

yoga

Spirit

Nº 146



**YIN YOGA
A LA PARED**
Experimenta la
fuerza del apoyo

**COCINA
AYURVEDA**
Recetas thali
de la India

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



**YOGA
EN CASA**
Práctica tibetana
Lu Jong

**MICROBIOTA
Y SALUD
HORMONAL**

MEDITACIÓN
Los 4 Inconmensurables

**Hablamos
con...**
Tara Judelle

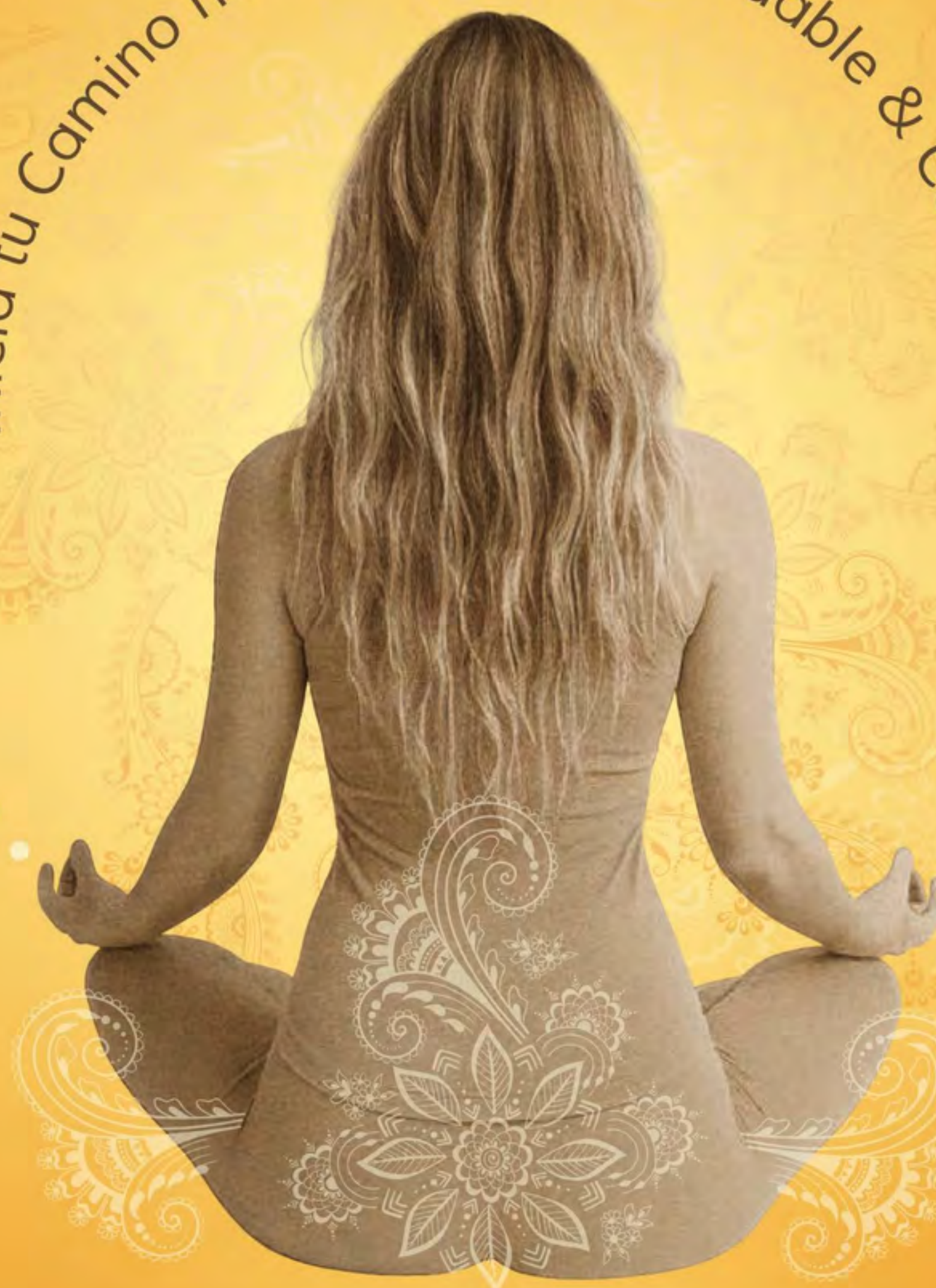


Nº 146 - 4,80 € - Canarias y aeropuertos 4,95 €

Vive el Ayurveda

Inicia tu Camino hacia una Vida Saludable & Consciente

DESCUBRE TU DOSHA



INDIAVEDA

Infusiones Ayurvédicas · Suplementos Alimenticios
Ghee Artesanal · Aceites & Cosmética Ayurveda
Higiene Corporal · Artículos de Cobre & Masajes



GOLDEN
GHEE

Síguenos:
@indiaveda



www.indiaveda.com



Noviembre 2025

Reportajes

66

Yoga y apnea

Una invitación a mirar el Yoga desde otro ángulo: desde el silencio del océano, donde el cuerpo se convierte en templo y la respiración en mantra.

71

Astrología védica

Más allá de la predicción, el Jyotish tiende puentes de luz para afinar tu energía con los ritmos del cielo. No evita las pruebas: las convierte en camino y disciplina, transformando el karma en propósito vivo.

74

Sankalpa

Más que un deseo o una meta, el sankalpa es la voz interior que revela quién eres y a qué has venido. Aprende a sembrarlo con Yoga Nidra.

77

Microbiota y salud hormonal

El estroboloma irrumpe como pieza clave de la regulación endocrina de las mujeres. De la pubertad a la menopausia, su huella alcanza ánimo, metabolismo, piel, densidad ósea y fertilidad. Y redefine cómo cuidarnos.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:





18

COMER BIEN

17 Dieta para la calma

18 Los seis rasas o seis sabores

Recetas para thalis estacionales.

VIVIR BIEN

27 Feng Shui

28 Mindfulness

Educar la mente, despertar el ser.

32 Yoga y mujer

El cuerpo como maestro del cambio.

38 Salud mental

Duelo.

42 Meditación

Los cuatro Inconmensurables.

44 Ayurveda

Cómo vivir el otoño con Ayurveda.



44



88

PRACTICAR BIEN

47 Escribir un diario

48 Anatomía

Torsión espinal supina.

52 Yoga en casa

Lu Jong Yoga Tibetano.

56 Master class

Yin Yoga a la pared.

64 Vivir del Yoga

Construir una comunidad de Yoga.

COLABORACIÓN

80 Opinión

Escuela de Yoga Integral Mahashakti.

82 Entrevista

Tara Judelle.

86 Testimonio

Forjando un nuevo camino hacia la sanación.

88 Historia del Yoga

¿De verdad saludamos al sol desde hace milenios?

90 Swami Sivananda

El Yoga de la atención.

94 Conoce a la profe

Laura Ruiz.

97 Reflexión de cierre

Juzgar

EN CADA NÚMERO

3 Sumario

6 Editorial/staff

8 Foro del lector

10 Om

95 Suscripciones

98 Próximo número.



56



80

FORMACIÓN EN YOGA INTEGRAL

CURSO DE INSTRUCTOR/A DE YOGA 300 HORAS

YA ESTÁ ABIERTA LA MATRÍCULA PARA EL CURSO 2025-26

ASISTENCIA DE UN DOMINGO AL MES EN TU CIUDAD

Pamplona - Madrid - Bilbao - Vitoria - Santander - Gijón - León - Valladolid - Burgos
Zamora - A Coruña - Vigo - Ourense - Lugo - Logroño - Zaragoza - Valencia - Tarragona - Lleida



Transforma tu vida, alcanza tus más elevadas aspiraciones

ESCUELA DE YOGA INTEGRAL MAHASHAKTI

Teléfono de contacto: 650 060 065

info@escuelamahashakti.com

www.escuelamahashakti.com



Directora: Miriam Llano

mlano@revistayogaspirit.es

Redactora jefa: Elena Sepúlveda

esepulveda@revistayogaspirit.es

Redacción: info@revistayogaspirit.es

Directora de arte: Magda Jerez

Colaboradores: Aminie Filippi,

Centro Sivananda Madrid

y Yoga Integral Mahashakti.

Redes Sociales: Lucía Roibás Suárez

Publicidad: comercial2@revistayogaspirit.es

Tel.: 916 326 251

Marketing y RR.PP.: Rosa San Miguel

rsanmiguel@revistayogaspirit.es

Administración:

asanchez@revistayogaspirit.es

Impresión: Monterreina

Suscripciones: Gestionadas por Ecological

Mailing. suscripciones@revistayogaspirit.es

Tel.: 916 326 251

Editada por: Editorial Cultura Activa SL.

Av. Reyes Católicos 6. 1ª planta (oficina 3A).

28220 Majadahonda. Madrid.

Tel.: 916 326 251.

Distribución en España: SGEL.

Distribuidor en Panamá: Lewis.

Distribuidor en Argentina: Brihet e Hijos.

Distribuidor en Puerto Rico: Aponte.

Depósito Legal: M-32935-2012

ISSN: 2990-3793

Precio: 4,80 €. Canarias y Aeropuertos 4,95 €.

Versión Digital: la versión digital

solo se puede adquirir a través de

kioskoymas.com, magzter.com y

pasalapagina.com



Los suscriptores de **YOGA SPIRIT**

en la versión papel la disfrutarán

de forma gratuita.

Printed in Spain **F. Imp. 03/26**

YOGA SPIRIT es una marca registrada de Editorial Cultura Activa SL. Todos los derechos del material pertenecen a Editorial Cultura Activa y no puede ser reproducido, en todo ni en parte, sin el consentimiento previo por escrito de la editorial.



Om Shanti

Hoy quiero compartir algo muy sencillo, pero que para mí encierra una gran fuerza. Al despedir este año, siento la necesidad de volver una y otra vez al mantra *Om Shanti* –«paz para el cuerpo, paz para la mente, paz para el espíritu»–. No son solo palabras, es una vibración que nos atraviesa y que podemos regalar al mundo cada vez que la pronunciamos o la sentimos. En este tiempo de guerra y destrucción en el que vivimos y en el que el ser humano no ha estado a la altura, en el que se suman las prisas, los cambios inesperados y las emociones que nos sobrepasan, estas palabras me han recordado lo esencial: la paz empieza dentro.

Cada vez que lo repito en mi práctica, siento como si el tiempo se detuviera. Es un suspiro, un espacio en blanco, un regreso a casa. Y pienso que, si logro sostener un poco de esa calma en mi corazón, tal vez pueda compartirla con los demás: en mi familia, con mis amigos, con esta comunidad que me acompaña número tras número.

Este cierre de ciclo me invita a agradecer todo lo vivido y también a soltar lo que ya no necesito. A mirar el año nuevo con confianza, con la certeza de que siempre habrá un lugar sereno al que volver, incluso en medio del ruido.

Quiero daros las gracias por estar aquí, por leernos, por vibrar en sintonía con esta búsqueda de vida consciente. Ojalá que en cada uno de nosotros siga latiendo la semilla de la paz. Que nos acompañe en lo cotidiano, en lo pequeño, en lo cercano.

Que nos guíe en lo que vendrá.

Om Shanti,
Om Shanti,
Om Shanti.

