

YOGA PARA PRINCIPIANTES CON MUCHO HUMOR

Más vale YOGA que nunca

LAS 3 PRINCIPALES EXCUSAS QUE TE ALEJAN DEL YOGA

Julia nos cuenta los principales miedos que afrontar antes de desenrollar tu esterilla



Julia Arteaga es la profesora de yoga y creadora de **Yoguineando**, las viñetas de humor y yoga en español que nos tienen enganchados desde 2016 en su blog, redes sociales y libros.

Este artículo está basado en su último libro: *Más vale YOGA que nunca*. Una guía para empezar a hacer yoga sin sentirse ridículo. En sus páginas encontrarás las respuestas a las dudas más habituales de las personas principiantes, con sus dibujos de las posturas, los momentos más divertidos que nos encontramos en yoga, y los consejos en tono de humor para superar los miedos y disfrutar del yoga y sus beneficios.

Julia es autora de 3 libros más: **Yoga con humor**, **El hábito hace al yogui**, **Cómo evitar lesiones en yoga**. Además, de dibujar con gracia, enseña yoga online y presencial, y la puedes encontrar en sus cuentas de Instagram, Pinterest, YouTube y TikTok como [@yoguineando](https://www.instagram.com/yoguineando)



1 / NO TENGO CUERPO DE YOGA

Si, tienes el gusanillo de comenzar a practicar yoga, pero dentro de ti hay algo que te frena: el miedo. Miedo a no ser apto para la práctica, a hacer el ridículo, a no sentirte tan bien como prometen, a tener que dejarlo. ¿Es el yoga para ti? No lo sabes.

Y es que, haciendo algunas búsquedas en Google o en Instagram, los resultados muestran solo mujeres esbeltas y tonificadas practicando en un escenario idílico, pero tu vecina está jubilada y se mantiene estupenda haciendo yoga, o tu compañero de entrenamientos va a clase una vez a la semana desde que se lesionó y ha recuperado fenomenal, o tu jefe está mucho más tranquilo desde que empezó a ir a yoga cada semana. Si piensas que a ti tampoco te puede venir nada mal, con la vida que llevas, prueba sin miedo, aunque no seas capaz de doblarte y tocar el suelo con las manos, algo podrás hacer en clase. Seguramente no seas la única persona. Seguro no, segurísimo.

El yoga es para todos los cuerpos que quieran practicar. Pero hay que querer. Hay que dejar a un lado los complejos, las comparaciones y las aspiraciones. Aunque déjame avisarte: la práctica de yoga no es para quien quiere perder peso, ganar flexibilidad o fuerza. Eso lo dejamos para el gimnasio (y está genial así). El yoga tiene otra intención, otro propósito.

El yoga es para aquel que quiere indagar en su autoconocimiento. Es para aquel que no practica por los resultados, sino por el proceso. Es toda una aventura donde la mayor transformación tendrá lugar en tu interior. Por lo que no importa qué cuerpo tengas ni lo que puedas hacer con él, sino cuán flexible y fuerte puede volverse tu mente y cómo la podemos trabajar desde la práctica física del yoga. Interesante, ¿verdad?

El problema es que tus primeras experiencias en el mundo del yoga son clave para que continúes con la práctica o no. El cuidado, mimo y atención que tenga tu primer profesor/a contigo en esa primera sesión será clave para iniciarte o para dejarlo para siempre.

Si, sí, grábatelo bien: no existe un cuerpo para yoga. Todos pueden practicar yoga. No importa tu constitución, peso, flexibilidad, fuerza, agilidad, coordinación, flacidez... ¡incluso lesiones! Lo importante es ponerse a practicar el yoga que más necesitas! Y esto lo veremos con detalle en este libro.



2 / QUIERO HACER YOGA, PERO NO SOY FLEXIBLE

Durante muchos años estuve renegando del yoga antes de haberlo practicado por primera vez. Cuando me lo recomendaban siempre contestaba lo mismo: «No puedo hacer yoga, no soy lo suficientemente flexible». Nunca se me ha ido del todo, creo. Y eso que desde 2013 que empecé con el yoga, he tenido tiempo de mejorar mi flexibilidad y para trabajar esa autopercepción. ¿Pero sabes qué? **Lo que he aprendido con el yoga es que no importa cuánto mejores en ciertas habilidades físicas: si quieres autopercibirte como un fracaso, lo seguirás haciendo. Y si quieres agradecerle a tu cuerpo hasta dónde es capaz de llegar hoy, disfrutarás más de tu práctica y recibirás los mejores beneficios del yoga.**

Sí, ahora soy mucho más flexible que antes, pero la mitad de mis alumnos son más flexibles que yo (y no pasa nada). Cuando alguien me dice «Quiero hacer yoga, pero no soy flexible» le contesto que es como si el primer día de cole con tus 5 añitos le dices a tus padres: «He pensado que como aún no sé leer, no voy a ir al cole. Me quedo en casa, aprendo yo solo y así no hago el ridículo. Y cuando sepa leer, si eso, volvemos y empezamos esto de la escolarización». Obviamente aprenderás a leer para poder progresar. Igual que en yoga te harás más flexible y fuerte solo con la práctica, no necesitamos serlo previamente para poder asistir.

