y pensé que era necesario encontrar una forma lo menos dolorosa posible para aprendérmelos. En seguida deseché la idea de memorizarlos a la fuerza porque, además de ser una manera poco fructífera, es muy fácil que acabes tomándole manía al yoga o a los *chakras*, cuanto menos. Así que decidí probar con el método de la asociación: ¿a qué palabra en español se parecen estos nombres? Y así salieron los resultados que presentaré a continuación. Recuerda que los *chakras* comienzan de abajo arriba.





Pero ten paciencia y, sobre todo, no te juzgues ni te insultes por tener ese tipo de ideas. Es una forma de conocernos y de ver lo absurdamente creativos que podemos llegar a ser. Créeme que algún día le sacarás mucho partido a esto. Y por si te lo estabas preguntando, como yo: sí, ese tiempo en el que pensamos en cosas estúpidas sí cuenta como meditación. Porque en eso consiste meditar, en enfrentarnos con nuestros pensamientos e ir apartándolos poco a poco hasta llegar a la quietud mental. Unas veces lo conseguiremos y otras no.

## 10 REACCIONES CUANDO DICES QUE PRACTICAS YOGA



### ¿Todo el día sentado sin hacer nada? Qué aburrimiento...

Existe la creencia de que hacer yoga es dedicarse a la vida contemplativa, es decir, a lo que entienden por vida contemplativa los que no lo practican: sentarse y mirar a la pared, fijarte en la cantidad de grietas que tienes en el techo y contar las veces que ves a las moscas pasar de camino a hacer sus gestiones del día. Como mucho, piensan, te dedicas a cambiar de posición las piernas cuando una de las dos (o ambas) se te hayan dormido, o cuando se te engarrote el culo. Pues sí y no. Depende del tipo de yoga que practiques. Ya hemos visto que esta disciplina es muy