Miriam Llano
Directora



AUTOBIOGRAFÍA DE UN YOGUI

Paramahansa Yogananda

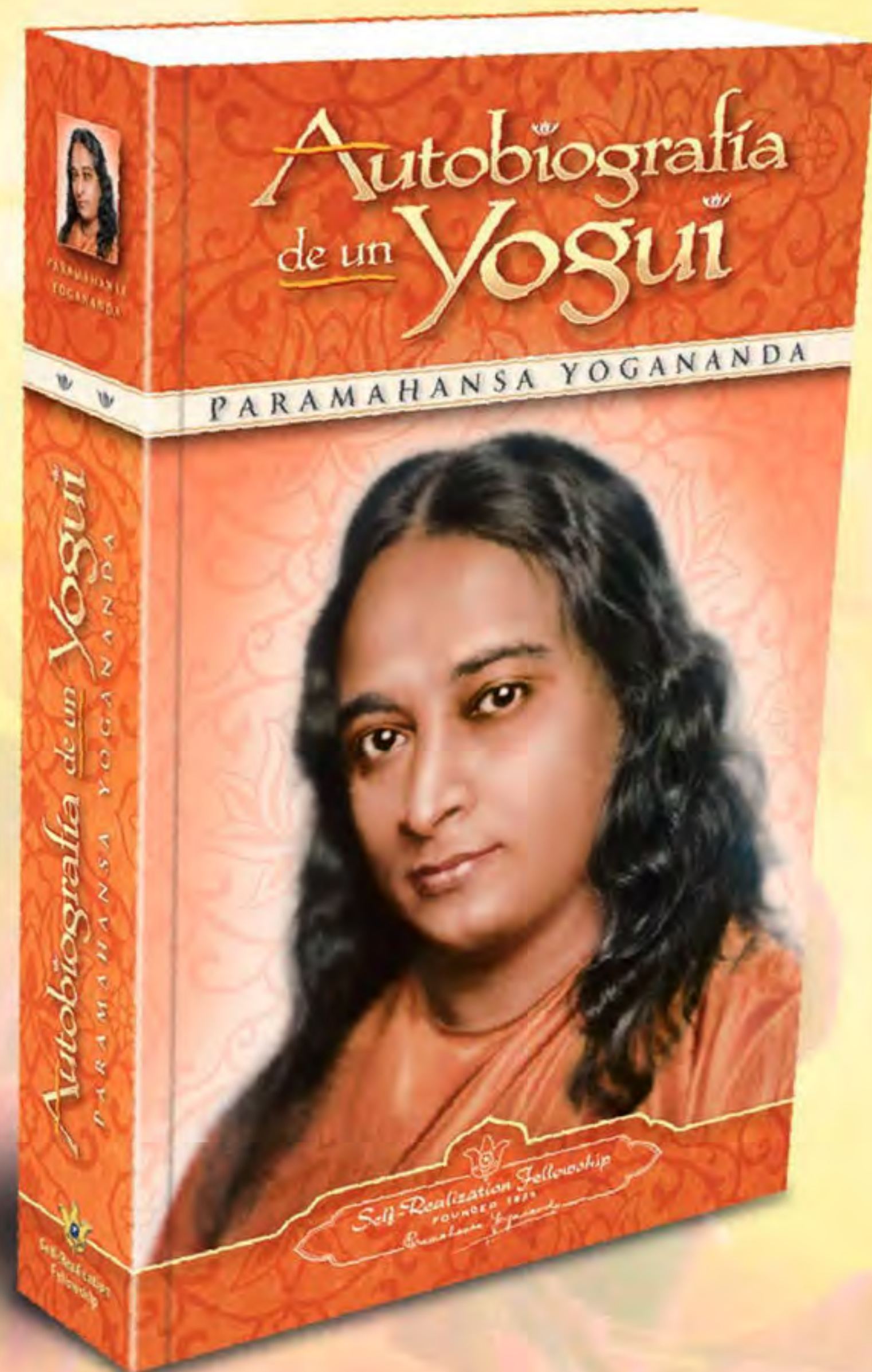
LA ÚNICA EDICIÓN COMPLETA

El fascinante relato de una extraordinaria búsqueda de la Verdad y una extensa introducción a la ciencia y filosofía del Yoga. Publicada en más de 55 idiomas. En la lista de los 100 mejores libros espirituales del siglo XX.

Bolsillo: 11,95 € • 790 páginas • 59 fotos

Cartoné: 25,50 € • 612 páginas • 82 fotos

También en *ebook* y en audiolibro,
leído por Rafael Álvarez El Brujo



Novedad



CANTOS PARA LA MEDITACIÓN PROFUNDA

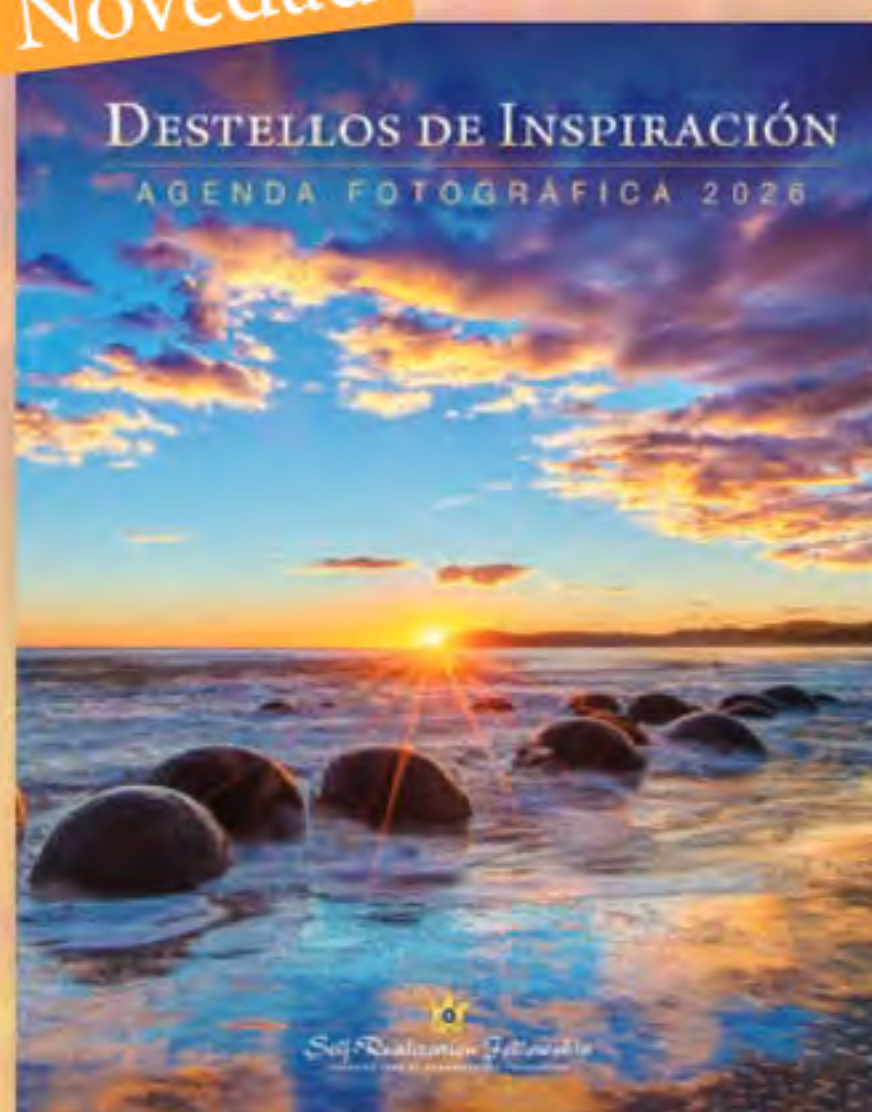
Con Sri Durga Mata

Sri Durga Mata fue una de las primeras y más cercanas discípulas de Paramahansa Yogananda. Este libro incluye dos CD de audio de Sri Durga Mata interpretando una selección de los cantos cósmicos de Paramahansa Yogananda y, también, fragmentos de *satsangas* que ella dirigió sobre el canto devocional, la meditación y la vida espiritual.

19,95 € • 84 páginas • 20 fotos • 2 CD con 2 h 25 min de grabación



Novedad



DESTELLOS DE INSPIRACIÓN Agenda fotográfica 2026

Paramahansa Yogananda

Las inspiradoras citas escogidas de Paramahansa Yogananda se combinan mágicamente con una exquisita colección de imágenes de prestigiosos fotógrafos de la naturaleza. Galardonada con 58 medallas de oro desde 1990 y con el Premier Print Award 2010 • 15,95 € • 54 fotos en color ISBN 978-1-68568-213-2



Self-Realization Fellowship

FUNDADA EN 1920 POR PARAMAHANSA YOGANANDA

www.yogananda.org

DISTRIBUCIÓN

En España: ALFAOMEGA, Tel.: 91-614 53 46; suscripciones@alfaomega.es
En Argentina: GRUPAL, Tel.: 54-11 4306-2444; ventas@grupaldistribuidora.com.ar
En México: OCÉANO, Tel.: 55 9178 5100; info@oceano.com.mx

Foro del lector

Esta es tu sección. Tú la escribes con tus cartas o tus correos electrónicos. Queremos tener comunicación con nuestros lectores, que nos cuentes tus prácticas de Yoga, tus dudas, tus reflexiones... todo aquello que enriquezca esta maravillosa filosofía de vida.

Escríbenos a **Yoga Spirit**

Avda. Reyes Católicos, 6. Planta 1. Oficina 3A.
28220 Madrid. O a info@revistayogaspirit.es



Cartas ganadoras de una suscripción anual a Yoga Spirit

Respirar diferente

Llevo años practicando deporte, pero siempre lo había hecho desde la exigencia: correr más, entrenar más duro, llegar más lejos. Cuando una amiga me invitó a su clase de Yoga Nidra, pensé que sería demasiado lento para mí. Sin embargo, desde la primera clase descubrí algo nuevo: la respiración como herramienta de descanso. Estoy aprendiendo a escuchar el ritmo de mi cuerpo y a soltar la tensión acumulada, sobre todo la que me genera mi trabajo. Ahora, cuando me enfrento a un día complicado, cierro los ojos un minuto y respiro como en clase: profundo, pausado, consciente. Esa simple acción me devuelve claridad y calma, incluso en medio del caos.

Andrés Val

Un refugio en la esterilla

Como mucha gente comenta en esta misma sección de la revista, yo también empecé a practicar Yoga tras un periodo difícil de insomnio y ansiedad. Las primeras semanas de clase me costaba muchísimo quedarme quieta en Savasana, sentía que mi mente no paraba. Pero poco a poco, con paciencia, fui encontrando en la práctica un refugio seguro. Como voy en horario de tarde-noche, en la clase que me cuadra se hace meditación guiada y posturas restaurativas, que se han convertido en mis aliadas para dormir mejor y, lo que es mejor, recuperar la confianza en mí misma. Hoy mi esterilla es como una casa portátil: cada vez que me tumbo en ella, sé que voy a encontrar paz y un espacio para recomenzar. **Clara S.**



ESCRÍBENOS Y GANA

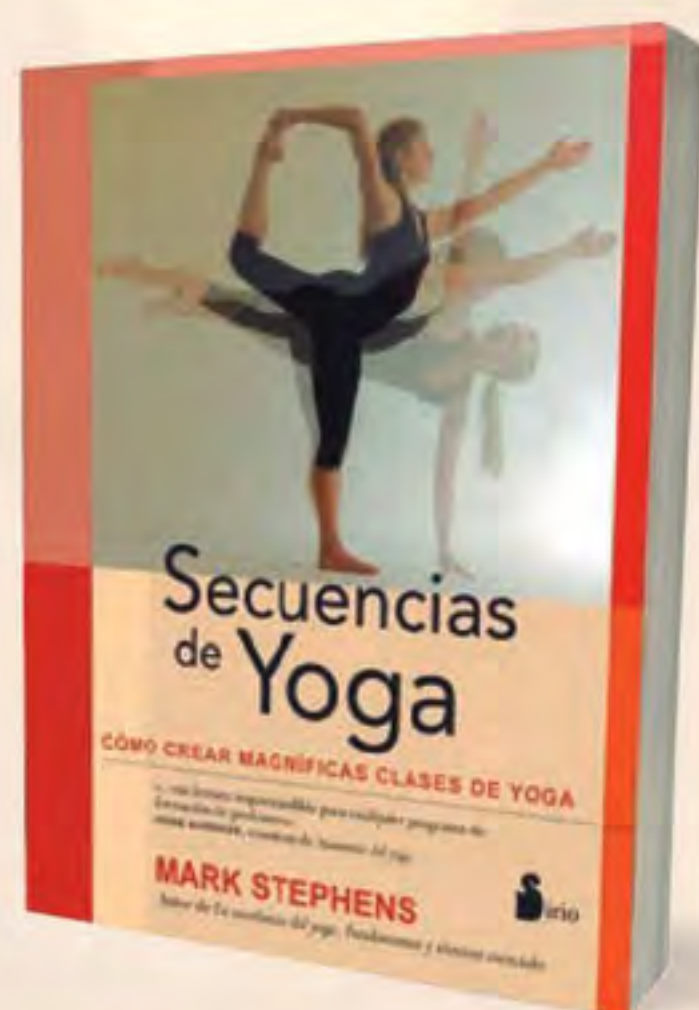
En el próximo número, las cartas seleccionadas ganarán un lote de productos **DAYS OF CONFIDENCE** que incluye: **Bálsamo Íntimo Hidratante** natural, exento de productos químicos nocivos como la parafina, y potenciador del pH y la microbiota natural de la piel; y **Complejo Inmunidad**, un aliado para la mujer en la (peri)menopausia con una dosis muy alta de vitamina D3 y K2, glutamina y teanina.

