



Yoga

En Casa



"Yoga en casa"

TABLA DE CONTENIDO

Introducción

Capitulo 1: ¿Qué es el Yoga

Capitulo 2: ¿Por qué Yoga?

Capitulo 3: Tipos de Yoga Cual es el adecuado para usted

Capitulo 4: Preparación

Capitulo 5: Comienzo del ejercicio

Capitulo 6: Meditación

Capitulo 7: Yoga en su escritorio

Capitulo 8: Yoga para el dolor de cabeza

Capitulo 9: Yoga par los dolores menstruales

Capitulo 10: Yoga para la depresión

Conclusión

INTRODUCCIÓN

Cuando uno habla de "yoga", gran cantidad de imágenes puede ser conjuradas. Tal vez usted enseguida piense en varios jóvenes con muchas flores, al mejor estilo de los años 60, sentados en círculo, con las piernas en posiciones imposibles, cantando "Ohm" en torno a una gran vela en una habitación con poca luz. Nada más lejos de la realidad...

El yoga es un antiguo arte que se ha practicado durante siglos. Con los años, ha aumentado en popularidad como una forma de mantenerse en forma, estar en contacto con uno mismo de manera interna, y mantener un equilibrio de la propia cordura, en un mundo a veces loco.

Aunque el yoga llegó a la popularidad en los años 60, con el Yogui Maharishi Mahesh, que popularizó la Meditación Trascendental (TM) en aquellos años, porque se lo asoció con los Beatles, los practicantes de yoga han llevado a la práctica antigua de la vanguardia del bienestar en los últimos años.

Muchos estudiosos creen que el yoga se remonta a más de 5.000 años, en el comienzo de la civilización humana. Los eruditos creen que el yoga surgió a partir de la Edad de Piedra (chamanismo), debido a las similitudes culturales entre el hinduismo y el moderno Mehrgarh, un asentamiento neolítico (en lo que hoy es Afganistán).

De hecho, gran parte de las ideas hindúes, los rituales y símbolos de hoy, parecen tener sus raíces en esta cultura chamánica de Mehrgahr.

A principios, el yoga y el chamanismo arcaico tenían mucho en común ya que ambos trataron de trascender la condición humana. El objetivo principal del chamanismo era curar a los miembros de la comunidad y actuaban como mediadores religiosos.

El Yoga Arcaico fue también orientado a la comunidad, ya que trató de discernir el orden cósmico a través de la visión interior, a continuación, aplicarían ese orden a la vida diaria. Más tarde, el

yoga se convirtió en una experiencia más hacia adentro, y los yoguis se centraron en su progreso individual y de la salvación.

El yoga es la práctica espiritual más diversificada del mundo. Cruzando muchas culturas (como el hinduismo, el budismo, el jainismo y el Oeste), el yoga también se extiende a varios idiomas como el hindi, tibetano, bengalí, sánscrito, el tamil, Prakit, marathi y Pali. La tradición yóguica continúa proliferando y difundiendo su mensaje de paz hasta el día de hoy.

Hay muchos lugares que ofrecen clases de yoga - gimnasios, centros de bienestar, incluso la YMCA local. Pero usted no tiene que unirse a una clase para la práctica del yoga.

Es tan fácil de hacer en su casa o incluso en su escritorio de trabajo. El yoga puede ayudar a lograr la paz interior cuando se está estresado. Incluso puede ayudar a aliviar los dolores de cabeza, dolores de espalda y calambres menstruales.

Dado que los estudios siguen demostrando los muchos beneficios del yoga para la salud, esta filosofía oriental de siglos de edad se está convirtiendo la compañera de gimnasio y en la búsqueda de un alma nueva, para los amantes del ejercicio.

Los devotos contemporáneos de esta van desde los ejecutivos de alto poder, tratando de mantener corazones latiendo en un tono saludable, hasta las estrellas de Hollywood, preocupadas por su imagen en una eterna lucha por un físico impecable.

Incluso los atletas destacados han confesado su adición de yoga a su régimen de entrenamiento, para desarrollar los músculos de manera equilibrada, libre de lesiones y espinas.

Sin embargo, si nos dedicamos a aplaudir el yoga por sus beneficios físicos solamente sólo disminuiría lo que este sistema tiene para ofrecer en su conjunto. Al practicar yoga con regularidad, es posible que se sorprenda al saber que usted está construyendo mucho más que un cuerpo fuerte y flexible.

Inicialmente, el único propósito de practicar el yoga era experimentar la iluminación espiritual. En sánscrito (la lengua antigua de la India), se traduce el yoga como "yugo" o "unión", que describe la integración de la mente y el cuerpo para crear una mayor conexión con la propia naturaleza en estado puro, esencial.

Las clases que han ganado popularidad en el mundo, suelen enseñar a uno de los muchos tipos de hatha (yoga), una disciplina física que se centra principalmente en las asanas (posturas) y el trabajo de la respiración con el fin de preparar el cuerpo para la búsqueda espiritual.

Haremos lo posible para simplificar la antigua práctica del yoga, mostrando que algunas posiciones básicas del yoga, consejos sobre ejercicios de yoga, y la inducción de prácticas de meditación en su vida cotidiana. A través del yoga y la meditación, puede llegar a un nuevo nivel de iluminación con su vida personal y mejorar la calidad de su existencia.

Ya no es el yoga un fenómeno misterioso. Ahora es simplemente una manera de mantenerse saludable y alineado. Ahora relájese y lea sobre como estudiar yoga y aprender de la meditación.

Capítulo 1:

¿QUÉ ES EL YOGA?

Como hemos dicho, el yoga es una antigua filosofía india que mejora el crecimiento personal y el bienestar. Aunque se trata de un enfoque filosófico sistémico, el yoga no es una religión, sino que es complementario con la mayoría de los caminos espirituales.

El aspecto físico del yoga (Hatha Yoga) plantea el uso concentrado de respirar, lo que requiere concentración y disciplina. El resultado es una mayor unión de la mente, cuerpo y espíritu. Cualquier persona, independientemente de su tipo de cuerpo, edad, experiencia o habilidades físicas, puede practicar yoga.

La cultura popular nos quiere hacer creer que el yoga involucra: contorsionar su cuerpo en posiciones incómodas mientras mira a una vela y respira incienso.

Verá que el yoga es mucho más que eso. Es una serie de ejercicios que pueden hacer en casi todas las personas - no sólo los jóvenes que están en forma y saludables. El yoga puede ser realizado por personas mayores, personas con discapacidad, e incluso niños.

El yoga es una herramienta para ganar la conciencia cuerpo-mente, mejorar lo espiritual y las creencias religiosas que tiene. Una sesión de yoga lo dejará con tanta energía y al mismo tiempo bien relajado.

Va a trabajar sus músculos y podrá alinear los huesos; si respira profundamente, oxigenara los pulmones y la sangre, y así usted experimentará una profunda relajación verdadera.

Al traer a la conciencia del cuerpo y trabajar los músculos, que será capaz de profundizar y lograra relajarse después de cualquier otra forma de ejercicio. Usted ganará una apreciación más profunda de su cuerpo y su mente a través del yoga de una manera, como no lo hará con ningún otro programa de ejercicios voluntad.

Las personas que no han hecho ningún ejercicio físico en absoluto,

así como los atletas olímpicos, encuentran enormes beneficios del yoga.

La base del yoga tradicional es la alineación con cuidado de su cuerpo, mientras mantiene las poses. Esta precisión y la conciencia que viene con ella, conduce a un enorme crecimiento, físico, mental y emocional.

Como en todas las grandes artes y las ciencias, para alcanzar la competencia en el yoga requiere de esfuerzo, determinación, y práctica. Pero entonces, el fruto que cosecharemos siempre será en proporción a las semillas que sembramos y como las nutrimos.

Por lo tanto, si usted está buscando una solución rápida, una curación instantánea, una represión de los síntomas de la superficie mientras la enfermedad sigue estando en verdad sin cicatrizar, entonces debo decirle que, no encontrará satisfacción en el yoga.

Por otro lado, si desea mantener o recuperar su salud, vitalidad y vigor, y si quiere sentirse más joven y más fuerte, y si está buscando una forma perfectamente equilibrada y completa de ejercicios que pueden ser iniciados por cualquier persona mayor de siete años de edad, en cualquier condición, y que se vuelven más difíciles a medida que avanza, entonces el yoga es para usted!

Son muchos los beneficios de una práctica regular del yoga. No sólo ayuda a mantener un estilo de vida saludable, sino que también limpia su mente y da claridad de enfoque - algo que todos podemos usar de vez en cuando! Echemos un vistazo a los beneficios del yoga.

Capítulo 2:

¿POR QUÉ HACER YOGA?

La practica regular del Yoga crea flexibilidad y fuerza, junto con la buena salud cardiovascular. Se crea una claridad mental y fomenta la concentración y el equilibrio emocional. El yoga es seguro para todas las edades y todos tipos de cuerpo. Facilita la cicatrización de las heridas y es una manera maravillosa de crear bienestar.

Usted carga su cuerpo para ganar fuerza, corre o hace ejercicios aeróbicos para un entrenamiento cardiovascular, la práctica del tai-chi para desarrollar un sentido de equilibrio y armonía, se extiende para ganar flexibilidad, y medita para desarrollar la paz de la mente y la relajación.

El yoga es una forma de ejercicio que le da todo: fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y relajación. Es la única forma completa de ejercitarse que lo hace todo. De hecho, el yoga es más de estiramiento y relajación: es el último desafío de mente-cuerpo.

Con el Yoga aumenta la flexibilidad, ya que ofrece puestos que actúan sobre las distintas articulaciones del cuerpo, incluyendo las articulaciones que no están siempre en la vanguardia de la vistosidad. Estas juntas rara vez se ejercen, sin embargo, con el yoga, si lo hará!

Varias posiciones de ejercicios de yoga trabajan los tendones y ligamentos de diferentes partes del cuerpo. El cuerpo que pueda haber sido bastante rígido en un principio, comienza a experimentar una notable flexibilidad, incluso en aquellas partes que no han trabajado conscientemente.

Aparentemente posiciones de yoga no relacionadas entre si, actúan en determinadas partes del cuerpo de manera interrelacionada. Cuando se hace en conjunto, trabajan en armonía para crear una situación donde la flexibilidad se alcanza con relativa facilidad.

El yoga es quizás la única forma de actividad que masajea todas las glándulas y los órganos internos del cuerpo de una manera completa, incluidos los que - como la próstata - apenas consiguen estimularse desde el exterior durante toda nuestra vida.

El Yoga actúa de una manera sana en varias partes del cuerpo. Esta estimulación y masaje de los órganos, lo beneficia alejando enfermedades y proporcionando una rápida advertencia en el primer caso posible de un inicio probable de enfermedad o trastorno.

Suavemente estira los músculos y articulaciones, así como masajea los diversos órganos, el yoga asegura el suministro de sangre óptima a las diversas partes del cuerpo.

Esto ayuda en la limpieza de las toxinas de todos los rincones, así como también proporciona alimento hasta el último punto. Esto conduce a beneficios tales como el retraso del envejecimiento, la energía y un entusiasmo notable por la vida.

Pero estos enormes beneficios físicos son sólo un "efecto secundario" de esta práctica de gran alcance. Lo que el yoga hace es armonizar la mente con el cuerpo. Esto se traduce en beneficios reales cuánticos.

Ahora es un secreto a voces que la voluntad de la mente ha permitido a las personas lograr extraordinarias hazañas físicas, lo que demuestra sin lugar a dudas que somos una mente con un cuerpo.

El Yoga a través de la meditación funciona notablemente para lograr esta armonía y ayuda a la mente en el trabajo de sintonía con el cuerpo.

¿Con qué frecuencia nos encontramos con que no podemos realizar nuestras actividades adecuadamente y de manera satisfactoria debido a que la confusión y los conflictos en nuestra mente pesan fuertemente sobre nosotros?