E, igualmente, te recuerdo que el objetivo del yoga no es ganar flexibilidad y fuerza, ¡vamos a transformar la forma de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo! Y si te comparas con el resto, te lo estarás perdiendo.

Me gustaría insistir en la idea de que el yoga es de las pocas disciplinas que no te pide ningún requisito para entrar. Le da la bienvenida a cualquier persona, de cualquier tamaño, pensamiento, religión, género, etc.

¿Eres más rígido que una tabla y puedes practicar yoga? Por supuesto. No solo puedes, sino que debes practicar yoga.

3 / SOY DEMASIADO MAYOR PARA PRACTICAR YOGA

¡Por supuesto que no! Se puede practicar yoga a cualquier edad. No obstante, es importante tener en cuenta las condiciones físicas del practicante, independientemente de los años que tenga. En condiciones normales, el cuerpo, al envejecer, comienza a volverse más rígido y débil, y deja de suministrar sangre a partes del cuerpo donde antes sí llegaba. Por eso es importante tener una práctica física de yoga a cualquier edad. No obstante, es de cajón pensar que no podemos practicar el mismo yoga físico cuando tenemos 20 años que cuando tenemos 80. La práctica de posturas debe estar acorde a nuestras condiciones físicas.

Es por ello que, a la hora de elegir un estilo de yoga u otro, un profesor u otro, es imprescindible tener en cuenta cómo me siento, cuáles son mis lesiones, mis límites y mis objetivos. ¿Qué busco en la práctica física? ¿Qué me hace sentir mejor? ¿Qué me pide el cuerpo? Y en función de estas respuestas le pedirás a tu médico y profesor consejo sobre el yoga que debes practicar.

Te invito entonces a que hagas un repaso de tus condiciones físicas, consultes con tu médico o fisio y vayas por todos los centros de yoga de tu ciudad probando los máximos estilos y profesores posibles hasta dar con aquel o aquellos que más satisfagan tus necesidades físicas, mentales y vitales.

Se puede decir más alto, pero no más claro: La edad... olvídalas, es solo un número.



SECUENCIA DE GUERREROS

¿Empezamos? Vamos a guerrear un poco con esta práctica de yoga basada en las posturas o de los guerreros, o *Virabhadrasana, I, II y III*.

► ¿Qué te aporta?

En esta secuencia de guerreros vas a **abrir caderas, fortalecer y estirar todos los músculos de las piernas**, de ahí la importancia de separarlas bien. También vamos a notar como el movimiento entre guerreros, triángulo y torsión, **estira los costados con extensiones laterales, mejorando nuestra capacidad respiratoria, masajeando los órganos internos**. También trabajamos brazos, hombros y cuello. Y vas a trabajar el equilibrio sobre las piernas, obligándonos a mantener la concentración en un punto.

► ¿Cómo la practico?

Puedes hacer 1 o 2 rondas de cada lado, practicando conscientemente las posturas, manteniendo unas 2-5 respiraciones cada una, en la primera ronda. Después, en la segunda o tercera vez podrás practicarla como si fuera un baile, de forma fluida

o Vinyasa, deteniéndote solo en algunas *asanas* como *trikonasana*, *kapyasana* y *parivrtta parsvakanasana* donde necesitamos respirar e integrar más la postura. Es una secuencia que se adapta muy bien a personas deportistas, ya que se puede hacer como calentamiento antes de tu

práctica deportiva, en plan más intenso y rápido, como un **Vinyasa** o *flow*. O al final del ejercicio, como sesión de estiramientos, si la practicas con calma, enfocándote en la respiración y los músculos, para chequear el cuerpo, y prevenir lesiones.

Virabhadrasana II o postura del guerrero II

- Desde *tadasana*, da un paso largo hacia atrás con la pierna izquierda.
- Entra a la postura extendiendo los brazos **exhalando**.
- Abre caderas.
- Piernas activas, pie atrasado presionando la esterilla.
- Rodilla derecha sobre tobillo.
- El muslo adelantado queda paralelo al suelo.
- Brazos extendidos, hombros relajados, manos activas.
- Hombros por encima de caderas.
- Cabeza girada hacia la mano adelantada, mirada hacia los dedos.

1



Viparita virabhadrasana o postura del guerrero invertida

- Gira la palma de la mano derecha hacia el cielo **inhaland** y **exhalando**, extiende el brazo por encima de la cabeza.
- Mano izquierda hacia el muslo atrasado.
- Extiende el costado derecho.
- Presiona con los pies contra la esterilla.