Síguenos en www.revistayogaspirit.es @y f

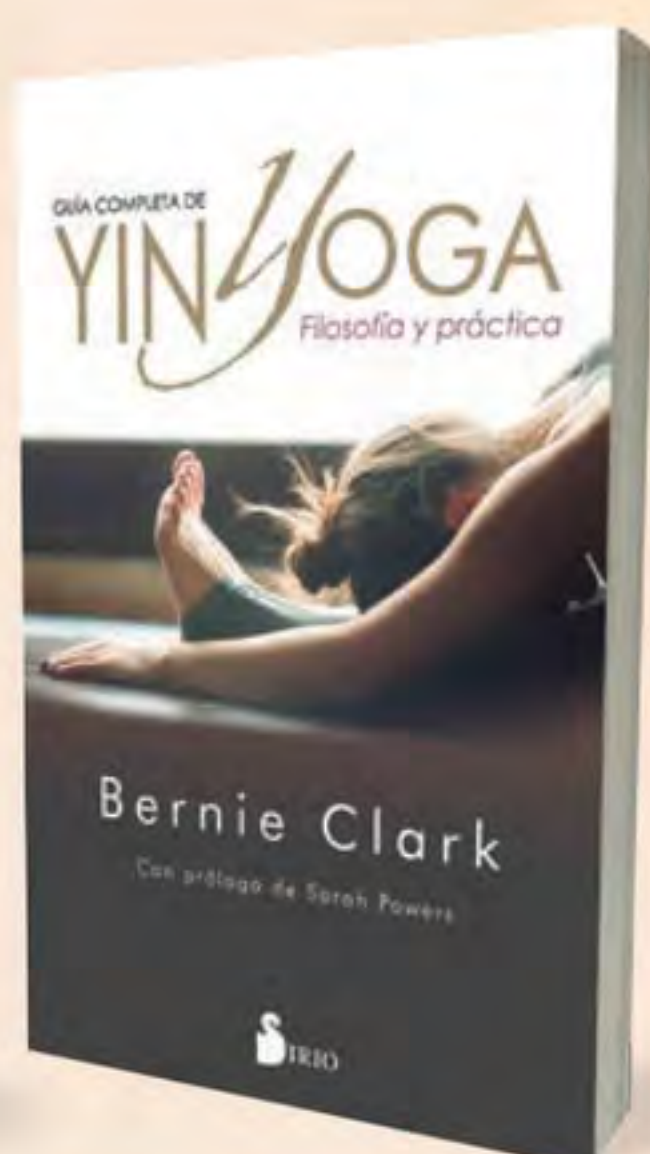


En estas **fiestas**, regala **bienestar**:
¡10 libros para cuidar cuerpo, mente y espíritu!

#Navidaddeyoga
 #regalabienestar
 #yogalove



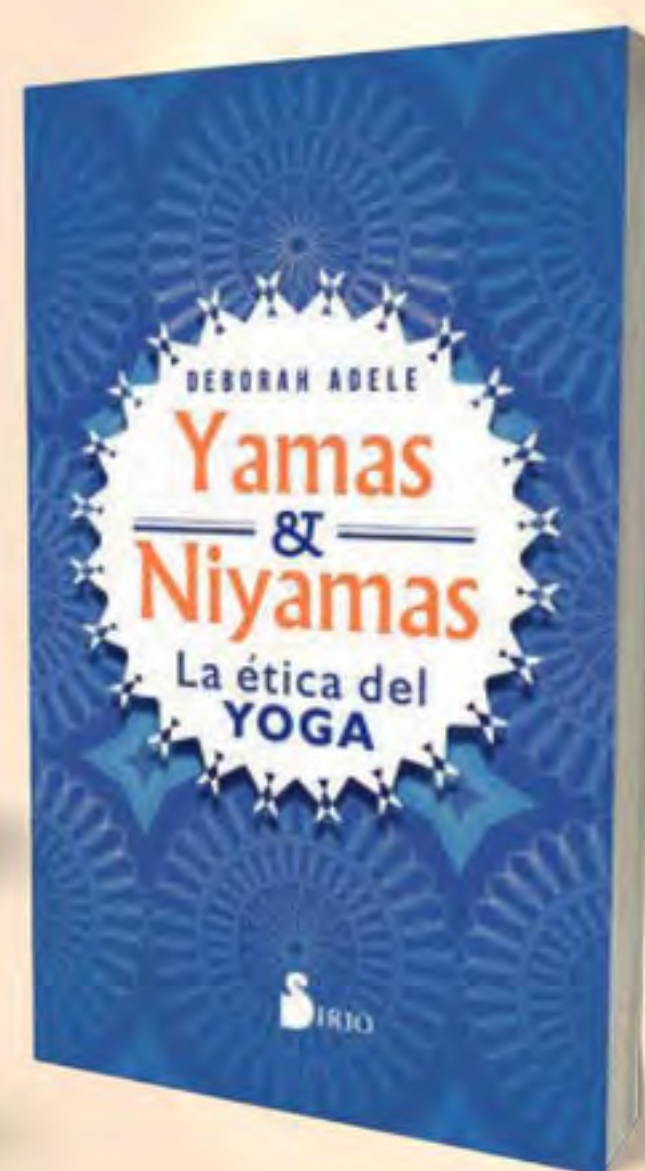
ISBN: 9788478089628
 PVP: 36€



ISBN: 9788417399474
 PVP: 17,95€



ISBN: 9788417030469
 PVP: 32,95€



ISBN: 9788417399566
 PVP: 12,95€



ISBN: 9788417399511
 PVP: 13,95€



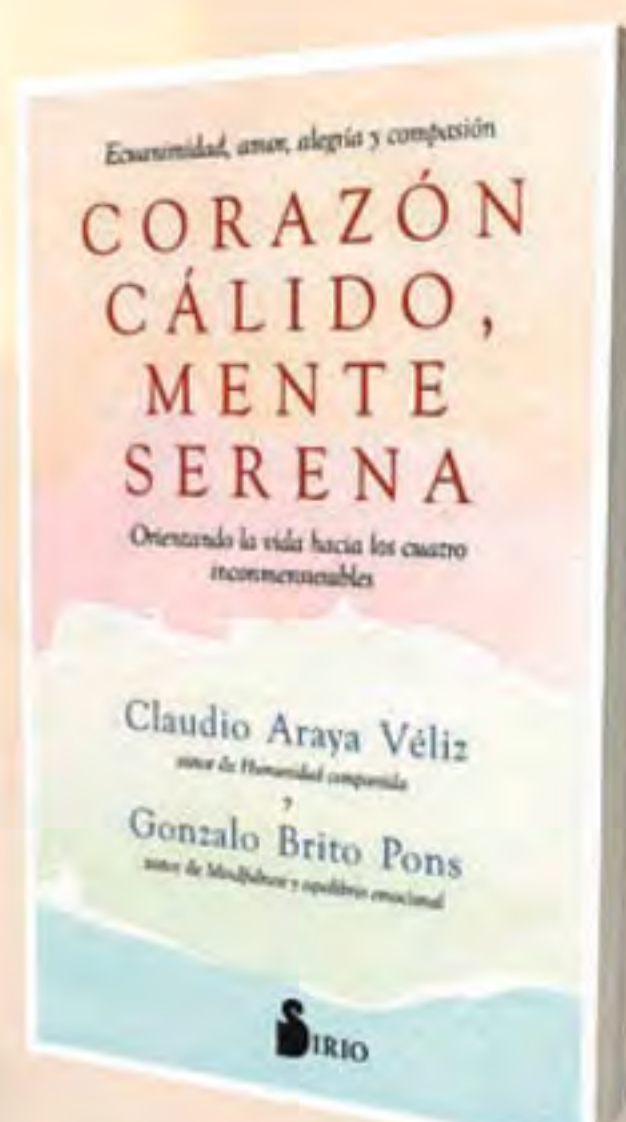
ISBN: 9788417399559
 PVP: 15,50€



ISBN: 9788417399016
 PVP: 23,95€



ISBN: 9788410335059
 PVP: 18,95€



ISBN: 9788419105868
 PVP: 13,95€



ISBN: 9788419685056
 PVP: 13,50€



Nos gusta...

PRODUCTOS BUENOS PARA TI,
TU CUERPO Y TU PRÁCTICA.



1. ESPÍRITU DIJANEIRO

Desde 55 € | www.dijaneiro.com

El respeto al planeta, la calidad en los materiales y la vitalidad como actitud son los valores que inspiran estas creaciones. Cada artículo tiene personalidad propia y forma parte de colecciones exclusivas y de edición limitada. En **diJaneiro** no existen dos prendas iguales: la autenticidad es su sello. Sus diseños nos transportan a los rincones más esenciales y mágicos de Brasil, invitándonos a descubrir su belleza y a viajar a través del espíritu brasileño. Uno de nuestros favoritos probados y comprobados: acompañan al cuerpo de forma orgánica en los asanas, con sujeción suave pero firme, tacto agradable y permitiendo total libertad de movimiento.



2. SABOR Y COLOR EN TU COCINA

Desde 2,99 € | www.justspices.es

Just Spices estrena imagen con envases más sostenibles y coloridos, pensados para inspirarte cada vez que abras tu despensa. Sus mezclas de especias, 100% naturales y sin aditivos, convierten la rutina diaria en una experiencia creativa, saludable y deliciosa. Perfectas para añadir un toque especial a tus platos y cuidarte desde dentro.

3. EN EQUILIBRIO CON LA VIDA

39 € | www.daysofconfidence.es

El **Complejo Serenidad de Days of Confidence** está formulado para acompañar a la mujer en la peri y la menopausia. Su mezcla de adaptógenos como la ashwagandha, azafrán patentado, magnesio y vitamina B6 ayuda a reducir el estrés, mejorar el ánimo y favorecer un descanso reparador. Un aliado natural para atravesar los cambios hormonales con calma y confianza.





4



5



6



4. NUTRICIÓN CONSCIENTE EN CADA CUCHARADA

Desde 3,95 € | www.naturgreen.es

La nueva gama **Smart Mix** de **NaturGreen** te invita a cuidarte con mezclas ecológicas de semillas listas para usar. Tres versiones, tres objetivos: Protein Bio, para ganar vitalidad y fuerza; Huesos Bio, para reforzar tu estructura ósea; y Sistema Inmune Bio, para mantener las defensas activas. Un gesto simple y sabroso que suma bienestar a tu día.