Por otra parte, el estrés, que en realidad es el asesino # 1 afecta a todas las partes de nuestros sistemas físico, endocrino y emocional, puede ser corregido a través de la práctica del yoga de la maravillosa meditación.

De hecho yoga se basa en la meditación, ya que ambos trabajan juntos para alcanzar el objetivo común de la unidad de mente, cuerpo y espíritu - un estado de felicidad eterna.

Las prácticas de meditación a través del yoga, ayudan en el logro de un equilibrio emocional a través del desapego. Lo que significa es que la meditación crea las condiciones, para que no se vea afectado por los acontecimientos a su alrededor.

Esto a su vez crea una calma notable y una actitud positiva, que también tiene enormes beneficios en la salud física del cuerpo.

No hay duda de que el yoga tiene enormes beneficios para su salud y bienestar. Entonces, ¿cómo empezar con su propio programa de yoga? Echemos un vistazo a los estilos básicos del yoga y lo que significan.

Capítulo 3:

QUE ES LO ADECUADO PARA USTED?

Al yoga de la antigüedad se lo refiere a menudo como un árbol, una entidad viva, con raíces, tronco, ramas, flores y frutas. El hatha yoga es una de las seis ramas, los otros son raja, el karma, bhakti, jñana, y el yoga tantra.

Cada rama con sus características únicas y su función, representa un enfoque particular de la vida. Algunas personas pueden encontrar una rama más atractivo que otro. Sin embargo, es importante señalar que la participación en uno de estos caminos no se opone a la actividad en cualquiera de los otros, y de hecho puede encontrar que muchos caminos, naturalmente, se solapan.

Raja Yoga

Raja significa "real", y la meditación es el punto focal de esta rama del yoga. Este enfoque implica el estricto cumplimiento de los ocho "miembros" del yoga, según prevé Patanjali en el Yoga Sutras.

También se encuentra en muchas otras ramas del yoga, estas extremidades, o etapas, sigue este orden: las normas éticas, yama, la autodisciplina, niyama, la postura, asana, la extensión o el control de la respiración, pranayama, el retiro sensorial, pratyahara, la concentración, dharana; la meditación, dhyana, y la liberación o el éxtasis final, el samadhi.

Raja yoga atrae a las personas que son introspectivas y señala a la meditación. Los miembros de órdenes religiosas y comunidades espirituales se dedican a esta rama del yoga.

Sin embargo, a pesar de que este camino sugiere un estilo de vida monástico o contemplativa, entrando en un ashram o monasterio, esto no es un requisito previo para la práctica de Raja Yoga.

Karma Yoga

La rama de al lado es el de karma yoga o el camino del servicio, y ninguno de nosotros puede escapar a esta vía. El principio del karma yoga es que lo que experimentamos hoy en día es creado por nuestras acciones del pasado.

Ser consciente de ello, hacen que todos nuestros esfuerzos actuales se conviertan en una forma de crear conscientemente un futuro que nos libere de ser obligado por la negatividad y el egoísmo.

El karma es el camino de la acción y de la auto-superación. Practicamos el karma yoga cada vez que realizamos nuestro trabajo y vivimos nuestras vidas de manera desinteresada y como una forma de servir a los demás.

Ejemplos de ellos pueden ser un voluntariado para servir comidas en un comedor de beneficencia o de inscribirse en una temporada con el Cuerpo de Paz o de Hábitat para la Humanidad son los principales ejemplos de servicio desinteresado asociadas con la ruta karma yoga.

Bhakti Yoga

Bhakti yoga describe el camino de la devoción. Al ver lo divino en toda la creación, Bhakti Yoga es una forma positiva de canalizar las emociones. El sendero del bhakti nos brinda la oportunidad de cultivar la aceptación y la tolerancia para todas las personas que entran en contacto con ella.

El yoguis Bhakti expresa la naturaleza devocional de su ruta de acceso en cada pensamiento, palabra y obra, ya sea que sea sacar la basura o calmar la ira de un ser querido. Mahatma Gandhi y Martin Luther King, Jr., son los principales ejemplos de yoguis bhakti.

La vida y obra de Madre Teresa personifican la combinación del karma y caminos bhakti yoga con aspectos devocionales del bhakti y el servicio desinteresado de karma yoga.

Jnana Yoga

Si tenemos en cuenta que el bhakti yoga del corazón, a continuación, jnana yoga es el yoga de la mente, de la sabiduría, el camino del sabio o erudito. Este camino requiere el desarrollo de la inteligencia a través del estudio de las escrituras y textos de la tradición yóguica.

El enfoque jnana yoga es considerado el más difícil y, al mismo tiempo el más directo. Se trata de un estudio serio y atraerá a aquellos que son intelectualmente más inclinado.

En el contexto de nuestras tradiciones religiosas occidentales, los estudiosos cabalísticos, sacerdotes jesuitas, y los monjes benedictinos personifican yoguis jnana.

Tantra Yoga

Probablemente el más incomprendido o mal interpretado de todos los yogas, el tantra, el sexto grupo, es el camino del ritual, que incluye la sexualidad consagrada.

La palabra clave aquí es "consagrado", que significa hacer sagrado, para establecer entre sí como algo santo o sagrado.

En la práctica tántrica experimentamos lo divino en todo lo que hacemos. Una actitud reverencial, por lo tanto es cultivada, fomentando un enfoque a la vida ritual.

Es curioso observar que, si bien el tantra se ha asociado exclusivamente con el ritual sexual, la mayoría de las escuelas tántricas realmente recomiendan un estilo de vida célibe.

En esencia, el tantra es la más esotérica de las seis ramas principales. Será de interés para los yoguis que disfrutan de la ceremonia y se relacionan con el principio femenino del cosmos, que los yoguis llaman shakti.

Si usted ve-y se siente profundamente conmovido por el significado detrás de la celebración y el ritual (vacaciones, cumpleaños, aniversarios y otros ritos de paso), el yoga tantra puede ser para usted.

Muchos yoguis tántricos pueden encontrar la magia en todo tipo de ceremonia, ya sea una ceremonia japonesa del té, la consagración de la Eucaristía en una misa católica, o la consumación de una relación.

Ashtanga Yoga

Una de las escuelas más populares de hoy en día la práctica de yoga es el de Ashtanga Yoga. Ashtanga significa literalmente "ocho extremidades". Estos ocho pasos (miembros), básicamente, actúan como una guía sobre cómo vivir una vida plena y con propósito.

Sirven como una receta para la conducta moral y ética y la disciplina, dirigen la atención hacia la salud, y nos ayudan a reconocer los aspectos espirituales de nuestra naturaleza.

La primera parte yama, se ocupa de una de las normas éticas y el sentido de integridad, centrándose en nuestro comportamiento y cómo nos conducimos en la vida. Yamas son prácticas universales que se relacionan mejor con lo que conocemos como la Regla de Oro, "Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti".

Niyama, la segunda parte, tiene que ver con la auto-disciplina y la observancia espiritual. La asistencia regular a los servicios del templo o iglesia, dar gracias antes de las comidas, el desarrollo de sus propias prácticas de meditación personal, o hacer un hábito de tomar una caminata contemplativa, solo son algunos ejemplos de niyamas en la práctica.

Asanas, son las posturas que se practican en yoga, constituyen la tercera parte. En el punto de vista del yoga, el cuerpo es templo del espíritu, el cuidado de que es una etapa importante de nuestro crecimiento espiritual.

A través de la práctica de asanas, desarrollamos el hábito de la disciplina y la capacidad de concentración, los cuales son necesarios para la meditación.

Generalmente se traduce como control de la respiración, esta cuarta etapa consiste en técnicas diseñadas para obtener el dominio sobre el proceso respiratorio sin dejar de reconocer la conexión entre la respiración, la mente y las emociones.

Tal como se deduce por la traducción literal de pranayama ", extensión de la fuerza de vida", los yoguis creen que no sólo rejuvenece el cuerpo, sino que en realidad se extiende la vida misma.

Se puede practicar el pranayama como una técnica aislada (es decir, sólo tiene que sentarse y realizar una serie de ejercicios de respiración), o integrarla en su rutina diaria de hatha yoga.

Estas primeras cuatro etapas del yoga ashtanga Patanjali ayudan a concentrarse en refinar nuestra personalidad, adquiriendo el dominio sobre el cuerpo, y el desarrollo de una conciencia energética de nosotros mismos, todo lo cual nos prepara para el segundo semestre de este viaje, que se ocupa de los sentidos, la mente, y de alcanzar un estado superior de conciencia.

Pratyahara, la quinta parte, mediante la retirada o la trascendencia sensorial. Es durante esta etapa donde hacemos el esfuerzo consciente para elaborar nuestra conciencia lejos del mundo exterior y los estímulos externos.

Plenamente consciente, sin embargo, el cultivo de una separación de nuestros sentidos, dirigimos nuestra atención internamente.

La práctica de pratyahara nos brinda la oportunidad de dar un paso atrás y echar un vistazo a nosotros mismos. Este retiro nos permite observar objetivamente nuestros deseos: los hábitos que son tal vez en detrimento de nuestra salud y que puedan interferir con nuestro crecimiento interior.

En cada etapa nos preparamos para la siguiente, la práctica de pratyahara crea el escenario de dharana o concentración. Después

de habernos aliviado a nosotros mismos, de distracciones externas, ahora podemos hacer frente a las distracciones de la mente misma. No es tarea fácil!

En la práctica de la concentración, que precede a la meditación, aprende a frenar el proceso de pensamiento al concentrarse en un objeto mental individual: un centro de energía específico en el cuerpo, una imagen de una deidad, o la repetición silenciosa de un sonido.

Nosotros, por supuesto, ya hemos comenzado a desarrollar nuestra capacidad de concentración en los últimos tres etapas de la postura, el control de la respiración, y la retirada de los sentidos.

En asanas y el pranayama, a pesar de que prestamos atención a nuestras acciones, nuestro viaje es hacia la atención. Nuestro enfoque cambia constantemente a medida que afinamos los muchos matices de cualquier postura particular o la técnica de respiración. En pratyahara nos volvemos auto-observante, ahora, en dharana, centramos nuestra atención en un solo punto.

Los períodos prolongados de concentración conducen naturalmente a la meditación.

La meditación o la contemplación, es la séptima etapa del ashtanga, es el flujo ininterrumpido de concentración. Aunque la concentración (dharana) y meditación (dhyana) puede parecer una misma cosa, una fina línea de distinción existe entre estas dos etapas.

Donde las prácticas dharana enfocan la atención en un solo punto, dhyana es en última instancia, un estado de ser muy conscientes, sin foco.

En esta etapa, la mente se ha tranquilizado, y en la quietud de pensamientos que produce (pocos o ninguno en absoluto). La fuerza y la resistencia que se necesita para llegar a este estado de quietud, es bastante impresionante.

Pero no se dé por vencido. Si bien esto puede parecer una tarea difícil, no es imposible, recuerde que el yoga es un proceso. A pesar

de que no puede alcanzar la "imagen perfecta", o el estado ideal de la conciencia, nos beneficiamos en cada etapa de nuestro progreso.

Patanjali describe esta octava y última etapa de ashtanga como un estado de éxtasis. En esta etapa, el meditador se funde con su punto de enfoque y lo trasciende por completo.

El meditador se da cuenta de una profunda conexión con lo Divino, la interconexión con todos los seres vivos. Con esta realización viene la "paz que sobrepasa todo entendimiento", la experiencia de la felicidad y ser uno con el Universo.

En la superficie, esto puede parecer un lugar alto, "más santo" que tu tipo de objetivo. Sin embargo, si nos detenemos a examinar lo que realmente queremos conseguir en la vida, encontraremos estos como respuesta; alegría, satisfacción, y la libertad de alguna manera para encontrar el camino, y en nuestra lista de espera, los deseos.