2



Parivrtta Parsvakonasana o postura del ángulo lateral con torsión

- Inclínate hacia delante para llevar el codo izquierdo a la cara externa de la rodilla derecha. Encájalo lo más abajo que puedas.
- Manos al pecho en *anjali mudra*, **exhalando**, mete el ombligo hacia dentro.
- Presiona una mano contra la otra e intenta llevar el centro del pecho hacia ellas.
- Gira en torsión desde la cadera hacia la cabeza.
- Cuello en línea con la columna, barbilla paralela al hombro hacia el que giras.
- Si quieres un mayor desafío, levanta la rodilla de atrás en el aire.

8



Virabhadrasana I o postura del guerrero I

- Desde la postura anterior, aterriza con control sobre tu pie izquierdo atrás, apoyando toda la planta con los dedos apuntando hacia el borde izquierdo del principio de tu esterilla.
- **Inhalando** subimos los brazos.
- Dobla la rodilla derecha sobre el tobillo.
- El muslo adelantado queda paralelo al suelo.
- Las caderas están mirando hacia delante como los faros de un coche.
- El cóccix apunta al suelo, costillas hacia dentro.
- Alarga la columna y los brazos, pero mantén los hombros hacia abajo.
- Cabeza ligeramente hacia atrás, pero con el cuello activo.
- Pierna atrasada activa con el pie, desde los dedos hasta el talón, presionando contra el suelo.

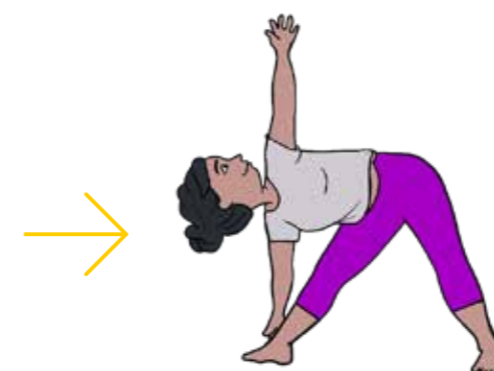
7



Utthita trikonasana o la postura del triángulo extendida

- Desde la postura anterior, estira la pierna de delante y ve volviendo al centro con el tronco.
- Abre pecho **inhaland**.
- Inclina la cadera derecha hacia el final de la esterilla, dobla el tronco desde esa cadera y baja **exhalando**.
- Lleva la mano derecha a la espinilla, tobillo, bloque o suelo.
- Abre el tronco hacia la izquierda y hacia arriba.
- Extiende el brazo izquierdo hacia el cielo y mira hacia esa mano si el cuello te lo permite; si no, mira hacia donde te sea cómodo, con el cuello neutro.

3



Eka Pada Adho Mukha Svanasana o postura del perro mirando hacia abajo con una pierna

- Desde la postura anterior, **exhala**, mirada y manos al suelo, doblando la pierna adelantada.
- **Inhala**, pierna derecha atrás y arriba.
- Abre cadera derecha y sube la pierna lo más alto que puedas sin forzar.
- Estira o flexiona el pie de arriba para activar la pierna.
- Axilas niveladas mirando hacia el final de la esterilla.
- Peso sobre el pie izquierdo, pecho hacia la tibia.

4



6

Virabhadrasana III o postura del guerrero III

- Desde la postura anterior, lleva las manos delante del pecho en *anjali mudra*.
- **Exhalando** ve inclinándote hacia delante, permitiendo que tu peso se vaya posando sobre tu pie adelantado.
- Mantén tus caderas niveladas, con tus crestas ilíacas mirando hacia abajo.
- Tu ombligo activado ligeramente hacia dentro mantiene tu *core* fuerte.
- La pierna de atrás está al mismo nivel que tu tronco, formando con tu cuerpo la figura de una T perfecta.
- El pie de atrás está en punta (estirando el empeine) o en flex (con los dedos apuntando hacia abajo) de forma que los músculos de la pierna están activos.
- Empuja tu coronilla hacia delante, alargando así tu cuello en posición neutral.

5

Anjaneyasana/Kapyasana o postura de la estocada

- Desde la postura anterior, **exhalando** trae la rodilla de arriba hacia delante y coloca el pie entre las manos.
- Apoya la rodilla de atrás en el suelo y hunde tus caderas hacia la pierna adelantada.
- Eleva los brazos, estira los codos y junta las manos.
- Quédate aquí respirando o **inhala** alargando espalda y cuello mientras mantienes el cóccix bajo y, **exhalando**, arqueas la espalda y llevas los bíceps hacia atrás.
- Mantén el cuello neutro.

Repite toda la secuencia con el otro lado.