5. LA PROTECCIÓN DE GANESHA

23,97 € | www.mistralbonsai.com

Entre las nuevas figuras orientales de **Mistral Bonsai** destaca la **Figura de cerámica Ganesha**. Conocido como el dios que elimina los obstáculos, Ganesha es símbolo de sabiduría, nuevos comienzos y prosperidad. Una pieza decorativa que transmite serenidad y energía positiva, ideal para acompañar tu espacio de meditación o tu rincón favorito de la casa.

6. RITUALES DE BELLEZA ORGÁNICA

Desde 20,90 € | www.patyka.es

Los nuevos **Cofres de Navidad** de **Patyka Paris** combinan ciencia bio y placer sensorial en cuatro rituales adaptados a todo tipo de pieles. Desde la doble limpieza hasta los tratamientos de juventud, cada cofre incluye un producto de regalo. Una oportunidad perfecta para descubrir la cosmética orgánica francesa con eficacia clínicamente probada. En farmacias, parafarmacias y en El Corte Inglés. 🌿

Yoga Integral. De la postura al ásana

Una guía completa para transformar la práctica yóguica

Saranagati Das y Annai Mataji llevan más de 25 años practicando Yoga y, desde 2008, forman a profesoras en la Escuela Mahashakti. Ahora presentan *Yoga Integral. De la postura al ásana*, un libro que busca compartir con la comunidad yóguica una visión holística y espiritual de la práctica, enriqueciendo la experiencia del ásana más allá de la técnica. En esta entrevista nos cuentan lo que han querido compartir con su obra y cómo el Yoga Integral puede convertirse en un camino de transformación.

Contadnos, ¿qué van a encontrar los lectores en este libro?

Una visión multidisciplinar de la práctica de ásana. Cuenta con 108 fichas de ásana y, además, una sección que facilita la autopráctica.

¿Qué es la ficha de ásana?

Cada ficha ocupa una hoja y de un vistazo puedes ver todo lo que necesitas para la práctica y comprensión del ásana.

¿Y cuáles son los contenidos de una ficha de ásana?

En cada ficha encontraremos los aspectos técnicos clave para la ejecución postural y, además, se comparten conceptos asociados que enriquecen la comprensión de las posturas, como pueden ser chakra, dosha, cualidad, arquetipo y aspectos simbólicos del ásana.

La segunda parte del libro es una guía de práctica.

¿En qué consiste?

La guía consta de una serie de capítulos que te facilitan llevar la teoría a la práctica. Esta guía permite la realización autónoma de una secuencia completa de ásana. En ella, los aspectos externos-técnicos son complementados con los más internos como, por ejemplo, la meditación en el ásana.

¿Qué importancia tiene la meditación en la práctica de ásana?

Mucha, pues es uno de los aspectos que convierte una postura en un ásana. Aplicamos diferentes herramientas meditativas mientras permanecemos en el ásana. La meditación en el ásana nos aporta consciencia de los procesos internos y nos abre el campo para su transformación. Nos facilita la escucha y el encuentro con nuestro Ser Interior.

Además de la meditación, ¿qué convierte la postura en ásana?

La parte filosófica y espiritual, el «¿desde dónde?» y el «¿para qué?». Cuando realizamos ásana con un ideal elevado, con un sentido espiritual, la experiencia cambia, se amplía y emerge el potencial de transformación y de experiencia espiritual.

Por último, ¿qué papel diríais que juega la parte espiritual en la enseñanza del Yoga?

La parte espiritual es el elemento clave en el Yoga. Es la que le da un soporte, un sentido y una dirección. Combinada con un buen trabajo postural hace que la experiencia del asana sea completa. 🌸





APRENDE MÁS

SIGUE EL trabajo de Saranagati Das y Annai Mataji en la página web de la Escuela Mahashakti

www.escuelamahashakti.com |

IG: @Yogaintegralmahashakti, @annai_mataji |

FB: Maha Shakti y Annai Mataji.




Yoga Integral. De la postura al ásana
Autores: Saranagati Das y Annai Mataji
Editorial: Aditi Ediciones
Precio: 29,90 €
Disponible en: www.aditiediciones.com, librerías y Amazon.

Ciencia, Medicina y Yoga

UN CAMINO HACIA LA SALUD INTEGRAL

Sábado 22 de noviembre
YogaOne Auditorio (Madrid)

Una jornada donde se abordarán, desde la evidencia científica, los beneficios del Yoga en personas con cáncer y enfermedades crónicas, y por qué el Yoga ya está implementado en los mejores hospitales del mundo.

Con la Dra Marta Capellán y Mireia Coma-Cros.
Organiza: GO Estudio.

Por María García-Ortuño

Esta jornada nació de manera muy natural, casi inevitable. Para mí, la unión entre Yoga, salud, ciencia y medicina siempre ha sido evidente. Llevo más de 7 años como profesora de Yoga, impartiendo clases en centros, empresas, marcas y retiros. Con el tiempo fui observando algo muy significativo: cada vez más personas llegaban al Yoga por recomendación médica. Además, al trabajar con personas con cáncer y otras enfermedades crónicas, pude ver de primera mano el impacto tan positivo que la práctica tenía en su bienestar. Esto me hizo valorar aún más lo importante que es para nuestra sociedad comprender que el Yoga no solo previene, sino que también mejora la salud. Y lo más inspirador es que hoy contamos con el respaldo de la evidencia científica: en los mejores hospitales del mundo ya se recomienda Yoga.

Desde GO Estudio compartimos esa visión: darle al Yoga un rigor y una seriedad que respalde su enorme potencial. En ese camino conocí en A Coruña a la doctora Marta Capellán, oncóloga de referencia, que me compartió datos y experiencias sobre cómo integra el Yoga en los tratamientos de personas con cáncer. Con ella organizamos un evento este verano que fue muy inspirador y que creímos que sería muy importante replicarlo en Madrid. Fue Marta quien me conectó con Mireia Coma-Cros, a quien yo ya seguía y admiraba por ser ella la persona que está abriendo el camino introduciendo Yoga en la sanidad pública española. De esa conexión nació la idea de crear esta jornada junto al centro YogaOne Auditorio en Madrid, siempre pionero en promover el Yoga como herramienta de salud, bienestar y rendimiento. ¿Y qué mejor que un centro de Yoga en el centro de Madrid para este evento?

Así, los cuatro unimos fuerzas con una convicción común: difundir el mensaje de Yoga y salud con base en datos, evidencia científica, experiencias prácticas y ejemplos reales de cómo ya se integra en hospitales de todo el mundo. 🌸



AGENDA

- 10:00h. Presentación y práctica de bienvenida.
- 11:00h. Ponencia 1–Dra. Marta Capellán: *La evidencia científica del Yoga como práctica integrativa para personas con cáncer y otras enfermedades crónicas.*
- 12:00h. Sesión práctica: Yoga Integral con María GO y Jesús Moreno Pinar.
- 13:30h. Almuerzo saludable y espacio de reflexión.
- 15:00h. Ponencia 2– Mireia Coma-Cros. *El Yoga en la enfermedad y el estrés: casos prácticos e implementación en hospitales.*
- 16:30h. Clase práctica: Yoga para personas con cáncer con Mireia Coma-Cros.
- 17:30h. Espacio de preguntas y diálogo en grupo.
- 18:30h. Meditación final y cierre consciente.

Más info e inscripciones

- **En mariagoyoga.es (entrando en go estudio y seleccionando el evento)**
- **Escribe o llama al tel.: 661 388 919**

DOCUMENTAL

CONVIRTIÉNDONOS EN NADIE

Un antídoto frente al ego digital
y una invitación a redescubrir la autenticidad

En plena era de redes sociales, donde la identidad se construye, se filtra y se exhibe a cada instante, el mensaje de *Convirtiéndonos en Nadie* (*Becoming Nobody*, 2019) resulta casi contracultural. Este documental dirigido por Jamie Catto y protagonizado por Ram Dass funciona como un recordatorio urgente: no somos los personajes que mostramos, sino la conciencia que los sostiene.



Dónde ver:

Disponible en *streaming* con subtítulos en español en Apple TV y la plataforma Gaia. Para comprar/alquilar en Amazon Prime Video y, por supuesto, en la web oficial de Ram Dass, donde puedes saber más sobre sus enseñanzas: becomingnobody.com y www.ramdass.org

Ram Dass, nacido como Richard Alpert, fue profesor de Psicología en Harvard hasta que su encuentro con Neem Karoli Baba en la India transformó su rumbo. De intelectual brillante evolucionó a guía espiritual que hablaba con sencillez de amor, compasión y desapego. En la película lo vemos reír, llorar y compartir con transparencia la paradoja de habitar un cuerpo y una mente y, al mismo tiempo, ser mucho más que eso.

La estructura del filme alterna material de archivo con entrevistas íntimas en las que Ram Dass reflexiona sobre la vida, la muerte y la identidad. La propuesta central es liberadora y se condensa en una de sus frases más conocidas: «The game is not about becoming somebody, it's about becoming nobody» (El juego no consiste en convertirse en alguien, sino en convertirse en nadie).

En un contexto como el actual, dominado por la hiperconexión y la constante comparación en plataformas sociales, esta enseñanza resuena con fuerza. Cada día nos definimos por nuestro número de seguidores, los «me gusta» o la narrativa que proyectamos. La película invita a mirar con distancia esa construcción y preguntarnos: ¿Qué queda cuando se apagan las pantallas y dejamos de actuar un personaje? Tal vez, como recuerda Ram Dass, permanece lo esencial: amor y presencia.

Para los lectores de Yoga Spirit, *Convirtiéndonos en Nadie* puede trascender el formato cinematográfico y percibirse como práctica contemplativa. Porque el Yoga no se limita a la esterilla, sino que alcanza la forma en que vivimos lo digital. Practicar hoy también puede significar soltar la necesidad de validación externa, cultivar autenticidad y aprender a descansar en la conciencia que observa, sin máscaras.

Al terminar, queda la impresión clara de que Ram Dass no habla desde un pedestal, sino desde la experiencia humana compartida. Su mensaje, sencillo y profundo, ofrece una brújula para navegar en un tiempo en que la identidad se mercantiliza. Ser «nadie» no es desaparecer, sino abrirse a la totalidad de lo que somos. 🌸



PROGRAMA ONLINE DE
ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO

RAÍZ Y RITMO

Raíz y Ritmo es un camino de 12 semanas hacia el bienestar integral. Consolida tu autopráctica desde la raíz y crea un ritmo que te sostenga a lo largo del tiempo.

ELEMENTOS DEL PROGRAMA

- ✓ Sesiones de Yin yoga especialmente diseñadas para ti
- ✓ Prácticas complementarias para el bienestar diario
- ✓ Acompañamiento y seguimiento de tu progreso
- ✓ Un proceso vivo, ajustado a tu ritmo real



MÁS INFORMACIÓN EN

www.elenasepulveda.com



¿SIENTES LA MENTE ESPESA?

Confusión, olvidos más o menos tontos, dificultad para concentrarte... Si tu cerebro parece ir más lento últimamente y te cuesta hasta razonar, podrías estar experimentando lo que los expertos llaman neblina mental.

«Es como si el pensamiento se volviera espeso», describe desde Neolife el Dr. Alfonso Galán. Aunque no es una enfermedad, sí puede ser el reflejo de desequilibrios hormonales, estrés crónico, falta de sueño o incluso una microbiota alterada. Es frecuente en la perimenopausia y andropausia, donde el descenso hormonal afecta a la memoria y la agudeza.

“No es solo fatiga, es un aviso del cuerpo que merece atención”

Entre los 45 y los 55 años, la caída de estrógenos y progesterona altera la neurotransmisión, la vascularización cerebral y los ritmos circadianos. Los estrógenos actúan sobre receptores neuronales implicados en memoria y plasticidad sináptica. Su descenso explica que muchas mujeres empiecen a referir niebla mental incluso antes del último periodo menstrual, en la llamada perimenopausia.