Lo que Patanjali ha descrito como la culminación de la trayectoria del yoga es lo que, en el fondo, todos los seres humanos aspiran: la paz. También podemos reflexionar sobre el hecho de que esta última etapa del yoga-iluminación-, no se puede comprar ni poseer. Sólo puede ser experimentada, cuyo precio es la devoción continua del aspirante.

Bien, ahora que tenemos que salir del camino, vamos a preparar el ambiente que lo preparará para su entrenamiento de yoga!

Capítulo 4: **PREPARACIÓN**

Ahora que ha decidido tomar clases de yoga para su salud, debe tener en cuenta el mejor ambiente y la preparación para hacerlo.

El mejor momento para la práctica de yoga es a primera hora de la mañana antes del desayuno. Al despertar, vaciar los intestinos, tome una ducha si lo desea, a continuación, comience el día con su régimen de prácticas de yoga. El segundo momento del día que se estima más adecuada, es la tarde, al atardecer.

Es, por supuesto, mucho mejor hacer algo en un momento del día que se adapte a uno, en vez de perder la actividad por ser demasiado rígido o idealista.

Recuerde siempre que, el yoga integral es una receta equilibrada que debe mantener para obtener lo mejor de su práctica de yoga, usted debe siempre que sea posible, mezclar y combinar los elementos necesarios de la práctica para mejorar y mejorar su crecimiento espiritual y la conciencia.

Asanas - posturas de yoga - se puede practicar a cualquier hora del día, excepto el plazo de 2-3 horas luego de haber comido. Usted puede hacer posturas cuando siente el cuerpo rígido, tenso, o cansado.

Tenga en cuenta no hacer muchas posturas estimulantes justo antes de acostarse. Las asanas son las mejores para poner práctica primero en su rutina de yoga, seguido por la respiración (Pranayama) y la meditación.

La Pranayama se puede practicar a cualquier hora del día, excepto el plazo de 2-3 horas después de comer. Se puede hacer cuando se sienta tenso o cansado, o bien cuando el espacio no permite realizar otras posturas.

Pranayama es la mejor práctica inmediatamente después de las asanas sin romper el flujo de la conciencia. Pranayama es un

requisito previo necesario para el éxito de la meditación.

La meditación se puede hacer en cualquier momento del día en que se siente despierto y relajado. Para obtener los mejores resultados, usted no debe meditar 2-3 horas después de comer, cuando tenga sueño, o cuando se encuentre mentalmente "sobredimensionado".

Lo mejor es tener aire fresco en un lugar tranquilo y limpio que se adapte al yoga y la concentración y a la conciencia que va a crear. No realice la práctica del yoga a la luz solar directa o después de tomar el sol.

Al aire libre está bien, pero se debe evitar el viento frío y los insectos. Use ropa suelta y cómoda así no habrá restricción en torno a las extremidades.

Siempre realice ejercicio con el estómago vacío, por lo menos tres horas después de comer.

No fuerce su cuerpo bajo ninguna circunstancia. Mucha gente no presta atención a este consejo. Ellos tratan de empujar a sus cuerpos en los ejercicios, sin importar si el cuerpo está listo o no. Este es un gran error que hace más daño del que se puede imaginar.

Trabaje lentamente con su cuerpo. Respete sus límites. Estos límites se extienden poco a poco y usted ganará flexibilidad si trabaja con regularidad y con sensibilidad para estirar sus límites.

El cuerpo recibirá el mensaje y la tensión que le impide proceder gradualmente se dará a conocer. Relájese brevemente entre cada práctica. Recuerde la regla de oro: "Si es incómodo – NO lo haga"

No siga cualquier ejercicio que cause dolor. El dolor es un mensaje del cuerpo que debe ser escuchado. En algunos casos puede ser simplemente el proceso del cuerpo a cambiar.

En tales casos, sólo tendrá que seguir con él y continuar (sin forzar) y pasará poco a poco. En otros casos le puede hacer daño a una parte de su cuerpo y puede tener que parar y hacer algunos

ejercicios preparatorios antes de volver a eso. Consulte con su médico u otro profesional si tiene dudas.

Ser consciente y concentrarse en lo que está haciendo. Mantenga su mente en la sensación de lo que está sucediendo en el cuerpo y concéntrese en la respiración y la posición.

No piense en otras cosas ni hable con nadie durante el ejercicio. Si es posible, sería mejor si estuviera solo en la habitación, sin distracciones como la radio o la televisión, para que pueda concentrarse.

Si esto no es posible, sólo trate de concentrarse en sí mismo e ignore lo que está sucediendo a su alrededor.

Dar importancia a la respiración. Cada ejercicio tiene una forma específica de la respiración. Este es un aspecto muy importante del ejercicio.

En muchos casos, es incluso más importante que los movimientos físicos propios. Sea consciente de su respiración y respire lento y profundamente, de acuerdo con las instrucciones de cada ejercicio.

En general (con algunas excepciones) inhala cuando se extiende hacia arriba o hacia atrás y exhala cuando se dobla hacia abajo o hacia adelante. Siempre respirar por la nariz tanto dentro como fuera, a menos que se especifique lo contrario. Recuerde que "la nariz es para la respiración como la boca para comer".

Deje que su atención fluya a través del cuerpo y que se dé cuenta de cada músculo, la tensión y la energía almacenada allí y permita que la energía fluya y relaje el músculo. Complete su serie con el ejercicio de respiración profunda y, si es posible, con la relajación profunda.

No hay límites de edad, ya sea joven o viejo puede practicar el yoga. Sin embargo, la aplicación de las técnicas variará de acuerdo a las habilidades del médico.

Las condiciones con discapacidad, grave, aguda o crónica; deben consultar a ambos, es decir con su médico y su profesora de yoga, para evaluar los posibles peligros o dificultades que puedan surgir.

Evite hacer ejercicio al menos tres meses después de una cirugía, a menos que tenga autorización expresa de su médico. Algunos ejercicios se reanudan luego de seis meses de la cirugía, a menos que tenga permiso de su médico antes de comenzar. También, es bueno evitar todos los ejercicios en cualquier momento cuando usted sospecha de una hemorragia interna o un apéndice inflamado.

Nunca practique las técnicas de yoga bajo la influencia de alcohol o drogas que alteran la mente. No hay reglas duras y rápidas dietas necesarias para comenzar la práctica del yoga. Uno no tiene que dejar de fumar, ser vegetariano, o ser un purista para aprender yoga.

Lo que puede encontrar, sin embargo, es que el yoga puede ayudar a superar los malos hábitos que usted ha estado queriendo arrojar desde hace años y lo traerá a la alineación con su lado espiritual, que puede ser clave para la superación de los vicios.

Ahora echemos un vistazo a algunas de las asanas, o posturas, que son fundamentales para un régimen de yoga. Vamos a darle una buena sesión de ejercicios básicos de yoga en el inicio de su viaje!

Capítulo 5:

COMIENZO DE SU EJERCICIO

Usamos la palabra "entrenamiento" en términos generales porque, como hemos señalado, el yoga es menos ejercicio y más exploración de la mente-cuerpo.

Entrenamiento implica sudar mientras empuja su cuerpo en el modo de ejercicio. Eso no es de lo que el yoga se trata.

Por lo tanto, he aquí una buena manera de empezar su plan de yoga. Hacer estos ejercicios en el orden dado para un entrenamiento de buen comienzo.

Postura Fácil

Comience con la posición sencilla. Fácil es suponer una posición cómoda para la meditación, sentada. Esta postura abre las caderas, alarga la espina dorsal y promueve la puesta a tierra y calma interior.

Básicamente, usted está sentado con las piernas cruzadas como lo hizo en la escuela cuando era un niño pequeño. "Canasta de manzana", como mi maestro solía decir!

Con las nalgas en el suelo, cruzar las piernas y colocar los pies justo debajo de las rodillas. Descanse sus manos sobre las rodillas con las palmas hacia arriba.

Pulse los huesos de la cadera hacia abajo en el suelo y alcanzar la corona de la cabeza hacia arriba para alargar la columna vertebral. Caída de los hombros hacia abajo y atrás y presionar el pecho hacia el frente de la sala.

Relaje su cara, la mandíbula, y el vientre. Deje descansar la lengua en el paladar justo detrás de los dientes frontales. Respire profundamente por la nariz hasta el estómago y mantenga el tiempo que sea cómodo.

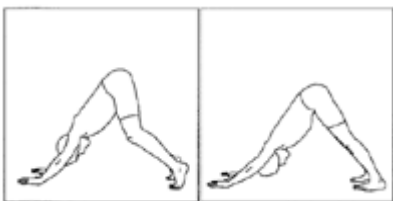
Frente a la baja-del perro

Después de la postura que se supone fácil, pasamos a la baja de cara de perro. Esta es uno de las más reconocidas dentro del planeta del yoga. Frente a la baja de perro es un tramo para lograr el rejuvenecimiento.

Los beneficios incluyen:

- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve
- Activa el cuerpo
- Estira los hombros, isquiotibiales, gemelos, arcos, y las manos
- Fortalece los brazos y las piernas
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia
- Alivia las molestias menstruales cuando se hace con la cabeza apoyada
- Ayuda a prevenir la osteoporosis
- Mejora la digestión
- Alivia el dolor de cabeza, insomnio, dolor de espalda y fatiga
- Tratamiento para la presión arterial alta, asma, pie plano, la ciática, la sinusitis.

Tenga cuidado de hacer esta postura si usted tiene el síndrome del túnel carpiano, se encuentran en las últimas etapas del embarazo, o sufre de presión arterial alta.



Ven en el suelo sus manos y rodillas. Establecer las rodillas directamente debajo de las caderas y las manos ligeramente hacia adelante de los hombros. Extienda las palmas de las manos, los dedos índices en paralelo o ligeramente rectos a los dedos de los pies.

Exhale y levante las rodillas lejos del piso. En un primer momento mantener las rodillas ligeramente dobladas y los talones levantados

del suelo. Alargar el cóccix de la parte posterior de la pelvis y presionar suavemente hacia el pubis.

Contra esta resistencia, levantar los huesos sentado hacia el techo, y desde el interior de los tobillos dibujar el interior de las piernas para arriba en las ingles.

Luego, con una exhalación, empuje los muslos arriba de nuevo y estire sobre sus talones hacia el suelo.

Enderezar las rodillas, pero asegúrese de no bloquearlas. Mantenga firme el exterior de los muslos y gire la parte superior del muslo hacia adentro ligeramente. Filtre la parte delantera de la pelvis.

Sostenga bien firme los brazos exteriores y preñe las bases de los dedos índices activamente en el piso. A partir de estos dos puntos, levante los brazos a lo largo de su interior de las muñecas a la parte superior de los hombros.

Sostenga firme los omóplatos contra su espalda y luego amplíe y dibújelos hacia el cóccix. Mantenga la cabeza entre los brazos, no debe dejarlos.

Manténgase en esta postura de 1 a 3 minutos. Luego doblar las rodillas al suelo con una exhalación y después el resto.

Dom Saludos

Los días en que usted piensa que no tiene tiempo para el yoga, trate de hacer al menos una o dos rondas de la Salutación dom. Usted sentirá la diferencia.

Después de la baja de cara de perro, pase a tres rondas de saludos dom.

Párese frente a la dirección del sol tocando con los pies. Lleve las manos juntas, palma a palma, en el corazón. Inhale y levante los brazos hacia arriba.

Doble lentamente hacia atrás, estirando los brazos por encima de la cabeza. Exhale lentamente e inclínese hacia delante, tocando la tierra con respeto, hasta que las manos estén en consonancia con los pies, rodillas, tocando la cabeza.

Los beneficios incluyen:

- Fortalece los muslos, pantorrillas, tobillos y columna vertebral
- Estira la ingle y el pecho interior de los muslos y los hombros
- Mejora el sentido del equilibrio
- Alivia la ciática y reduce los pies planos

Tenga cuidado si usted sufre de insomnio o presión arterial baja. Si usted tiene presión arterial alta, no levante los brazos sobre su cabeza.



De pie con los pies juntos y los brazos a los lados. Doble la pierna derecha en la rodilla, levante el muslo derecho y poner la planta del pie derecho lo más alto del interior del muslo izquierdo como sea posible.

Mantener el equilibrio sobre el pie izquierdo, levante ambos brazos sobre la cabeza, sin doblar los codos, mantener y unir las palmas. Mantenga la postura mientras respira suavemente por la nariz durante 10 respiraciones completas.

Baje los brazos y la pierna derecha y vuelva a la tad-asana, la posición de pie con los pies juntos y los brazos a los lados. Haga una pausa por un momento y repita con la pierna opuesta. Haga esto dos o tres veces por pierna o el tiempo que sea cómodo.

El reto de la Vriksha-asana es mantener el equilibrio sobre una pierna. Un pobre balanceo es a menudo el resultado de una mente inquieta o la atención distraída.

La práctica regular de esta postura le ayudará a enfocar la mente y cultivar la concentración (dharana).

Durante la práctica de asanas Vriksha-puede ayudar, el imaginar un árbol o una imagen fija en la mente y aplicar la siguiente técnica: Imagine que el pie está en equilibrio sobre la raíz del árbol y la pierna es el tronco.

Siga imaginando la cabeza y los brazos abiertos como las ramas y hojas del árbol. Usted puede ser inestable por un tiempo y encontrar el cuerpo balanceándose adelante y atrás, pero no romperá la concentración. Como un árbol es doblado por el viento y sin embargo queda en posición vertical, el cuerpo puede mantener el equilibrio.

Tratar de lograr el "arraigo" y la firmeza de un árbol. La práctica regular de la Vriksha-asana mejora la concentración, equilibrio y coordinación. Debido a que el peso del cuerpo está en equilibrio sobre un pie, los músculos de la pierna se fortalezcan y tonifican también.

A medida que avances en esta postura y sea capaz de permanecer de pie durante más de unos minutos, pruebe con cerrar los ojos y mantener el equilibrio.

Pose de triangulo Extendido

Los beneficios incluyen:

- Estira y fortalece los muslos, las rodillas y los tobillos
- Estira las caderas, ingle, isquiotibiales y gemelos, los hombros, el pecho y la columna vertebral
- Estimula los órganos abdominales
- Ayuda a aliviar el estrés
- Mejora la digestión
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia
- Alivia el dolor de espalda, especialmente a través del segundo trimestre del embarazo

- Tratamiento para la ansiedad, los pies planos, infertilidad, dolor de cuello, osteoporosis, y la ciática.

Tenga cuidado si usted sufre de presión arterial baja, tiene una condición del corazón, o problemas en el cuello.



De pie con los pies juntos y los brazos a los lados. Separe los pies un poco más lejos que la distancia de los hombros. Inhale y levante ambos brazos a cabo directamente desde el paralelo de los hombros al suelo con las palmas hacia abajo.

Exhale lentamente mientras gira el torso hacia la izquierda, doble la cintura y lleve la mano derecha hasta el tobillo izquierdo. La palma de la mano derecha se coloca a lo largo de la parte exterior del tobillo izquierdo. El brazo izquierdo debe extenderse hacia arriba. Las dos piernas y los brazos se mantienen rectos sin doblar las rodillas y los codos.

Gire la cabeza hacia arriba a la izquierda y contemple las yemas de los dedos de la mano izquierda. Inhale y vuelva a una posición de pie con los brazos extendidos. Mantenga esta posición durante la duración del aire exhalado. Exhala y repite en el lado opuesto.

El triángulo se plantea básicamente haciendo toques lentos del dedo del pie mientras se concentra en su respiración y el estiramiento de su cuerpo.

Sentados Reenviar Bend – Paschimottanasana

Literalmente traducido como "estiramiento intenso del oeste", Paschimottanasana puede ayudar a una mente distraída relajarse.

Los beneficios incluyen:

- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve
- Estira la espina dorsal, los hombros, los isquiotibiales
- Estimula el hígado, los riñones, los ovarios y el útero
- Mejora la digestión
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia y las molestias menstruales
- Alivia el dolor de cabeza y la ansiedad y reduce la fatiga
- Tratamiento para la hipertensión arterial, infertilidad, insomnio, y la sinusitis
- Los textos tradicionales dicen que Paschimottanasana aumenta el apetito, reduce la obesidad y las enfermedades curas.

Tenga cuidado si usted sufre de asma o tiene una lesión en la espalda.



Siéntese en el piso con las nalgas apoyadas sobre una manta doblada y las piernas rectas en frente de usted. Pulse activamente a través de los talones. Rock un poco en la nalga izquierda, y tire de la derecha sentado ósea lejos del talón con la mano derecha. Repita lo mismo en el otro lado.

Gire la parte superior de los muslos ligeramente y presione hacia abajo en el suelo. Preñe a través de las palmas o puntas de los dedos en el suelo al lado de las caderas y levante la parte superior del esternón hacia el techo con los muslos arriba y descienda.

Dibuje las ingles interior profundo de la pelvis. Inhale, y manteniendo el torso frente largo, inclínese hacia adelante desde la cadera, no la cintura. Alargar el coxis de la parte posterior de la pelvis.

Si es posible tener los lados de los pies con las manos, los dedos pulgares en la planta, codos totalmente extendidos, y si esto no fuera posible, el lazo de una correa alrededor de la planta de los pies, y sujetar la correa con firmeza. Asegúrese de que sus codos estén rectos, no doblados.

Cuando esté listo para ir más lejos, no te tire con fuerza en la inclinación hacia adelante, ya sea con las manos en los pies o la celebración de la correa. Siempre alargar el torso de frente en la postura, mantener la cabeza levantada.

Si usted está sosteniendo los pies, doble los codos hacia los lados y levante la basura del suelo, si la celebración de la correa, aligera el manejo y caminar por las manos hacia adelante, manteniendo los brazos largos.

La parte baja del abdomen deben tocar los muslos primero, luego la parte superior del abdomen, a continuación, las costillas, y el último jefe.

Con cada inhalación, ascenderá y alargara el torso ligeramente por delante, con cada exhalación liberara un poco más en la inclinación hacia adelante.

De esta manera el torso oscila y se alarga de manera casi imperceptible con la respiración. Con el tiempo puede ser capaz de estirar los brazos más allá de los pies en el suelo.

Estancia en la pose de 1 a 3 minutos. Para llegar, primero levante el torso fuera de los muslos y enderece los codos de nuevo si se doblan. A continuación, inhale y levante el torso hacia arriba, tirando del coxis hacia abajo y en la pelvis.

Pose de Ángulo Límite - Konasana Baddha

Consolidada ángulo Pose, también llamado Pose Zapatero después de la posición típica sesión del zapateros indios, es una excelente y apertura de la ingle de la cadera.

Los beneficios incluyen:

- Estimula los órganos abdominales, los ovarios y la glándula de la próstata, la vejiga y los riñones
- Estimula el corazón y mejora la circulación general
- Estira la cara interna del muslo, ingle, rodillas y
- Ayuda a aliviar la depresión leve, ansiedad y fatiga
- Alivia las molestias menstruales y la ciática
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia
- Tratamiento para los pies planos, la presión arterial alta, la infertilidad, y el asma
- La práctica constante de esta postura hasta entrado el embarazo es un remedio muy eficaz.



Siéntese con las piernas estiradas hacia delante, levantando la pelvis sobre una manta, si las caderas o aristas están apretadas. Exhale, doble las rodillas, tire de los talones hacia la pelvis, a continuación, colocar las rodillas hacia los lados y pulse las plantas de los pies juntos.

Lleve los talones tan cerca de la pelvis como pueda. Con el dedo índice y el segundo y el pulgar, agarrar el dedo gordo de cada pie.

Siempre mantenga los bordes exteriores de los pies firmemente en el suelo. Si no es posible la celebración de los dedos del pie, cierre de cada mano alrededor del tobillo del mismo lado o espinilla.

Siéntese de forma que el pubis quede por delante y el coxis en la espalda estén a la misma distancia de la planta.

El perineo será aproximadamente paralelo al suelo y la pelvis en posición neutral. Firme las cuchillas sacro y el hombro contra la parte trasera y alargue el torso de frente por la parte superior del esternón.

Nunca fuerce las rodillas hacia abajo. En lugar de liberación las cabezas de los huesos de los muslos hacia el suelo. Cuando este recurso se logra, las rodillas seguir.

Manténgase en esta postura de 1 a 5 minutos. Luego inhala, levante las rodillas lejos del piso, y extender las piernas a su posición original.

Gran Angular Sentado delante Bend - Konasana Upavistha

Upavistha Konasana es una buena preparación para la mayoría de las curvas hacia delante sentado y giros, así como plantea la posición de pierna ancha.

Los beneficios incluyen:

- Estira la parte interna y posterior de las piernas
- Estimula los órganos abdominales
- Fortalece la columna vertebral
- Calma el cerebro
- Comunicados de espigones

Tenga cuidado con este ejercicio si tiene una lesión en la espalda baja.



Siéntese con las piernas extendidas hacia fuera delante de usted,

entonces incline su torso ligeramente hacia atrás en sus manos y levante y abra las piernas a un ángulo de 90 grados (las piernas deben formar un ángulo recto, con el pubis en el ápice) .

Pulse las manos contra el piso y deslice las nalgas hacia delante, ampliando las piernas entre 10 y 20 grados. Si no puede sentarse cómodamente en el suelo, levante las nalgas sobre una manta doblada.

Gire sus muslos hacia el exterior, fije la parte externa de los muslos contra el suelo, de modo que las tapas de la rodilla estén en un punto hacia arriba y hacia el techo. Llegar a través de los talones y estirar las plantas de los pies, presionando bien las bolas de los pies.

Con los huesos del muslo presiona fuertemente contra el suelo y sus tapas de la rodilla apuntando hacia el techo, las manos hacia adelante entre las piernas. Mantenga los brazos largos.

Al igual que con todas las curvas hacia adelante, el énfasis está en pasar de las articulaciones de la cadera y el mantenimiento de la longitud del tronco principal.

Tan pronto como usted se encuentra en flexión de la cintura, parar, y volver a establecer la longitud desde el pubis hasta el ombligo, y siga adelante, si es posible.

Aumentar la inclinación hacia adelante en cada exhalación hasta que sienta un estiramiento cómodo en la parte trasera de sus piernas. Estancia en la pose un minuto o más. Luego vienen para arriba en una inhalación con un torso largo frente.

Pose de Barco completo

Un fortalecedor de los flexores de la cadera y abdominales profundos, es la pose de barcos, esta requiere el equilibrio en el trípede de los huesos de estar y coxis.

Los beneficios incluyen:

- Fortalece el abdomen, flexores de la cadera y la columna vertebral
- Estimula las glándulas riñones, tiroides y próstata, y los intestinos

- Ayuda a aliviar el estrés
- Mejora la digestión

Tenga cuidado si usted tiene presión arterial baja, insomnio, problemas en el cuello, está embarazada o menstruando.



Siéntese en el piso con las piernas rectas en frente de usted. Pulse las manos en el suelo un poco detrás de las caderas, los dedos apuntando hacia los pies, y fortalezca los brazos.

Levante a través de la parte superior del esternón e inclínese hacia atrás ligeramente. Al hacer esto asegúrese de que su regreso no sea por todo el año; seguir para alargar la parte frontal del torso, entre el pubis y el esternón superior. Siéntese en el "trípode" de sus dos huesos para sentarse y el coxis.

Exhale y doble las rodillas, levante sus pies del suelo, de manera que los muslos tienen un ángulo de unos 45-50 grados respecto al suelo. Alargue el cóccix en el suelo y levante su pubis hacia su ombligo.

Si es posible, lentamente enderece sus rodillas, levantando la punta de los dedos de los pies ligeramente por encima del nivel de los ojos. Si esto no es posible permanezca con las rodillas dobladas, tal vez se pueda levantar las espinillas paralelas al suelo.