La buena noticia es que tiene solución

En palabras del Dr. Galán: «Se puede revertir en semanas o meses si se trata bien». Pero es importante contar con un buen diagnóstico, pues la neblina mental puede afectar tanto al rendimiento laboral de los pacientes afectados como a su vida social. «Se da el caso de profesionales brillantes que sienten que ya no rinden o, por ejemplo, de madres y padres de familia que antes organizaban todo empiezan a sentirse sobrepasadas. Esta pérdida de confianza en la propia capacidad cognitiva –concluye–, puede ser más incapacitante que un dolor físico, porque erosiona la autoestima y genera un círculo de ansiedad y bajo rendimiento». 🌸

POSIBLES SÍNTOMAS DE NEBLINA MENTAL:

- Dificultad para concentrarse en tareas cotidianas o en el trabajo.
- Problemas de memoria de corto plazo: olvidar nombres, citas o incluso qué iba a decir.
- Lentitud para procesar información y tomar decisiones.
- Fatiga mental desproporcionada tras actividades que antes no suponían esfuerzo.
- Cambios emocionales asociados: irritabilidad, apatía, incluso ansiedad porque «la cabeza no me responde como antes».
- En algunos casos, síntomas digestivos asociados (hinchazón, gases, cambios de ritmo intestinal), que orientan hacia una causa intestinal.

COMER

BIEN



En la comunidad del Yoga es habitual optar por una alimentación exenta de productos de origen animal, no solo por motivos de salud, sino también por coherencia con valores como la compasión, la sostenibilidad y el respeto hacia todos los seres vivos. Aun así, cuando se trata de incorporar de forma puntual una fuente de proteína no vegetal, el pescado suele ser la elección preferida: ligero, digestivo y con un perfil nutricional único.

Desde Pesca España destacan que los productos del mar no solo alimentan el cuerpo, también favorecen el bienestar emocional. Sus ácidos grasos omega-3 contribuyen a regular la actividad cerebral y a mantener un estado de ánimo equilibrado, reduciendo la ansiedad y favoreciendo la calma. Además, muchos pescados aportan triptófano, un aminoácido esencial para la producción de serotonina, conocida como la hormona de la felicidad, y vitaminas del grupo B, fundamentales para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la generación de energía. A esto se suman minerales como el zinc, el selenio y el yodo, que

no solo refuerzan las defensas del organismo, sino que también ayudan a reducir la fatiga física y mental. Un aspecto nada menor si tenemos en cuenta que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés y sus consecuencias se han convertido en una de las grandes amenazas para la salud del siglo XXI. Cuidar la alimentación, además del descanso y la práctica de técnicas como la meditación o el Yoga, puede ser una de nuestras mejores herramientas para afrontar ese reto.

Pesca España agrupa a algunas de las principales organizaciones de productores pesqueros del país, con el compromiso de ofrecer la proteína animal más saludable y sostenible: los productos del mar. Su trabajo defiende la pesca como motor económico, tradición cultural y pilar de una dieta equilibrada. En 2024, esta labor fue reconocida con el Premio Alimentos de España en la modalidad de promoción, otorgado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. 🌿

Más información en www.pescaespana.org.

LAS SEIS RASAS O SEIS SABORES

En Ayurveda, cada sabor es mucho más que un gusto en el paladar: es una puerta hacia el equilibrio físico, mental y emocional. Anjalina Chugani, profesora de cocina y especialista en Dieta Ayurveda, nos descubre cómo los seis sabores pueden convertirse en aliados de tu bienestar y transformar cada comida en un acto de armonía.

POR ANJALINA CHUGANI. FOTOS: BECKY LAWTON Y SHUTTERSTOCK

En Ayurveda, cada ingrediente tiene al menos uno de los seis sabores: dulce, agrio, salado, picante, amargo y astringente. Para encontrar un equilibrio adecuado en nuestras mentes y cuerpos, una comida debe incluir los seis sabores. Estos afectan a los doshas de una manera importante, puesto que comparten las mismas cualidades que se relacionan con los doshas. Por ejemplo, el sabor dulce es aceitoso y refrescante, ¡así que para vata es genial! Calma y alivia a vata. Por eso empezamos con el sabor dulce del Ayurveda, que es bastante inusual pero tiene sentido.

Cuando tenemos hambre, necesitamos calmarnos antes de comer. Por ello es conveniente tomarnos un instante, reducir la velocidad. Si probamos algo dulce primero, esto ayudará a regular nuestros jugos gástricos y enzimas, a calmar nuestros nervios y a reducir la cantidad de alimento que consumimos.

Comer con consciencia y armonía

Para poder elegir qué tipo de alimento es más beneficioso para nuestra salud, debemos entender este concepto correctamente. Preparar una comida que incluya los seis sabores de Ayurveda nos permitirá sentirnos nutridos y equilibrados.

Para explicar esto me inspiré en la comida india thali, que combina varias comidas en un solo plato.

Un thali es un plato básico de acero inoxidable que utilizamos en la mayoría de los hogares de la India, también en los clásicos restaurantes thali y en los templos hindúes. Este plato suele ir acompañado de pequeños cuencos llamados katoris, también de acero. Pero el thali no es solo un plato; es una forma de comer.

Una comida thali es una comida que se sirve en ese plato y que consta de varios componentes. Uno o dos de ellos se sirven a diario en nuestros hogares; sin embargo, cuando se disfruta de una comida thali, se sabe que se podrá consumir una enorme variedad de platos, como mínimo cinco o seis, para celebrar una ocasión o una ceremonia especial.

También se dice que el thali tiene sus raíces en el Ayurveda. Para recuperar el equilibrio de nuestro cuerpo, debemos buscar las verdaderas causas de los problemas, y una de las primeras áreas en que lo hacemos es la alimentación.

Medicina estacional

El Ayurveda utiliza la teoría de los seis sabores (seis rasas) para equilibrar las comidas a través del sentido del gusto. Los sabores ayudan a regular nuestra digestión y a asegurar una eliminación adecuada.

Estos sabores constituyen la base de una comida equilibrada según el Ayurveda. Además, relacionamos estos sabores con las estaciones del año. El invierno y la primavera se consideran estaciones kapha. Esto se debe a que hay mucha humedad en la tierra, el suelo está húmedo, el aire es frío y hay mucha acumulación de líquido y mucosidad en nuestro cuerpo. Esto significa que solemos necesitar alimentos picantes, amargos y astringentes.

El verano se considera la estación pitta. El sol está en su máximo esplendor y hace calor en la mayor parte del mundo. El tiempo puede ser increíblemente seco y nuestros cuerpos sudan más de lo habitual. También puede existir mucha inflamación y agitación emocional en esta época del año. Esto significa que tenemos que centrarnos en los alimentos que son dulces, amargos y astringentes.

El otoño se considera la estación vata. El viento sopla y las hojas caen. Hay mucha fluctuación en las temperaturas y nosotros mismos sentimos esa confusión. Es la época del año para centrarse en los alimentos dulces, picantes y agrios.

El equilibrio en tu plato

A medida que vayas viendo los diferentes thalis de temporada que te propongo a continuación, serás consciente de su composición. La idea es que no te sientas desbordado. Se trata de que entiendas lo que puede combinarse, cómo puedes mezclar diferentes alimentos y sabores, y quizás escoger dos o tres componentes distintos para cocinar una comida.

Las transiciones estacionales a menudo pueden ser complicadas, en especial en los últimos años, cuando el calentamiento global ha afectado y sigue afectando a una drástica inestabilidad meteorológica. Nada es realmente como ha sido, o, mejor dicho, a lo que estábamos acostumbrados. Así que el cambio de estación es aún más importante, porque afecta de manera directa a nuestra armonía corporal y mental. 🌿



Texto extraído del libro
Rasa. Sabores e historias de la cocina india
(Ed. Larousse) con permiso de la autora.



Thali de invierno y primavera

Como en todos los thalis, este se centra en productos de temporada. El invierno, en Ayurveda, está relacionado con la energía estancada, la pesadez y el enraizamiento debido a los meses fríos y húmedos, lo cual dará paso a la primavera, cuando la humedad aumenta, dejando espacio para el crecimiento y la floración de nuevas flores, verduras y frutas. Así que tenemos que encontrar el equilibrio adecuado entre los alimentos picantes, amargos y astringentes, que son parte de los seis rasas. Estos alimentos incluyen las coles de Bruselas, las judías verdes y las espinacas, y especias como el fenogreco, el jengibre, la cúrcuma y la pimienta negra. Todos ellos ayudan a calentar el cuerpo, permitiendo que la mucosidad acumulada se disuelva. Estos ingredientes también permiten combatir las alergias estacionales, la depresión, la tos y la congestión, así como mejorar nuestra fuerza digestiva.



Escanea el QR para
ver las recetas
paso a paso de
este thali



Quinoa
khichdi

Poriyal o
salteado de
coco del sur
de la India

Tofu de
fenogreco
salteado a la
sartén

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Chutney de
espinacas

Coliflor con
chili asada a
fuego lento

Coles de
Bruselas
asadas con
ghee



Thali de primavera-verano

Nos acercamos al final de la primavera, los días se hacen más largos y el sol permanece bastante alto durante periodos más largos, incorporando así más calor en nuestros cuerpos y mentes. Como sugiere el Ayurveda, lo equivalente aumenta lo equivalente y lo opuesto crea equilibrio. Así que, para mantenernos frescos, debemos introducir alimentos refrescantes en nuestra dieta diaria. Tenemos que encontrar el equilibrio adecuado entre alimentos dulces, amargos y astringentes. Calabacines, zanahorias y guisantes, y alimentos refrescantes como el coco, el cilantro fresco, la menta y especias como el comino y el hinojo nos ayudarán automáticamente a reducir la elevada temperatura corporal y emocional, y nos mantendrán estables y tranquilos durante los calurosos meses de verano.



Escanea el QR para
ver las recetas
paso a paso de
este thali



Hummus de
guisantes,
alubias y
menta

Moong dal
tadka

Arroz con
coco

Buñuelos de
calabacín y
boniato

Maíz a la
parrilla con
cilantro
fresco

Ensalada de
zanahoria y
menta



Thali de otoño-invierno

La estación vata comienza a finales de otoño; normalmente se considera que cualquier momento posterior a finales de octubre combina los elementos de aire y espacio. Durante esta época, todos somos más susceptibles a un desequilibrio vata, incluso si tu dosha predominante no es vata. Esto significa que mostramos signos de hinchazón, gases, caída del cabello, piel seca, ansiedad, insomnio y nerviosismo general. Así que, para esta transición, es importante equilibrar vata con alimentos y líquidos que estimulen el calor, la humedad y la conexión con la tierra. Incrementa poco a poco el consumo de alimentos dulces, ácidos y salados. Algunos ejemplos son la calabaza, la remolacha, el boniato, el coco, los dátiles, el jengibre y la cúrcuma para el calor.

A menudo recomiendo la introducción de una rutina nocturna calmante, incorporando una bebida caliente antes de acostarse, como el latte de cúrcuma o remolacha, y creando algunos rituales calmantes, como prácticas breves de meditación y ejercicios de respiración.



Escanea el QR para
ver las recetas
paso a paso de
este thali



Curry de
remolacha y
coco

Arroz dulce
con ghee



Raita de
zanahoria

Calabaza con
coco al estilo
de Kerala

Chips de
kale
crujientes

Boniatos
fritos





¿Necesitas ayuda con tu hijo o hija?
¿Con tu familia?
¿Quieres saber cómo trabajamos?



fundación
SYE
salud y educación **integrales**

UNA MIRADA INTEGRADA DE LA EDUCACIÓN Y LA SALUD

Fundación SYE - Av. Polideportivo, 1 - Las Rozas - Madrid - 28231 - +34-683 566 412
hola@saludyeducaciónintegrales.org - www.saludyeducacionintegrales.org



“
La fatiga persistente
es una señal de que la
energía de tu casa no
te está sosteniendo,
sino consumiendo”

FENG SHUI Evita que tu casa drene tu energía

POR GLORIA RAMOS

• La orientación de la cama

Según el Feng Shui, no basta con tener un buen colchón. Ubica tu cama de forma que permita ver la puerta sin estar directamente alineada con ella. Esta disposición ofrece seguridad, evita la sensación de vulnerabilidad y favorece un descanso más profundo. Además, recuerda la importancia de mantener la cama a una altura adecuada para que la energía pueda fluir libremente alrededor y por debajo de ella.