Estire los brazos a lo largo de las piernas, paralelos entre sí y el suelo. Extender los hombros en la espalda y llegar con fuerza a través de los dedos. Si esto no es posible, mantenga las manos en el suelo al lado de su cadera o aférrese a la parte de atrás de los muslos.

Mientras que la parte baja del abdomen debe estar firme, no debe recibir duras y gruesas. Trate de mantener la parte baja del abdomen relativamente plana.

Pulse las cabezas de los huesos de los muslos hacia el suelo para ayudar a anclar la postura y levantar la parte superior del esternón.

Respirar con facilidad. Punta de la barbilla ligeramente hacia el esternón, por lo que la base del cráneo levanta ligeramente de la parte posterior del cuello.

En primera estancia, mantenga la pose durante 10-20 segundos. Poco a poco aumente el tiempo de su estancia para 1 minuto. Suelte las piernas con una exhalación y siéntese en una inhalación.

Pose de Puente

Esta versión activa de Pose de Puente, calma al cerebro y rejuvenece las piernas cansadas.

Los beneficios incluyen:

- Se extiende el pecho, el cuello y la columna vertebral
- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve
- Estimula los órganos abdominales, los pulmones y la tiroides
- Rejuvenece piernas cansadas
- Mejora la digestión
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia
- Alivia las molestias menstruales cuando se hace el apoyo
- Reduce la ansiedad, fatiga, dolor de espalda, dolor de cabeza e insomnio
- Tratamiento para el asma, la hipertensión, la osteoporosis, y la sinusitis

Tenga cuidado si usted tiene una lesión en el cuello.



Realice la posición supina en el suelo, y si es necesario, podrá colocar una manta gruesa doblada debajo de los hombros para

proteger el cuello. Doble las rodillas y fije los pies en el suelo, los talones tan cerca de los huesos, actuando como sea posible.

Exhale y, presionando su interior pies y los brazos activamente en el suelo, empuje el cóccix hacia arriba, hacia el pubis, reafirmante (pero no de endurecimiento) de las nalgas, y levante los glúteos del suelo. Mantenga los muslos y los pies paralelos interior.

Cierre las manos debajo de la pelvis y se extienden a través de los brazos para ayudarlo a mantenerse en la parte superior de sus hombros.

Levante sus nalgas hasta que los muslos están paralelos al suelo. Mantenga las rodillas directamente sobre los talones, y empújelos hacia adelante, lejos de las caderas, y alargue el coxis hacia la parte posterior de las rodillas. Levantar el pubis hacia el ombligo.

Levante la barbilla ligeramente separada del esternón y, reafirme los omóplatos contra su espalda, presione la parte superior del esternón hacia la barbilla.

Firme de los brazos exteriores, ampliar los omóplatos, y tratar de levantar el espacio entre ellos en la base del cuello (donde está descansando en la manta) para arriba en el torso.

Mantenga la postura de 30 segundos a 1 minuto. Puesta en libertad con una exhalación, rodando lentamente por la columna vertebral en el piso.

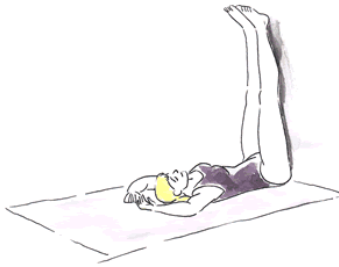
Pose de las Piernas-Up de la pared - Viparita Karani

Se dice que invertir el flujo normal de la baja de un precioso líquido llamado sutil amrita (inmortal) y soma (extracto) en el Hatha Yoga Pradipika, los yoguis modernos están de acuerdo que Viparita Karani puede tener el poder para curar todo lo que aflige.

Los beneficios incluyen:

- Alivia las piernas cansadas o calambres y los pies
- Suavemente estira las patas traseras, el torso frontal y la parte posterior del cuello
- Alivia el dolor de espalda leve

- Calma la mente



La pose descrita se trata de un ejercicio pasivo, con el apoyo en la variación de la posición del hombro. Por su apoyo necesita uno o dos mantas gruesas dobladas. Usted también tendrá que descansar las piernas en vertical (o casi) en una pared o un soporte vertical.

Antes de realizar la pose, determinar dos cosas acerca de su apoyo: su altura y su distancia de la pared. Si usted es más rígido, el apoyo debe ser más bajo y se es más flexible colóquese más lejos de la pared. Puede utilizar un soporte superior para estar más cerca de la pared.

Su distancia de la pared también depende de su altura: si es más bajo debe tener un acercamiento a la pared, si se aleja de la misma es porque es más alto.

Experimenta con las distintas posiciones de su apoyo hasta encontrar la ubicación que más le convenga.

Comience con su apoyo cerca, más o menos de 5 a 6 pulgadas de distancia de la pared. Siéntese de lado en el extremo derecho de la bandeja, con su lado derecho contra la pared (los zurdos pueden sustituir a la "izquierda" por "derecha" en estas instrucciones).

Exhale y, con un movimiento suave, balancee sus piernas para arriba sobre la pared y los hombros y la cabeza ligeramente hacia abajo sobre el piso.

Las primeras veces que usted haga esto, puede deslizar el apoyo abajo con las nalgas en el suelo. No se desanime. Intente reducir el apoyo y / o de moverlo un poco más lejos de la pared, hasta ganar

un poco de facilidad con este movimiento, a continuación, volver más a la pared.

No es necesario tener sus hueso durante toda la sesión contra la pared, pero deben hacer un "goteo" hacia abajo en el espacio entre el soporte y la pared.

Compruebe que la parte frontal del torso este ligeramente acorde con los arcos desde el pubis hasta la parte superior de los hombros. Si la parte frontal del torso parece plana, entonces usted probablemente se ha deslizado un poco fuera de la ayuda.

Doble las rodillas, presione sus pies en la pared y levante la pelvis de la ayuda a unos cuantos centímetros, luego baje su pelvis en el soporte de nuevo.

Levante y suelte la base del cráneo de la parte posterior de su cuello y suavizar en la garganta. No presione a su barbilla contra el esternón, sino su elevación del esternón hacia la barbilla.

Tome un rollo pequeño (a partir de una toalla por ejemplo) en su cuello, para corroborar que la columna cervical se siente plana. Abra los omóplatos a la columna vertebral y libere las manos y los brazos a los lados, con las palmas hacia arriba.

Mantenga las piernas relativamente firme, lo suficiente para mantenerlos verticalmente en su lugar. Suelte la cabeza de los huesos de los muslos y lleve el peso de su vientre profundamente en el torso, hacia la parte posterior de la pelvis. Suaviza sus ojos y gire hacia abajo para buscar en tu corazón.

Manténgase en esta postura entre 5 y 15 minutos. Asegúrese de no torcer la ayuda cuando salga de la postura. En su lugar, deslice el soporte en el piso antes de pasarlo a un lado.

También puede doblar las rodillas y empuje los pies contra la pared para levantar la pelvis de la ayuda. A continuación, deslice el apoyo a un lado, rebaje la pelvis en el suelo, y gire a un lado. Permanezca en su lado de unas cuantas respiraciones, y llegar a estar con una exhalación.

Postura del cadáver - Savasana

Savasana es una pose de total relajación, por lo que es una de las asanas más difíciles.

Los beneficios incluyen:

- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve
- Relaja el cuerpo
- Reduce el dolor de cabeza, fatiga e insomnio
- Ayuda a reducir la presión arterial



En Savasana es esencial que el cuerpo se coloque en una posición neutral. Siéntese en el piso con las rodillas flexionadas, pies en el suelo, y se inclina hacia atrás en sus antebrazos.

Levante la pelvis ligeramente del suelo y, con las manos, empuje la parte posterior de la pelvis hacia el cóccix, y luego volver la pelvis en el suelo.

Inhale lentamente y extienda la pierna derecha, luego la izquierda, empujando a través de los talones. Suelte ambas piernas, suavizar las ingles, y ver que las piernas están en ángulo de manera uniforme en relación con la línea media del torso, los pies y que a su vez en condiciones de igualdad.

Usted debe reducir la pelvis y la parte delantera blanda (pero no aplanar) la parte baja de la espalda.

Con sus manos levantar la base del cráneo de la parte posterior del cuello y la liberación de la parte posterior del cuello hacia abajo, hacia la barbilla.

Si tiene alguna dificultad para hacer esto, busque un apoyo para la parte posterior de la cabeza y el cuello en una manta doblada. Ampliar la base del cráneo también, y levante el pliegue del cuello en diagonal hacia el centro de la cabeza.

Asegúrese de que sus orejas son equidistantes de los hombros. Extienda sus brazos hacia el techo, de manera perpendicular al suelo.

Ruede ligeramente de un lado a otro y ampliar las costillas, la espalda y los hombros lejos de la columna vertebral. A continuación, suelte los brazos en el suelo, en ángulo de manera uniforme en relación con la línea media del torso.

Gire los brazos hacia afuera y extiéndalos para buscar el espacio entre los omóplatos. Apoye el dorso de las manos en el suelo tan cerca como pueda de los nudillos del dedo índice.

Asegúrese de que los hombros se apoyan uniformemente en el suelo. Imagine que el extremo inferior de los omóplatos los está levantando en diagonal en su espalda hacia la parte superior del esternón. A partir de aquí, la propagación de la clavícula.

Además de calmar el cuerpo físico en Savasana, también es necesario para pacificar a los órganos de los sentidos. Suavizar la raíz de la lengua, las alas de la nariz, los canales de los oídos internos, y la piel de la frente, sobre todo alrededor del puente de la nariz entre las cejas.

Que los ojos se hundan hasta la parte posterior de la cabeza, luego gire a la baja para mirar en el corazón. Libere su cerebro a la parte posterior de la cabeza.

Manténgase en esta posición durante 5 minutos por cada 30 minutos después de la práctica. Para salir, primer ruede suavemente con una exhalación en una sola cara, preferiblemente la derecha.

Tomar 2 o 3 respiraciones. Con otra exhalación presione sus manos contra el piso y levante el torso, arrastrando la cabeza lentamente después. La cabeza debe venir siempre en último lugar.

Después de completar estos ejercicios, tome unos momentos para practicar meditación profunda, que está cubierto en la siguiente sección.

Capítulo 6: **MEDITACIÓN**

La meditación puede ser más exactamente llamada relajación. Se está esforzando por alcanzar un estado de serenidad dentro de su cuerpo y la mente.

Lograr un equilibrio entre las dos puede conducir a la auto-realización y paz interior. ¿Quién no puede usar eso?

Meditar es realmente más fácil de lo que pueda imaginar. La mayoría de nosotros probablemente han incursionado en la meditación, al participar en la relajación consciente - tal vez durante una clase de ejercicios o para controlar el dolor en el dentista o ansiedad antes de un examen.

Comenzamos por prestar atención a la respiración. El esfuerzo de práctica de la meditación consiste en centrarse por completo en la respiración teniendo la mente lejos de la "confusión mental" que constantemente trata de invadir nuestra mente y elimina los sentimientos que llevan a un momento de calma.

Con un esfuerzo repetido el objetivo de despejar su mente - no pensar en nada, se produce y el proceso de la meditación tiene en su propia energía. El resultado es la paz, la serenidad, la tranquilidad, con el tiempo la apertura a nuevas ideas.

Nuestro mundo puede ser rápido, divertido y emocionante. También es un reto, tratando, exigente y atemorizante. Estas dos partes de nuestras vidas producen estrés, reacciones emocionales, la ansiedad, la preocupación y la anticipación.

Nuestros cuerpos y mentes pueden tolerar sólo en la medida de cualquiera de estos. Después de un rato, cada uno de nosotros llega a un punto de saturación y los resultados se vuelven incómodos mejor de los casos, para algunos puede ser insoportable, insoportable incluso.

No hay píldora mágica está disponible para eliminar estos sentimientos. La realidad es, como el viejo sabio dijo, la respuesta está dentro de todos nosotros.