• Cuidado con las fotografías de recuerdos

Aunque los retratos familiares o imágenes personales suelen ser habituales en el dormitorio, pueden tener un efecto no deseado. Las fotografías de personas o ambientes asociados a experiencias pasadas pueden afectar tu sensación de privacidad y alterar tu descanso. Lo ideal es optar por imágenes que transmitan calma, serenidad y neutralidad.

• El poder de los colores en las paredes

Los tonos elegidos para pintar el dormitorio tienen un impacto directo en nuestro estado de ánimo y nivel de energía. Decántate por gamas suaves, como los tonos pastel y los colores tierra claros, que generan un entorno propicio para la relajación y el equilibrio interior.

• Dispositivos electrónicos fuera del dormitorio

Uno de los errores más comunes es mantener móviles, televisores o tabletas junto a la cama. La luz y la energía de las pantallas alteran el sueño y dificultan la desconexión mental. Sácalos de la habitación o, en su defecto, apágalos y cúbrelos antes de dormir para minimizar su influencia. 🌸



GLORIA RAMOS combina técnicas de Feng Shui para armonizar espacios como el hogar o la oficina, mejorando el descanso, la claridad mental, las relaciones y el bienestar general.
gloriaramosfengshui.com

Educar la mente, despertar el ser

¿Quién estás siendo mientras haces lo que haces? ¿Estás persiguiendo o estás habitando? ¿Puedes permitirte parar, respirar y simplemente ser?

POR CRISTINA MARTÍNEZ BALLESTERO. IMÁGENES: SHUTTERSTOCK

Desde pequeños nos preguntan qué queremos ser de mayores. Y entonces empezamos a responder con distintas profesiones: médico, ingeniera, artista, profesor, cocinero... La pregunta, sin embargo, rara vez nos la formulan así: ¿Cómo vas a ser de mayor? ¿Qué tipo de persona vas a ser? ¿Cómo vas a relacionarte con los demás?

De modo implícito la pregunta pone el foco en lo que vas a hacer en lugar de en cómo vas a «ser», así que empiezas a perseguir cosas. Miras al de al lado, te comparas, buscas, acumulas, logras y un día te das cuenta de que lo importante no está fuera, está dentro.

Te das cuenta de que muchas veces tu mente está en guerra: llena de tensiones, exigencias, juicios, comparaciones, deseos de control y urgencia. Está en guerra consigo misma y con los demás. Interpreta el mundo como un campo de batalla, una carrera, una amenaza. Y si esos son el tipo de pensamientos que predominan, eso es lo que proyectas y lo que también «recoges». Y lo más curioso es que cuanto más ruido hay dentro, más crees que todo lo que te falta está fuera. Por eso es tan urgente aprender a parar, a ver con más claridad, a poner el foco antes en el «ser» que en el «hacer». Porque es cuando la mente está entrenada y en calma cuando surge en nosotros la acción correcta.

Como los filósofos enseñaban hace siglos, no se trata de poner tanto el foco en tener una vida «exitosa» de cara al exterior, sino una vida virtuosa: con sabiduría, compasión, templanza, valentía, bondad. Virtudes que no nacen del azar ni del reconocimiento externo, sino del trabajo silencioso de prestar atención a lo que ocurre dentro de nosotros.

No, lo más importante no es lo que haces sino cómo eres. Cómo hablas, cómo escuchas, cómo caminas por el mundo, como respondes... y cuando te das cuenta de esto se produce un gran cambio y empiezas a mirar hacia tu interior tratando de sembrar esas semillas que te llevan hacia una vida más plena.

Cuando la mente es el mayor obstáculo

Muchas veces nuestros pensamientos y nuestras emociones son el mayor obstáculo para nuestra felicidad. A todos nos pasa y es natural, pero si no aprendemos a observar estos pensamientos y emociones, nos sabotearán desde dentro. La envidia, el rencor, la ira, los celos, la avaricia, la crítica constante... si son estas emociones las que dirigen nuestra vida, nuestra visión se nublará, nos desconectaremos de los demás y de nuestra propia felicidad.

No se trata de reprimirlas ni de sentirnos mal por sentir las. Al contrario, Mindfulness nos enseña a verlas tal como son: como estados mentales pasajeros, no como verdades absolutas. Nos permite crear espacio interior para decidir qué queremos regar: ¿la semilla de la ira o la de la paciencia? ¿El impulso de reaccionar o la elección de responder con amor y amabilidad?

Cuenta una antigua leyenda de la mitología india que hay un árbol raro e infrecuente que es el árbol celestial de los deseos y que otorga aquello que se piensa. Pues he aquí que un caminante extenuado tras varios días de marcha, polvoriento y hambriento, se sentó debajo de un árbol. Era el infrecuente árbol celestial. Apoyado en su sólido tronco, el hombre pensó: «¡Qué maravilla si ahora tuviera succulentos alimentos que llevarme a la boca!» En el acto, aparecieron ante él gran cantidad de sabrosas viandas, que devoró hasta quedar completamente saciado. Pensó a continuación: «¡Sería tan agradable disponer de prendas limpias y nuevas!» Al instante se cumplió su deseo y su cuerpo apareció ataviado con delicadas prendas. Entonces se dijo: «¡Ahora sería muy placentero que hubiera una hermosa mujer que me procurase un masaje en mis fatigados pies!» Una bella mujer surgió ante él y comenzó a darle el masaje. Había comido hasta saciarse, estaba pulcro y elegantemente vestido y una atractiva mujer le estaba aplicando un delicioso masaje. Entonces vino a su mente el siguiente pensamiento: «Mira que si ahora apareciese un león». Apareció un león y le devoró.

Este cuento es una imagen poderosa de cómo la mente puede



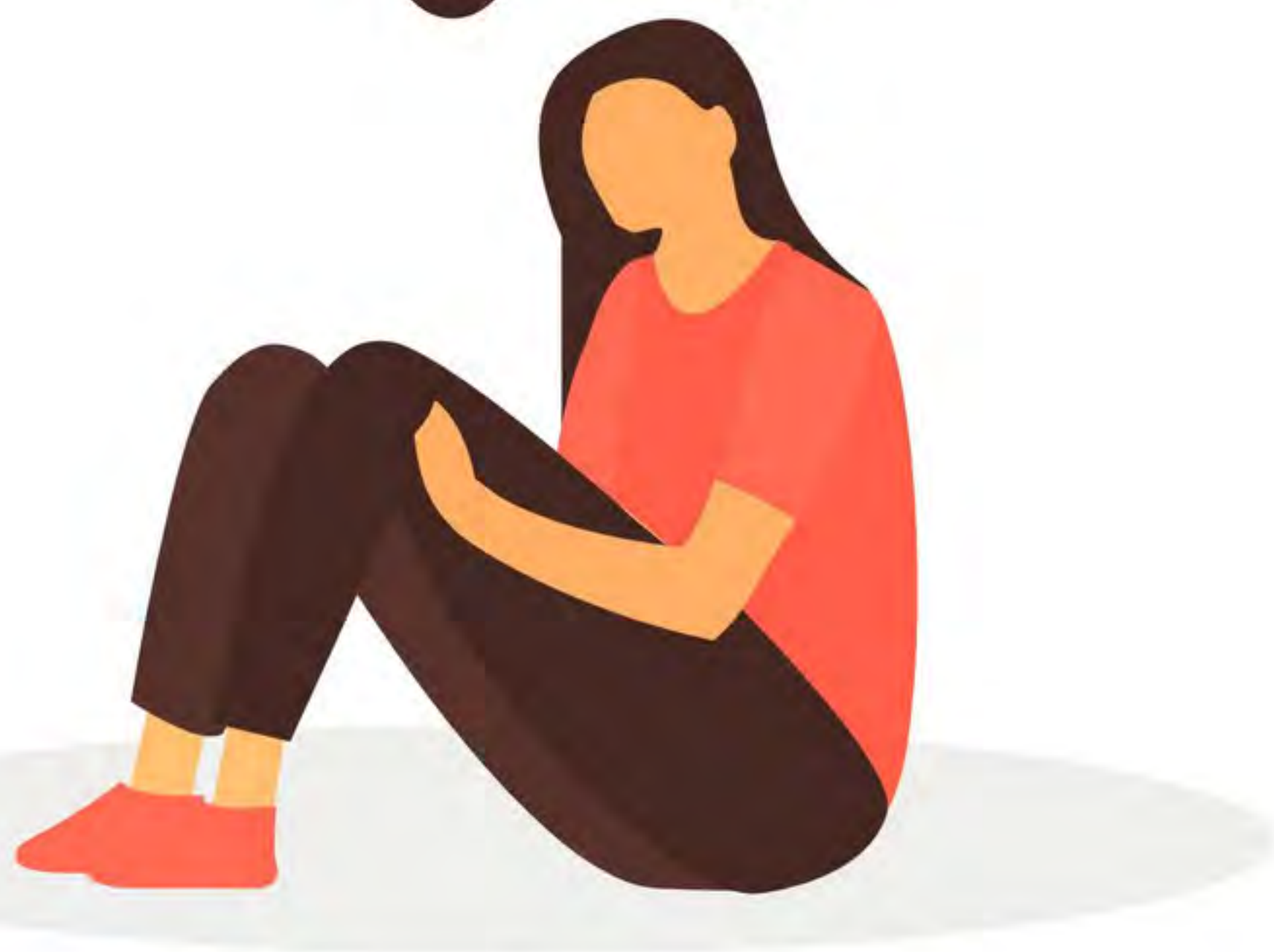
convertirse en tu mejor aliada o en tu peor enemiga.

Cuando cultivas la presencia plena, empiezas a ver tus pensamientos y emociones sin quedar atrapado en ellos. Aprendes a estar con lo que hay, sin que te arrastre (quizás no lo consigas siempre, pero sí muchas veces). Y esto te permite poder ver con más claridad las cosas, elegir cómo quieres responder y guiarte por tus valores auténticos y el tipo de persona que quieres ser.

Mindfulness: cultivar el ser

Practicar Mindfulness te ayuda a cambiar el modo de estar en la vida. Aumenta tu capacidad para detenerte, respirar y mirar con ojos más amables. Javier García Campayo, médico psiquiatra y uno de los mayores referentes en Mindfulness, en su manual sobre Mindfulness, explica con claridad la diferencia entre el «hacer» y el «ser». El «hacer» se refiere al estado mental en el que solemos estar la mayor parte del tiempo: resolviendo tareas, anticipando, juzgando, reaccionando. Es útil para planificar y actuar, pero si se convierte en nuestro único modo de vivir, nos desconecta del momento presente y de nosotros mismos.

El «ser», en cambio, es un estado de presencia en el que no intentamos cambiar nada, simplemente estamos. Es desde ese estado desde donde surge una comprensión más profunda y una conexión más genuina con la vida y con los demás. La práctica de





Mindfulness nos ayuda precisamente a transitar del modo hacer al modo ser y a encontrar ahí un espacio más amplio y libre desde el que vivir con plenitud.

Este contraste refleja también dos formas distintas de entender la vida. En el pensamiento occidental, el modo «hacer» ha sido dominante: creemos que la felicidad está fuera y que el presente solo es útil como un medio para lograr lo que nos hará felices en el futuro. Lo importante es el pasado como recuerdo de lo que hemos conseguido y el futuro como meta de lo que tenemos pendiente. En cambio, en el pensamiento oriental predomina el modo «ser»: la felicidad está dentro de nosotros, el presente es lo único que realmente existe y nuestra tarea es habitarlo plenamente.