Para gestionar estas preocupaciones universales deben ir dentro de usted mismo. Entre las medidas que podemos tomar es el aprendizaje y la práctica de la meditación.

No hay buen o mal comportamiento durante su meditación. Es su tiempo para usted. Todo el mundo merece este tipo de atención personal. Esta es una actividad de auto-cuidado, amarse a sí mismo!

Enseñe a sus hijos a dedicarse en lugar cualquier lugar de espera, un tiempo para sí mismos, ya sea en su habitación o en una esquina.

Enseñe a sus amigos, familia, todo el que quiera escuchar. Podemos compartir este regalo y volverá a nosotros tal como lo otorgamos.

Todos estamos mejor gracias a cada persona que medita. La paz y la alegría que sienten los que meditan, entra en el mundo para todos nosotros como la energía positiva. Y hace que el mundo sea un lugar mejor.

Entonces, ¿qué es la meditación? Hay muchos tipos de meditación. La definición que se adapta a casi todo tipo es... "conscientemente dirigir su atención a alterar su estado de conciencia."

No hay límite de las cosas que usted puede dirigir su atención con la meditación. Los símbolos, sonidos, colores, respiración, pensamientos edificantes, los reinos espirituales, etc. La meditación es simplemente un enfoque de atención... donde lo particular, es alterado con su conciencia.

Tradicionalmente la meditación era (y sigue siendo) utilizada para el crecimiento espiritual... es decir, cada vez más consciente, desarrollando nuestro interior, buscando la Luz, el Amor, la Sabiduría y, cada vez más conscientes de los principios rectores de

presencia en nuestras vidas; acelerar nuestro viaje de regreso a nuestro verdadero yo... nuestro espíritu.

Más recientemente, la meditación se ha convertido en una herramienta valiosa para encontrar un oasis de relajación y alivio del estrés en un exigente mundo de ritmo rápido.

Puede ser utilizado para la curación, la limpieza y el equilibrio emocional, la profundización de la concentración, abriendo la creatividad y para encontrar la guía interior.

Meditar es también la culminación de los ejercicios de yoga, donde su cuerpo llega a un estado de relajación, juntamente con su mente. Al comenzar su meditación, ponga sus expectativas a un lado, y no se preocupe por hacerlo bien.

Hay infinitas posibilidades y no hay un criterio fijo para determinar la meditación correcta. Hay, sin embargo, algunas cosas para evitar.

No trate de forzar a que algo suceda. No sobre-analizar la meditación y no tratar de hacer que su mente en blanco o ahuyentar sus pensamientos.

No hay una manera "correcta" para meditar, por lo que sólo debe concentrarse en el proceso y encontrar la mejor manera para usted!

Encuentre un lugar tranquilo y cómodo para meditar. Usted puede sentarse en una silla cómoda, en la cama, en la planta... en cualquier lugar que sea cómodo.

No es necesario sentarse con las piernas cruzadas. Las piernas pueden estar en cualquier posición que sea cómoda. Eliminar la mayor cantidad de ruido y otras tantas distracciones potenciales como sea posible. No se preocupe por esas cosas que usted no puede controlar.

Cuando se siente a meditar, sentarse cómodamente, con su columna vertebral razonablemente recta. Esto permite que la energía espiritual fluya libremente por la espina dorsal, que es un aspecto importante de la meditación.

Apoyado en una silla, una pared, en la cabecera de la cama, etc. está perfectamente bien. Si, por razones físicas, no puede sentarse, en posición plana sobre su espalda. Coloque las manos en cualquier posición que sea cómoda.

Hay muchos tipos de meditación que se pueden practicar. Vamos a explorar algunas de las más populares y más eficaces.

Mantra universal de meditación

Esta meditación proviene de un texto indio antiguo llamado el Malini Vijaya Tantra, que data de unos 5000 años. Es una meditación muy fácil, pero muy potente en su capacidad para relajar su mente y conectarse con su esencia o espíritu interior.

Esta meditación utiliza un mantra como su objeto de atención. Un mantra es una palabra o frase que tiene el poder de catalizar un cambio en el más profundo estado de conciencia, más tranquila.

El uso más común para el mantra en esta meditación es: Aum. Aum no tiene una traducción literal. Más bien, es la vibración esencial del universo. Si se va a sintonizar el sonido real del cosmos, el sonido permanente de Aummm es lo que se oye.

Aunque este mantra es cantado a veces en voz alta, en esta meditación, se le repite el mantra mentalmente... en silencio. Antes de llegar a los pasos reales, hay algunos puntos importantes a tener en cuenta.

- Una de las claves de esta meditación es repetir el mantra suavemente o débilmente en su mente.
- El poder de esta técnica viene de dejar ir y permitir que su atención sumergirse en los reinos más profundos de la conciencia. Por lo tanto, a pesar de que se centrará en el mantra, mantener la concentración en el mantra, no es el objetivo de esta meditación.

Tratando fuertemente de mantener la concentración, sería mejor mantener la atención en descender a los reinos más profundos. En su lugar, se repite el mantra con el "mínimo esfuerzo", y darle a su mente el espacio para pasear un poco.

- Resista la tentación de hacer que algo suceda, y permita que el mantra haga el trabajo.

Esta meditación fácilmente produce un cambio en lo más profundos y más tranquilos estados de conciencia. (El grado de esta puede variar de una sesión a otra.) Aumenta el flujo de energía al cerebro y pone fin a una gran cantidad de toxinas físicas y emocionales.

Debido a esto se produce la desintoxicación, lo mejor es mantener esta meditación para 10 o 15 minutos en un día en el comienzo. Después de un mes, se puede aumentar a 20 minutos, pero esto debe ser la máxima para cualquier persona que no tiene bastantes años de experiencia en la meditación.

También, es recomendable beber mucha agua pura. Por último, la meditación mantra acelera el crecimiento espiritual para lograr un estado de relajación y conciencia de sí mismo.

1. Siéntese cómodamente, con los ojos cerrados y la columna razonablemente recta.
2. Comience repitiendo el mantra suavemente en su mente.
3. Repetir el mantra en cualquier tempo se siente más natural. No hay necesidad de sincronizar el mantra con la respiración, pero si esto ocurre de forma natural, está bien.
4. Deje que el mantra surja más débilmente en su mente... repítalo con el mínimo esfuerzo.
5. Seguir repitiendo el mantra débilmente, y permitir que pase lo que pase.
6. Si en algún momento, siente que estás cayendo en un estado parecido al sueño o de ensueño, permita que suceda.
7. Si usted nota que su atención se ha desviado completamente fuera el mantra, suavemente repítalo de nuevo, y continúe con el mínimo esfuerzo.
8. Después de 10 o 15 minutos, dejar de repetir el mantra, y salir de su meditación lentamente.

Relajación de meditación

Esta meditación es muy fácil y relajante. Hace uso de un secreto poco conocido por los ojos. Permite a los ojos descansar en una suave mirada hacia abajo, tiene un efecto inmediato y automático.

La meditación, relajación proporciona una gran cantidad de reducción del estrés y puede ser utilizada como una rápida forma de relajarse y refrescarse en casi cualquier lugar, en tan solo dos minutos.

También se dará cuenta de un mayor sentido de alerta.

1. Siéntese cómodamente con su columna vertebral razonablemente recta.
2. Deje que sus ojos caigan para que puedan descansar cómodamente, mirando hacia abajo, pero no se centró en nada.
3. Sin cerrar los ojos por completo, deje caer los párpados a un nivel que se sienta más cómodo.
4. Continúe mirando hacia abajo... el acto de mirar es su objetivo principal (en lugar de la zona en la que está mirando). Usted puede notar que su respiración se hace más rítmica.
5. Está bien dejar que su atención se derive un poco. Si sus ojos se vuelven muy pesados, está bien que los deje cerca. Si usted nota que ha salido de su espacio relajado, simplemente llame su atención de nuevo a su relajada mirada hacia abajo.

Energía meditación curativa

En esta meditación de curación simple, le enviaremos la curativa de gran alcance de Fuerza de Vida directamente al área que necesita ayuda.

Esta Fuerza de Vida es la energía detrás de toda curación. Siempre que esta energía está fluyendo y en equilibrio, hay salud y bienestar.

Siempre que esta energía está bloqueada o fuera de balance, se manifiesta la enfermedad.

Mucha gente cree en la visualización como una herramienta de sanación clave. La meditación y la sanación energética, le ayudan a concentrar su energía positiva en una zona afectada y aliviar los síntomas negativos y sentimientos que se manifiestan a través del dolor físico.

1. Siéntese razonablemente recto y cierre los ojos.
2. Respire lentamente, tan silenciosamente como sea posible. (Contener la respiración después de inhalar o exhalar, no se recomienda.)
3. Al inhalar, sienta la respiración de la curación de Fuerza de Vida a través de su plexo solar. Imagínese esto: la Fuerza de Vida como una muy refinada energía de la luz.
4. Como usted exhala, suavemente dirija esta energía de la luz a la zona afectada. Si no hay un área específica en crisis, disperse esta energía de la luz por todo el cuerpo mientras exhala.
5. Continúe hasta que sienta que el área ha recibido la suficiente fuerza de la vida.

Color de la meditación curativa

No somos sólo nuestros cuerpos físicos. Somos seres multidimensionales, compuesto de un espíritu interior, un cuerpo mental, cuerpo emocional, un cuerpo vital, y un cuerpo físico.

La energía de estos organismos hace cada vez más sutil la línea que divide lo físico de lo espiritual. La enfermedad comienza con la falta de armonía en uno de estos cuerpos de energía.

Si no están armonizados, la enfermedad se mueve hacia fuera, y afecta a los órganos más densos, en última instancia, se manifiesta como enfermedad física.

Para la curación total, es necesario restablecer la armonía en todas partes de nuestro cuerpo. Esta meditación está diseñada para limpiar y armonizar sus distintos órganos con las energías curativas del color.

Color de la meditación de curación le proveerá con la limpieza, el equilibrio, y la curación en todos los niveles: espiritual, mental, emocional, vital, y física. Asimismo, desarrollara habilidades de concentración y visualización.

1. Siéntese cómodamente con los ojos cerrados.
2. Visualice una gran bola de luz radiante de oro a unos cuantos centímetros por encima de su cabeza. Visualice esa bola de luz que descendía lentamente a través de su corona, llenando todo tu ser con luz dorada.
3. Imagínese que absorbe la luz, y nutre, limpia y sana a todo su ser - su Espíritu y todos sus órganos - disolución de todas las energías bloqueadas y tóxicas.
4. Repita este ejercicio, visualizar una bola de luz roja. Continúe a través de todo el espectro de este tipo, la visualización de una bola de luz naranja, la luz amarilla, luz verde, la luz azul, luz Índigo, y la luz violeta. Ir a través del espectro a cualquier ritmo que sienta apropiado.
5. Tómese su tiempo para visualizarse en un estado de salud perfecto y radiante.

Centrado

Centrado es la meditación en acción. Dentro de usted es un espacio que está siempre en calma y en paz. Este espacio se refiere a menudo como su "centro de calma".

Siendo medios centrada en el resto de su centro de calma en medio del ajetreo de la vida cotidiana. Centrándose significa no permitir que su luz interior sea eclipsada por las circunstancias estresantes o pensamientos negativos y las emociones.

Cuando estás centrado, se encuentra en un estado de claridad, enfoque, la paz y el equilibrio. Cuando usted no está centrado, está claro, desenfocado, y fuera de equilibrio.

Una buena técnica de centrado, sólo requiere una atención mínima, que le permite mantener parte de su atención en la actividad en

cuestión. Éstos son algunos consejos de muy fácil aplicación de técnicas eficaces de centrado.

1. Simple conciencia de la respiración

Si bien participan en todo lo que están haciendo, poner un poco de atención a su respiración por unos pocos momentos... (no tiene que ser toda su atención...) Lo suficiente como para traer de vuelta a su centro de calma. Respirar de forma natural, o tal vez un poco más lenta y profundamente.