Cuando entrenamos nuestra mente para estar más presente y consciente abrimos también la puerta para que crezcan en nosotros las semillas de la paciencia, la gratitud, la ecuanimidad y la bondad.

Lo que dice la neurociencia

Estudios en neurociencia han demostrado que la práctica regular de Mindfulness cambia el cerebro: fortalece regiones asociadas al equilibrio emocional, la atención y la empatía, como la corteza prefrontal y reduce la reactividad de la amígdala, que está relacionada con el miedo y la ansiedad.

Uno de los estudios más emblemáticos es el que tuvo como protagonista al monje budista y doctor en biología molecular Matthieu Ricard, a quien investigadores de la Universidad de Wisconsin–Madison, liderados por el Dr. Richard Davidson sometieron a estudios con escáner cerebral durante prácticas de

Práctica para empezar el día

Si quieres cultivar una mente más presente, calmada y bondadosa, te invito a incluir esta práctica en tu rutina diaria. La clave no está en hacer grandes cambios, sino en repetir pequeñas acciones cada día.



INICIO

Dedica unos minutos por la mañana a permanecer en silencio. Busca un lugar tranquilo, cierra los ojos y lleva la atención hacia los sonidos que te rodean. Poco a poco, cambia el foco hacia tu cuerpo: siente el contacto de los pies con el suelo, las sensaciones de la ropa sobre la piel...

CONECTAR CON LA RESPIRACIÓN

Lleva tu atención al lugar en el que mejor percibas tu respiración: abdomen, pecho o fosas nasales. No hagas nada por controlar la respiración, simplemente obsérvala. Nota cómo el aire entra y sale, cómo

esa parte del cuerpo se mueve con cada inhalación y exhalación. Trata de mantener la atención ahí todo el tiempo que puedas. Cuando notes que tu mente se ha ido con un pensamiento o se ha distraído con un estímulo externo, ponle mentalmente un nombre (pensamiento, plan, sonido ...), y con amabilidad vuelve a observar la respiración. Es normal que la mente se distraiga una y otra vez: lo importante es volver, sin juicio, cada vez que lo notes. Permanece unos minutos así.

CULTIVAR AFECTO

Piensa ahora en alguien a quien quieres. Permite que ese sentimiento cálido de cariño o gratitud se expanda por tu

meditación. Los resultados mostraron niveles extraordinarios de actividad en áreas cerebrales asociadas con las emociones positivas, la compasión y la felicidad, razón por la que fue apodado por la prensa como «el hombre más feliz del mundo». Su caso es un ejemplo de cómo el entrenamiento mental puede moldear el cerebro hacia estados más saludables y virtuosos.

Aprender a ser

Socialmente hemos sido educados para pensar que una vida de éxito es aquella que es productiva, en la que escalas posiciones, acumulas bienes, viajas, logras títulos o prestigio. Aparentemente todo brilla desde fuera, pero no hay paz interior... ¿Es eso el éxito realmente?

Cultivar una mente que te ayude a vivir con sentido, con alegría sencilla y con sabiduría es el proyecto más importante que podemos emprender en nuestra vida. Y es entonces cuando cae el telón y te das cuenta de que la felicidad estaba ahí, no al final de una carrera interminable, sino justo aquí, en este instante. Esto requiere voluntad, práctica y sobre todo una decisión interna de habitar tu vida en lugar de perseguirla.

¿Puedes permitirte no hacer nada por un momento? ¿Puedes mirar un árbol, una taza de té, sentir tus pasos en ese paseo o escuchar de verdad a alguien... y estar ahí, plenamente presente, sin huir a la siguiente tarea? Mindfulness te ayuda a entrar en el modo «ser»: a habitar el presente con más claridad y a entrenar tu mente para desarrollar los recursos internos que necesitas para vivir con más sentido, más conexión y más paz.

Cuando sabes esto y tratas de trabajar cada día tu mente para que sea una aliada que te abra la puerta a una vida más plena,

también llegan momentos en los que puedes caer en la rutina, el cansancio o la falta de motivación. Es ahí donde conviene recordar el propósito profundo que hay detrás de esta práctica: vivir plenamente, en paz contigo mismo y con los demás.

Transformar dentro, transformar fuera

Este cambio interior tiene un profundo poder transformador fuera. Cuando cultivas una mente paciente, agradecida, ecuaníme y bondadosa se refleja en cómo actúas, cómo hablas, cómo te relacionas, cómo lidias con los conflictos etc. No es casualidad que Yuval Noah Harari, historiador y autor de obras como *Sapiens* haya propuesto que las facultades de Psicología deberían trabajar conjuntamente con las de Ciencias Políticas. Según Harari, los grandes retos de la humanidad no se pueden resolver solo desde el conocimiento técnico o económico: necesitamos entender la mente humana, los sesgos, las emociones y las narrativas que influyen en las decisiones colectivas. Necesitamos una educación que nos enseñe a estar presentes, a conocernos, a gestionar nuestras emociones con sabiduría y a ver al otro con empatía.

Algunas de las cosas que suceden en el mundo hoy reflejan el resultado de mentes marcadas por el miedo, el ego, la avidez y la desconexión con el otro. Hemos construido sistemas basados en la separación y en la competencia porque esas son las cualidades que hemos reforzado mental y culturalmente. Por eso, cambiar el mundo empieza por transformar nuestra mente. La suma de muchas mentes cultivadas en la calma, en la empatía, en la bondad y en la sabiduría dará lugar a acciones y decisiones muy distintas: A un mundo más pacífico.

cuerpo. Puedes acompañarlo de una suave sonrisa, simplemente dejando que ese momento de amor se despliegue plenamente. Permanece así unos minutos, sintiendo las sensaciones que hay en tu cuerpo y tratando de mantener ese sentimiento evocándolo de nuevo cada vez que tu mente se disperse.

EXPANDIR LA INTENCIÓN

Si te sientes preparado, puedes extender este sentimiento trayendo a tu mente a otras personas: quizá a alguien con quien tengas alguna dificultad o distancia. Observa cómo se siente ampliar tu visión amorosa también hacia esas personas. No se trata de

forzar nada, sino de permitir una intención genuina de apertura y conexión.

CERRAR CON GRATITUD

Por último, vuelve con tu atención a la respiración y finaliza agradeciendo estar vivo, estar aquí, poder empezar un nuevo día. Conecta con tu intención de cultivar paz y amor en lo que hagas hoy.

Puedes empezar con solo cinco minutos y dejar que el hábito se arraigue. Recuerda: lo importante no es la duración sino la constancia. Esta sencilla práctica repetida tiene el poder de transformar tu mente y tu día. 🌸



CRISTINA MARTÍNEZ es Politóloga experta en Inteligencia Emocional y Liderazgo Ético. También es profesora de Yoga y Mindfulness. Se dedica a la formación en habilidades que facilitan la mejora personal y las relaciones basadas en el respeto, la empatía y la paz. Puedes conocer su proyecto para llevar al liderazgo y a las organizaciones esta visión en www.umanbi.com.



SABER MÁS

ACCEDE A prácticas guiadas por Cristina Martínez en insighttimer.com/es/profesores/cristinamartinez

EL CUERPO COMO MAESTRO DEL CAMBIO

SALUD MÚSCULOESQUELÉTICA EN LA MENOPAUSIA

Durante la transición menopáusica, tu cuerpo de mujer atraviesa una profunda metamorfosis. Cambian los tejidos, la energía y la forma de habitar la materia.

POR MONTSE COB. FOTOS CARLOS VALADES @CARLOSVALADESPHOTO

La médica y cirujana ortopédica Vonda Wright acuñó el término «síndrome músculoesquelético de la menopausia» para describir los cambios que afectan al músculo, al hueso, al colágeno y al equilibrio del movimiento.

Si no se acompaña con consciencia, este proceso puede conducir a fragilidad o dolor; pero si se habita con atención, puede convertirse en una oportunidad de regeneración.

El Yoga, como ciencia del cuerpo vivo, ofrece un mapa para transitar esta etapa con fuerza, flexibilidad y presencia.

Moverse con consciencia

Con la disminución de estrógenos se altera la comunicación entre músculo, hueso y fascia –esa red brillante que envuelve cada fibra y da coherencia al movimiento–. El músculo pierde masa, el hueso densidad y la fascia elasticidad, volviéndose más rígida. Pero esta pérdida no es irreversible: el movimiento consciente, la nutrición y el descanso profundo aquí son la verdadera medicina.

El cuerpo femenino no está destinado al deterioro, sino a recordar su inteligencia ancestral. Cada práctica de Yoga despierta los planos más densos del cuerpo (annamaya kosha) invitando al cuerpo a mantenerse fuerte y flexible a la vez. Mover el cuerpo es también mover la consciencia.

La fascia: el puente entre cuerpo y mente

La fascia es una red sensorial que conecta cada célula con el sistema nervioso. Responde al estrés, al sueño y a las emociones. En la menopausia, la inflamación de bajo grado puede volverla más densa, restando ligereza al movimiento.

El Yoga, practicado con atención, hidrata y reeduca la fascia: las posturas sostenidas con respiración consciente estimulan la circulación del líquido intersticial y calman el sistema nervioso. Cada movimiento sostenido y consciente es un diálogo entre cuerpo y mente. Cuando el cuerpo se expande, el alma respira.

Los planetas de la salud femenina

En esta etapa, la salud integral orbita alrededor de varios ejes:

- **El músculo;** fuente de vitalidad: al moverse, libera mioquinas antiinflamatorias que protegen corazón, cerebro y huesos. Las posturas en carga y los equilibrios fortalecen sin agredir.
- **El hueso;** símbolo de estabilidad: cada postura que sostiene el peso corporal, como Virabhadrasana II y Utthita Parsvakonasana, envía a los osteocitos un mensaje de vida.
- **La mente;** espacio de serenidad: el Yoga regula el sistema nervioso, reduce el cortisol y eleva el ánimo.
- **La alimentación y el descanso;** pilares de regeneración: proteínas de calidad, omega-3 y un sueño reparador son aliados del tejido conectivo.
- **El manejo del estrés, arte de la armonía:** la meditación y la respiración consciente son los antídotos naturales contra la inflamación.

Una invitación al renacimiento corporal

El síndrome músculoesquelético no es una sentencia, sino una llamada al autoconocimiento corporal.

El Yoga nos recuerda que la materia es sagrada: cada fibra muscular es un hilo de consciencia. Moverse, nutrirse y descansar se vuelven actos de espiritualidad cotidiana.

Entre músculo y hueso late una sabiduría antigua: la del cuerpo que sabe sostener la vida incluso cuando cambia su forma. En esa danza entre fuerza y entrega, el Yoga nos enseña a enraizarnos con gracia y con raíz. ✿

“**Habitas un cuerpo de mujer.
Practica un Yoga de mujer**”

SECUENCIA

Fluir entre tierra y cielo

La disminución de estrógenos en la transición afecta a la hidratación y elasticidad del colágeno, lo que vuelve los tejidos conectivos más rígidos y menos resilientes. Por eso, zonas como el hombro y la planta del pie – ambas ricas en tejido fascial– son especialmente vulnerables.

El hombro congelado suele aparecer por la pérdida de lubricación de la cápsula articular y la inflamación de la fascia profunda que envuelve el manguito rotador; se traduce en dolor y limitación de movimiento.

La fascitis plantar, en cambio, surge cuando la fascia del arco del pie pierde flexibilidad y soporte, generando microinflamaciones que tensan toda la línea miofascial posterior. Ambas son expresiones de un mismo fenómeno: la pérdida de deslizamiento y comunicación fascial.

MATERIAL ESPECIAL DE PRÁCTICA

- 2 pomelos o 2 manzanas (2 pesos ligeros)
- Una kettlebell de 4Kg o dos botellas de agua llenas (2 litros cada una)
- Una banda elástica de resistencia media.