2. Recuperando su energía

Cuando usted se siente estresado y disperso, tome varias respiraciones lentas y profundas. Con cada inspiración, imagine que está tirando toda su energía dispersa y atención hacia tu interior... su centro de calma.

3. Deshacerse

Esta técnica combina el centrado, con conciencia de la respiración con la frase o lema, "Vamos a ir." Es especialmente útil cuando usted está tenso y / o solo puede fijarse en una situación estresante o un pensamiento negativo o emoción.

Al inhalar, (en silencio o en voz alta) decir: "Vamos"

Al exhalar, diga "ir" ... dejando de lado todo lo que está haciendo hincapié.

4. Inner Sun

Imagine un brillante sol llenando su chakra del corazón ... el campo de la calma, la energía sutil que impregna el área del pecho. Imagine que el sol suave emana paz y alegría a lo largo de todo su ser.

Yoga y meditación sin duda han demostrado ser instrumentos eficaces para disminuir el estrés y proporcionar una sensación de calma que no se puede lograr a través del ejercicio convencional.

Entonces, ¿qué pasa con los días llenos de estrés en la oficina cuando usted es incapaz de concentrarse en el trabajo a causa de las distracciones al aire libre? Usted puede realizar el derecho de yoga en su escritorio si quieres! Echemos un vistazo a "yoga de escritorio".

Capítulo 7

Yoga de Escritorio

Si usted es un ejecutivo de alta potencia o un auxiliar administrativo con los problemas de su jefe para convertirse en su propio pueblo, muchos experimentan en el mundo de los negocios, una enorme cantidad de estrés en la oficina.

Sería bueno tener un lugar tranquilo para practicar las técnicas convencionales de yoga, pero eso no siempre es posible.

Los expertos han ideado una manera para que usted haga un programa corto de yoga, en su escritorio. Pruebe estos ejercicios para eliminar el estrés en la oficina.

- Siéntese en su silla alta, o si es posible póngase de pie. Estire los brazos sobre la cabeza y entrelace sus dedos, gire las palmas hacia el techo.

Tome una respiración profunda y al exhalar ampliar su torso lado y tomar la punta de los hombros en el cuerpo. Tome otra respiración profunda y exhale en el tramo hacia la derecha, inhale hasta llegar y Estire mientras exhala hacia la izquierda.

- En un inhala, levante los hombros hasta las orejas y luego exhale y déjelos caer. Repita tres veces. Contraiga el músculo del hombro plenamente al levantar los hombros hacia arriba y luego en la caída se dará a conocer de manera más completa.

- Póngase de pie (o sentado en su escritorio) con los pies firmemente plantados en el suelo. Inhale y levante los brazos hacia los lados, las palmas hacia abajo.

Exhale y gire las palmas hacia arriba, rodando los hombros hacia atrás. Tome un inhala y al exhalar, flexione los codos hacia dentro de la cintura. Inhale y al exhale al llevar la palma de la mano al vientre. Este ejercicio ayuda a abrir el pecho y extender la parte superior.

- Lleve las manos detrás de su espalda y entrelazan los dedos, estire los hombros hacia atrás, abriendo el pecho. Tome varias respiraciones. Asegúrese de que su cabeza se mantenga en la

línea media y que su mirada este fija en el horizonte.

- Póngase de pie junto a la pared, extienda el brazo derecho y coloque la palma de la mano en la pared con los dedos hacia arriba. En una exhalación, a su vez el pecho tomara distancia, teniendo la lámina del hombro en el torso.

- Manténgase firme en su escritorio y coloque las palmas sobre el escritorio con los dedos apuntando hacia su cuerpo. Estire suavemente la parte inferior del brazo y la muñeca.

- Envuelva el brazo derecho alrededor del torso y ponga su mano derecha sobre el hombro izquierdo con el codo a la altura del pecho y mirando hacia adelante.

Ponga su mano izquierda en el codo derecho y en una exhalación, extiéndase hacia la izquierda, busque la apertura de entre los omóplatos. Mantenga la posición durante varias respiraciones y luego póngase en libertad. Repita en el otro lado

- Alcanzar el brazo derecho en el aire como en una exhalación doblar el codo y llegar a los dedos por la espalda, entre los omóplatos. Coloque la mano izquierda en el codo y en una exhalación tire suavemente del codo a la izquierda. Relaja los nervios y mantener durante varias respiraciones. Suelte y repita en el otro lado

- Abraze sus brazos alrededor de su pecho y luego ponga un codo debajo del otro, la mano una hacia la otra y los dedos hacia el techo.

Exhale lentamente y levante los brazos para que los codos lleguen a la altura de los hombros, mantenga los hombros hacia abajo. Repita en el otro lado.

- Siéntese en la silla y tire hacia atrás lejos de la mesa, apoyando las palmas sobre el escritorio y ampliando su torso de lado. Levante las costillas para arriba, deje caer los omóplatos hacia el escritorio, y asegúrese de que la cabeza se extiende desde la columna vertebral con la barbilla hacia el pecho.

- Siéntese en la silla, los pies firmemente plantados en el suelo, sentado presionando con los huesos en la silla. Amplíe el torso de

lado, y gire a la derecha (en una exhalación), una mano en la espalda de la silla, con una mano en el lado de la silla. Mantenga la posición durante algunas respiraciones y luego repetir el otro lado.

- Siéntese delante, en su silla y abra las piernas un poco más anchas que las caderas. Inclínese hacia delante desde las caderas y colocar el torso hacia abajo. Deje que la cabeza y los brazos colgando hacia el piso.

- Siéntese derecho en su silla con los pies firmemente plantados en el suelo. Pulse los huesos para sentarse en la silla y extender el torso de lado. Relaje los hombros. Coloque las palmas sobre las rodillas y separe los dedos de ancho.

Tome una respiración profunda y al exhalar extender su lengua a la barbilla; enfocar sus ojos a la nariz. Inhale y lleve la lengua hacia atrás en la boca. Exhale y saque la lengua de nuevo y esta vez se centrara en los ojos hasta la frente. Repita tres veces.

- Siéntese en la silla, relaje los hombros y extienda el torso hacia arriba. Relaje los músculos de la cara, la mandíbula y la lengua. Círculo de los ojos hacia la derecha 8 veces y 8 veces hacia la izquierda. Cierra los ojos y respirar profundamente para un respiraciones lentas y pocas.

Usted puede tratar de practicar una meditación de relajación rápida o terminar esta sesión como una manera de refrescar y reagruparse.

El yoga puede ser utilizado para más que un simple des estresante. También se puede utilizar para aliviar los síntomas de enfermedades todos los días sin el uso de la medicación.

Capítulo 8: **YOGA PARA DOLORES DE CABEZA**

Hay muchos tipos diferentes de dolores de cabeza. Algunos (como los dolores de cabeza de tensión y las migrañas) son bastante comunes, mientras que otros (como dolores de cabeza sinusal o dolores de cabeza causados por tumores cerebrales) son relativamente raros.

Varios son los tratamientos recomendados para tratar dolores de cabeza. Asanas del yoga y la respiración puede ayudar también, aunque en su mayoría con dolores de cabeza de tipo tensional.

Todo el mundo sabe de alguna cefalea tensional y alguna vez, pero si usted sufre de este tipo de dolor de cabeza habitual, es importante consultar a un médico o profesional de la salud para tratar el dolor y trabajar para resolver el origen último de la tensión.

En el tratamiento de una cefalea tensional con asanas y respiración, es importante comenzar a practicar tan pronto como sea posible después de empezar a sentir el dolor.

Una vez que el dolor de cabeza se establece será muy difícil de aliviar.

Aquí están las posiciones de yoga que se pueden utilizar para aliviar un dolor de cabeza:

Niño Pose (Balasana)



1. Arrodílese en el suelo. Tócate los dedos gordos juntos y sentarse sobre los talones, luego se separan las rodillas casi tan ancha como las caderas.

2. Exhale y ponga su torso hacia abajo entre sus muslos. Ampliar el sacro en la parte posterior de la pelvis y delimitar los puntos de la cadera hacia el ombligo, para que Nestlé se establezca en el interior de los muslos.

Alargar el cóccix de la parte posterior de la pelvis, mientras que levanta la base del cráneo de la parte posterior de su cuello.

3. Ponga sus manos en el suelo al lado de su torso, las palmas hacia arriba, y la liberación de los frentes de los hombros hacia el piso. Siente como el peso de los hombros delante tira los hombros de ancho en toda su espalda.

4. Balasana es una pose de descanso. Estancia de 30 segundos a unos pocos minutos. Los principiantes también pueden usar Balasana para darte una idea de un avance muy doblado, donde el tronco se apoya en los muslos.

Estancia en la pose 1 a 3 minutos. Para llegar, en primer lugar alargar el torso de frente, y luego con un lifting de la inhalación del coxis, ya que presiona hacia abajo y en la pelvis.

Nota: se puede hacer el niño plantean cuando se sienta cansado, sin aliento, o la necesidad de descanso. Sólo tiene que elegir con sus ejercicios de nuevo cuando actualiza. Niño pose es también una gran manera para aliviar rápidamente el estrés en cualquier momento.

Perro boca abajo -

Permanente Inclinación hacia adelante



1. Párese en posición relajada, con las manos en las caderas. Exhale y doble hacia adelante desde la cadera, no de la cintura. A medida que desciende, sacar al torso de frente a las ingles y abrir el espacio entre el pubis y el esternón superior.

Al igual que en todas las curvas hacia adelante, el énfasis está en alargar el torso de frente como se mueve más en el cargo.

2. Si es posible, con las rodillas rectas, traiga sus palmas o puntas de los dedos en el suelo ligeramente por delante o al lado de sus pies, palmas de las manos o llevar a las espaldas de sus tobillos. Si esto no es posible, cruzar los brazos y mantenga los codos.

Presione los talones firmemente en el suelo y levante los huesos, sentado hacia el techo. Gire la parte superior de los muslos ligeramente hacia adentro.

3. Con cada inhalación en la pose, ascienda y alargue el torso ligeramente por delante, con cada exhalación, libere un poco más en la inclinación hacia adelante. De esta manera el torso oscila casi imperceptiblemente con la respiración. Deje que su cabeza cuelgue de la raíz del cuello, que se profundice en la parte superior, entre los omóplatos.

4. Esta postura se puede utilizar como una posición de descanso entre las posturas de pie. Manténgase en esta postura de 30 segundos a 1 minuto. También puede ser practicada como una pose en sí misma.

5. No gire la columna vertebral para subir. En su lugar poner las manos detrás por sobre sus caderas y reafirmar la longitud del tronco principal.

A continuación, pulse el cóccix hacia abajo y la pelvis y llegue con una inhalación con un torso de frente largo.

Puente de Pose -

Las piernas encima de la pared -

Postura del cadáver -

Capítulo 9:

Yoga para los dolores menstruales

Los cólicos menstruales pueden ser muy debilitantes para las que sufren de calambres severos al comienzo de su ciclo. Mientras que su primer impulso podría ser sentarse en el sofá, en la posición de feto gimiendo de dolor, trate de utilizar el yoga para aliviar el dolor.

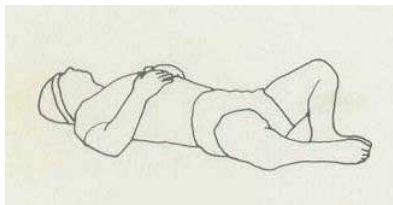
El ejercicio durante la menstruación suele ser muy recomendable. Se cree que el ejercicio puede aliviar el malestar de su período; sofocar los cambios de humor, ansiedad y depresión, y reducir la hinchazón.

La mayoría de profesores de yoga contemporáneo aconsejan un enfoque bastante conservador hacia la práctica de asanas durante la menstruación. Esto tiene mucho sentido para las mujeres que se sienten lento durante su ciclo.

Sin embargo, muchas otras mujeres no sienten la necesidad de cambiar nada de su práctica durante la menstruación, excepto tal vez, limitar el extenuante ejercicio que se plantea.

Cada estudiante debe decidir por sí misma qué tipo de secuencia de asanas es más adecuada para su cuerpo durante la menstruación.

Ángulo de apertura consolidado



- Siéntese tocándose las plantas de los pies. Exhale y baje el tronco hacia el suelo, primero apoyándose en sus manos.

- Una vez que se incline de nuevo en los antebrazos, use las manos para difundir la parte posterior de la pelvis y la liberación de su espalda baja y glúteos superiores a través de su cóccix.

Traiga su torso hasta llegar al suelo, apoyando su cabeza y cuello en una manta enrollada o reforzar si es necesario.

- Con el agarre de las manos en sus muslos superior y gire el interior de los muslos en el exterior, presionando sus muslos exteriores fuera de los lados de su torso.

A continuación deslice sus manos a lo largo de los muslos exteriores desde las caderas hacia las rodillas y ampliar sus rodillas exterior lejos de sus caderas.

- A continuación, deslice sus manos hacia abajo a lo largo de sus muslos, desde las rodillas hasta las ingles. Imagine que su ingle interior se está hundiendo en la pelvis.

Empuje su cadera de manera conjunta, así que mientras que la pelvis se ensancha de nuevo, delante de la pelvis estrecha. Coloque los brazos en el piso, en un ángulo de unos 45 grados de los lados de su torso, las palmas hacia arriba.

- La tendencia natural en esta posición es empujar las rodillas hacia el suelo en la creencia de que esto aumentará el estiramiento de la cara interna del muslo y la ingle. Pero, sobre todo si su ingle esta apretada, presionando las rodillas para abajo tendrá todo lo contrario del efecto deseado: las ingles se endurecen, al igual que su vientre y la espalda baja.

En su lugar, imagine que las rodillas están flotando hacia el techo y continúe la solución de sus aristas profundamente en su pelvis.

Cuando inicia, permanezca en esta postura durante un minuto. Poco a poco extender su estadía en cualquier lugar de cinco a 10 minutos. Para salir, utilice sus manos para presionar los muslos juntos, a continuación, gire hacia un lado y se exija lejos del piso, la cabeza detrás del tronco.

- Colóquese de nuevo en posición de sentado tocándose con las plantas de los pies.

Sentados Reenviar Bend

Gran angular Sentados Reenviar Bend

Hacia arriba del arco

Básicamente, se trata de una nueva curva simple. Colóquese en el piso, coloque sus manos sobre su cabeza en el piso y levántese de nuevo en una posición arqueada.

Sentado Twist

Aún sentado gire a la derecha con una exhalación, y mantenga durante 30 segundos, luego gire a la izquierda por 30 segundos. Repita tres veces para cada lado, cada vez que la celebración por 30 segundos.

Las piernas encima de la pared

Postura del cadáver -

Capítulo 10: **Yoga para la depresión**

La palabra "depresión" cubre una amplia gama de condiciones, de depresión clínica o grave a depresión leve a corto plazo y episódica. La depresión es provocada por un cambio importante en una situación de la vida, tales como la muerte de un cónyuge, la pérdida del empleo, el divorcio, etc.

Muchas diferentes terapias están disponibles para la depresión, incluyendo los antidepresivos y la psicoterapia. Los estudios indican que el ejercicio regular también, incluyendo las asanas del yoga y la respiración, puede ayudar a algunas personas a aliviar los síntomas formas de depresión de leve a moderada.

Por supuesto, un obstáculo importante en el uso de ejercicio para aliviar la depresión es la motivación, o falta de ella. La mayoría de las personas deprimidas no tienen realmente muchas ganas de levantarse de la cama por la mañana, mucho menos hacer ejercicio.

Entonces también, la falta de tener el programa de ejercicios puede hacer que una persona deprimida se sienta aún peor. Así que empiece lentamente y asegúrese de elegir un ejercicio que le gusta mucho, si es posible, el ejercicio con un compañero o grupo de apoyo.

Trate de hacer ejercicio por lo menos tres veces a la semana.

Reclinables enlazados Angulo -

Perro boca abajo -

De pie delante Bend -

Cabeza

- Utilice una manta doblada o estera pegajosa para plataforma de la cabeza y los antebrazos. Arrodílese en el suelo. Encaje los dedos juntos y establecer los antebrazos en el suelo, los codos en ancho de los hombros.

- Gire la parte superior del brazo ligeramente hacia afuera, pero los medios del interior de las muñecas firmemente en el suelo. Establecer la corona de su cabeza contra el suelo.

- Si usted está recién empezando a practicar esta posición, pulse las bases de las palmas juntas y acurrúquese en la parte posterior de su cabeza contra las manos entrelazadas.

Los estudiantes con más experiencia pueden abrir sus manos y colocar la parte posterior de la cabeza en las palmas abiertas.

- Inhale y levante las rodillas del piso. Camine con cuidado sobre sus pies, bien cerca de los codos, con los talones elevados. Mantenga activamente la elevación a través de los muslos arriba, formando una Y invertida "V"

- Sostenga firme los omóplatos en la espalda y levantarlos hacia el coxis, que la parte delantera del torso permanezca el mayor tiempo posible. Esto debería ayudar a evitar que el peso de los hombros colapse en el cuello y la cabeza.

- Exhale y levante sus pies del suelo. Tome los dos extremos al mismo tiempo, incluso si esto significa doblar las rodillas y saltar ligeramente del suelo. Como las piernas (o los muslos, si dobla las rodillas) quedan perpendicular al suelo, presiones el coxis contra la parte posterior de la pelvis.

- Gire la parte superior del muslo ligeramente, y activamente preñe los talones hacia el techo (enderezar las rodillas si se inclinó al ir hacia arriba). El centro de los arcos debe estar alineado sobre el centro de la pelvis, que a su vez debe alinearse sobre la corona de la cabeza.

- Sostenga firme los brazos exteriores hacia el interior, y suavice en los dedos. Continúe presionando los hombros contra la parte posterior, ampliar, y atraerlos hacia el cóccix. Mantener el peso equilibrado en los dos antebrazos.

- También es esencial que el cóccix siga ascendiendo hacia arriba, hacia los talones. Una vez que la parte de atrás de las piernas está completamente alargada a través de los talones, sostener la

longitud y presione a través de la punta de los dedos gordos de modo que el interior de las piernas este un poco más largo que el exterior.

- Si es un principiante, permanezca en esta posición durante 10 segundos. Poco a poco, añada de 5 a 10 segundos cada día sobre su estancia en esa posición, más o menos hasta que cómodamente puede mantener la postura durante 3 minutos.

Después siga durante 3 minutos cada día durante una semana o dos, hasta que se sienta relativamente cómodo en la pose.

- Una vez más gradualmente añadir 5 a 10 segundos sobre su estancia cada día más o menos hasta que cómodamente puede mantener la postura durante 5 minutos. Baje con una exhalación, sin perder la elevación de los hombros, con los pies tocando el suelo al mismo tiempo.

Hacia arriba del arco

Sentado Twist

Puente

Jefe de la rodilla Inclinación hacia adelante

Los beneficios incluyen:

- Calma el cerebro y ayuda a aliviar la depresión leve
- Estira la espina dorsal, los hombros, los isquiotibiales, y espigones
- Estimula el hígado y los riñones
- Mejora la digestión
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia
- Alivia la ansiedad, fatiga, dolor de cabeza, molestias menstruales
- Tratamiento para la presión arterial alta, insomnio, y la sinusitis
- Fortalece los músculos de la espalda durante el embarazo (hasta el segundo trimestre), hecho sin venir hacia adelante, manteniendo la columna cóncava hacia atrás y delante del torso largo.

Tenga cuidado con esta posición si tiene una lesión en la rodilla.



1. Siéntese en el piso con las nalgas levantadas sobre una manta doblada y las piernas rectas en frente de usted. Inhale y doble su rodilla derecha, y saque el talón hacia el perineo.

Descanse su único pie derecho levemente contra su muslo interior izquierdo, y sentar las piernas externa derecha en el suelo, con la espinilla en un ángulo recto con la pierna izquierda (si su rodilla derecha no descansa cómodamente en el suelo, busque el apoyo con una manta doblada).

2. Presione su mano derecha contra la ingle derecha interior, donde el muslo se une a la pelvis, y su mano izquierda en el suelo junto a la cadera. Exhale y gire el torso ligeramente hacia la izquierda, levantando el torso, presione hacia abajo en la tierra y el muslo derecho interno.

Alinee el ombligo con la mitad del muslo izquierdo. Usted sólo puede quedarse aquí, con una correa que le ayudará a alargar la columna vertebral de manera uniforme.

3. O bien, cuando esté listo, usted puede soltar la correa y llegar con la mano derecha para tomar el interior del pie izquierdo, con el pulgar en la planta.

Inhale y levante el torso de frente, presionando la parte superior del muslo izquierdo en el suelo y extiéndase activamente a través del talón izquierdo.

Utilice la presión de la mano izquierda en el suelo para aumentar el giro a la izquierda. Entonces lleve su mano izquierda hacia el exterior del pie. Con los brazos completamente extendidos, alargue el torso de frente desde el pubis hasta la parte superior del esternón.

4. Exhale y extienda hacia adelante desde las ingles, no las caderas. Asegúrese de que no se tire con fuerza en la flexión hacia delante, encorvando la espalda y produciendo el acortamiento del tronco principal. A medida que desciende, doble los codos hacia los lados y levante a la basura del suelo.

5. Alargar para entrar en un tramo cómodo. La parte baja del abdomen deben tocar los muslos en primer lugar, el último eje. Estancia en la pose de 1 a 3 minutos. Vamos con una inhalación y repita las instrucciones con las piernas invertidas durante el mismo período de tiempo.

Puente

Las piernas encima de la pared

Postura del cadáver

CONCLUSIÓN

La popularidad del yoga ha, sin lugar a dudas, aumentando a medida que las personas están constantemente tratando de equilibrar las tensiones de la vida cotidiana con su propio bienestar espiritual.

Es importante para usted, el lector, darse cuenta que no somos profesionales de la medicina y simplemente hemos tratado de ofrecer una introducción al yoga y la meditación.

Este libro es una manera para que usted pueda empezar a trabajar en su propio programa de yoga, en la comodidad de su hogar.

Si usted tiene consideraciones especiales de salud, entonces debe estar seguro y consultar con su médico antes de embarcarse en un programa de yoga, o cualquier otro programa de ejercicios para el caso.

No podemos ser responsables de ninguna manera por cualquier problema que pueda surgir de su viaje de yoga. Esto se entiende simplemente como una herramienta informativa para ayudarlo a iniciar ese camino.

Pero usted encontrará que una vez que comience a incorporar el yoga en su rutina diaria de ejercicios, se dará cuenta que tendrá una conexión y un estado de bienestar más espiritual tanto con su interior, así como cualquier otro poder superior que elija reconocer.

Recuerde que debe concentrarse en su respiración al realizar las poses, y no forzar su cuerpo en posiciones que no se siente cómodo haciendo. Al meditar, debe centrarse en la calma interior que está tratando de lograr.

Realizar estos ejercicios cuando llegue la oportunidad. Usted no tiene que hacer un ciclo completo para sentirse mejor. Incluso solo puede hacer la práctica de un ejercicio cuando usted tiene tiempo, igualmente tendrá enormes beneficios terapéuticos a la mente, cuerpo y alma!

El yoga puede mejorar su vida en muchas maneras. Puede ayudarle a ser un mejor esposo/a, padre/madre, trabajador/a y persona.

Usted puede ayudar a los demás mediante la difusión de sus experiencias con el yoga y la meditación. Imagínese, las incontables manifestaciones de agradecimiento que recibirá de como decirles a otros cómo este antiguo arte ha mejorado su vida!

Shanti (paz) para usted, cuando inicie el viaje a su propia Shambala (lugar de tranquilidad absoluta).