En esta secuencia vamos a trabajar desde la acción de los pies hacia la cabeza, recorriendo el eje que sostiene y comunica todo el cuerpo. Fortaleceremos el arco plantar –raíces vivas de nuestra estabilidad– y cultivaremos la resistencia que conecta pies y coronilla, activando la inteligencia del tejido profundo. Buscamos fuerza para encender la luz de los músculos y permitir que abracen los huesos, recordando que la vitalidad nace del movimiento consciente y no del esfuerzo. Si dispones de una kettlebell, incorpórala en algunos movimientos para añadir una carga externa que estimule la respuesta ósea. Si no, usa las dos botellas de 2 litros unidas con un cinturón. Mi sugerencia es que comiences con menos peso para adaptar el cerebro y el cuerpo a la carga extra. El hueso, al recibir presión y tracción, reacciona como un órgano vivo: se renueva, se densifica y recuerda su capacidad de sostén.



1. Utkata Konasana con torsión

Comienza en la Postura de la Diosa lubricando la cintura escapular y movilizand la fascia orgánica. Flexiona las rodillas colocando los dedos de los pies ligeramente hacia fuera tal y como ves en la imagen. Sostén un pomelo en cada mano. Coordina el movimiento con la respiración. Inspira en el centro y, al exhalar, realiza la torsión hacia la derecha. Inspira, pasas por el centro, exhala y realiza la torsión hacia la izquierda. Repite el movimiento. Estás hidratando y lubricando tus articulaciones del hombro desde dentro. Repite esta secuencia 3 veces.

Introduzco el uso de dos pesos ligeros, porque al sostener algo en las manos se activa la musculatura estabilizadora de los hombros, clave en la prevención del síndrome del hombro congelado. No menosprecies los pesos ligeros: la sutileza también fortalece.

3



2. Anapanasati

Cuando finalices, extiende las piernas, vuelve a Tadasana y junta las manos en el centro del pecho cerca del corazón. Pausa un momento. Realiza 3 respiraciones. Observa las sensaciones



3. Virabhadrasana II

Prepara la postura con la banda elástica. Presta especial atención a la acción de los pies. Siente tus arcos. Observa también la resistencia de tu brazo posterior desde la acción del pie a la mano a través de la banda elástica. Una postura de guerrera tranquila pero firme. En tu centro.

“

La menopausia puede ser un laboratorio de autoconocimiento: un tiempo para fortalecer el templo corporal y pulir la mente

”



4. Utthita Parsvakonasana

Manteniendo la respiración conectada al movimiento, al exhalar crea, mantén y sostén la postura con el abrazo envolvente de la banda elástica. Imagina tu fascia realizando esa acción. Mantén los arcos de los pies activos. Observa tu respiración y la acción de todo tu cuerpo. Repite hacia el otro lado la secuencia completa.

5. Anapanasati

Cuando finalices, extiende las piernas, vuelve a Tadasana y junta las manos en el centro del pecho cerca del corazón. Pausa un momento. Realiza 3 respiraciones. Observa las sensaciones.

6a



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam

Ó escanea el código QR:



6. Utkata Konasana con carga y equilibrio

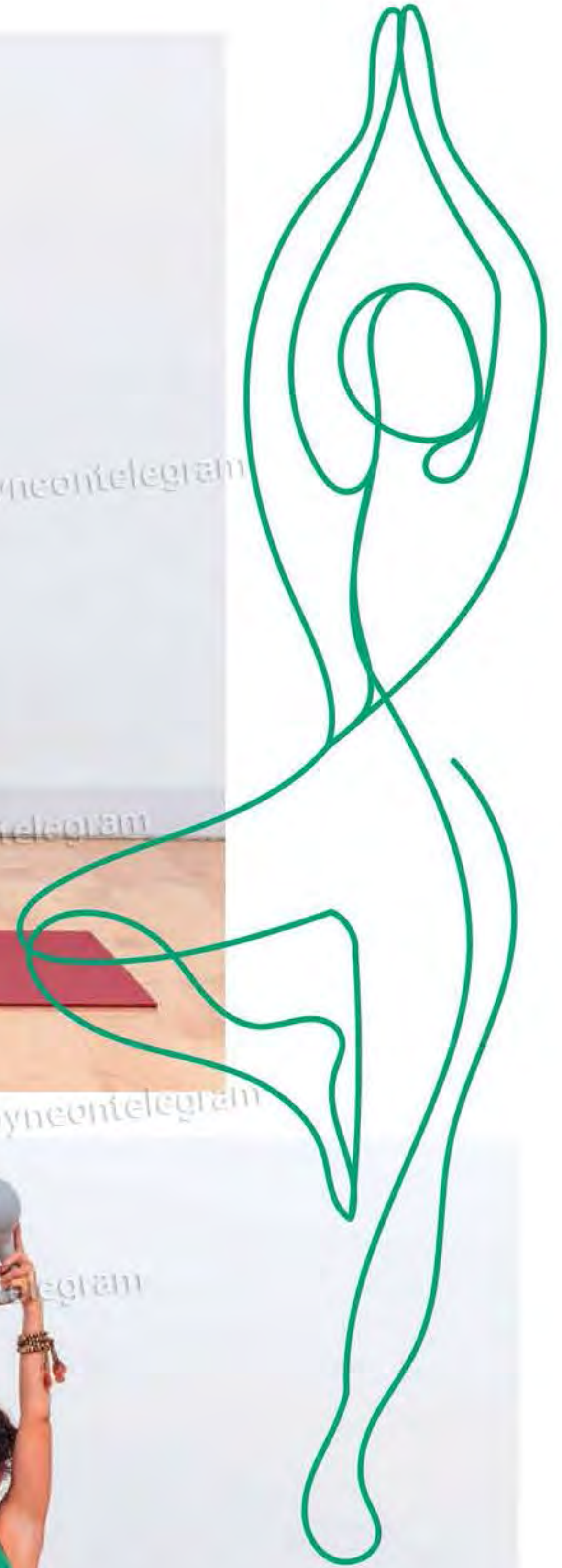
Es una postura dinámica muy potente que fortalece todo tu cuerpo. Al inhalar, abraza la pesa (o las botellas) con los codos pegados al cuerpo. Exhala, ponte de puntillas, presiona los dedos de los pies y eleva la pesa por encima de la cabeza con una gran exhalación. Siente la acción de tus piernas y el reto de mantenerte en equilibrio.

Valora si puedes elevar los brazos por encima de la cabeza y si el peso es adecuado para ti. Repite la secuencia 3 veces extendiendo las piernas cada vez que descanses.

7. Utkata Konasana con torsión

Redondea la secuencia volviendo donde comenzaste (posturas 1a y 1b). Esta vez percibe si hay diferencias con respecto al inicio de esta pequeña y divertida secuencia.

6b



8



8. Garudasana con pomelos

Esta es una postura opcional. Explorar, indagar y divertirse estimula la salud cognitiva mientras fortaleces tu cuerpo. El equilibrio estimula los músculos. Retar a la propiocepción –a capacidad del cerebro de detectar el posicionamiento de nuestro cuerpo– es fundamental para evitar caídas y mantener la fascia fluida e hidratada.

9. Anapanasati en Tadasana

Cuando finalices, extiende las piernas, vuelve a Tadasana y junta las manos en el centro del pecho cerca del corazón. Pausa un momento. Realiza 3 respiraciones. Observa las sensaciones.



APRENDE MÁS

PRACTICA CON seguridad y supervisión.
Aprende a progresar de forma eficaz, consciente y sostenible.

• 22 de noviembre de 2025 •
Intensivo Online

«Yoga, Fuerza y Resistencia»
con Montse Cob y Macarena Girón

📍 INFO: montsecobyogaymujer.com

• 14 de diciembre de 2025 •
Intensivo Presencial - City Yoga Madrid

«YOGA, FUERZA y Resistencia»
con Montse Cob y Macarena Girón

📍 INFO: city-yoga.com

“

Sonreír desde dentro le susurra al cerebro que estás a salvo; entonces, la fuerza se expresa sin tensión, con placer y confianza

”



Nota de la autora:

Este artículo tiene un propósito educativo, no terapéutico. Si padeces alguna lesión o condición médica, consulta con un profesional de la salud o fisioterapeuta especializado antes de realizar estas posturas o movimientos para valorar si son adecuados para ti.

MONTSE COB es profesora certificada de Yoga en la Menopausia por Yoga Alliance Professionals y la British Wheel of Yoga. Fundadora de la Escuela de Formación Yoga de Mujer, integra ciencia, conciencia y sabiduría femenina. Su propósito: reenmarcar la práctica del Yoga en cada ciclo vital –menstrual, maternal y menopáusico– con consciencia, ciencia y evidencia.
www.montsecobyogaymujer.com

DUELO

APRENDER A VIVIR CON LA AUSENCIA

La pérdida de un ser querido nos sumerge en un dolor que desordena todo. Pero hablar de la ausencia y del duelo abre la posibilidad de adaptarnos poco a poco a una realidad en la que esa persona ya no está.

POR **AMINIE FILIPPI**. PRÁCTICA DE **ELENA SEPÚLVEDA**.
FOTOS: **SHUTTERSTOCK**

El duelo es una reacción ante la muerte de una persona querida. Se trata de un proceso natural, universal (nos pasa a todos) y único (cada uno lo siente a su manera), y es considerado uno de los estresores vitales de más alta intensidad (Holmes, 1967). Cada uno podemos vivir el duelo de diferentes maneras, con diferente gestión emocional, y herramientas diversas. Y cada cual, con un grado de intensidad propio. Por eso, constituye una compleja sucesión de manifestaciones físicas y emocionales que precisan un cierto tiempo para ser elaboradas, ajustadas y consolidadas.

Se manifiesta en varios ámbitos

En el duelo, las respuestas se pueden presentar en áreas vitales distintas, desde las más corpóreas hasta las más espirituales. Según la Federació Salut Mental Catalunya:

Fisiológicas: vacío en el estómago, opresión en el pecho y la garganta, palpitaciones, debilidad muscular, cefaleas, falta de energía.

Emocionales: tristeza, apatía, abatimiento, angustia, ira, frustración, enfado, culpa, desesperación, ansiedad, hostilidad, incapacidad para disfrutar de las cosas agradables y sentir placer, soledad.

Conductuales: trastornos del sueño y de la alimentación, aislamiento social, pesadillas, evitación de sitio/conversaciones/recordatorios, llanto, hiper o hipo actividad.

Cognitivas: incredulidad, irrealidad, confusión, sentido de presencia, alucinaciones breves, dificultades de concentración, atención y memoria, pensamientos e imágenes recurrentes, obsesiones, autorreproches, sensación de indefensión, desesperanza, sensación de irrealidad y problemas con la memoria y la concentración.

Las formas de vivir el duelo

Según el Dr. Wiliam Worden, psicólogo y académico en la Escuela de Medicina de Harvard, el duelo puede ser crónico (se alarga indefinidamente en el tiempo, hay un bloqueo, no hay evolución ni aceptación ni reconstrucción); exagerado (muy incapacitante); reprimido (se intenta ocultar el malestar y se puede manifestar en forma de somatizaciones), o un duelo postergado o inhibido (se aplaza voluntariamente, con el riesgo de que, en algún momento, esas emociones tendrán que manifestarse).

La forma en la que se vive el duelo dependerá de nuestra cultura, creencias y reglas sociales.

● **Las normas culturales del entorno.** Aceptación o no del proceso de duelo, la importancia y la consideración que se dé a la muerte y

al duelo en la comunidad, según la religión, las creencias, la biografía...

● **El tipo de relación con la persona fallecida.** Dará una pista la relevancia de la pérdida, si se trata de una relación directa o indirecta, ambivalente o dependiente).

● **La edad de la persona en duelo.** No es lo mismo el duelo de un niño que el de un adulto, o el de una persona mayor.

● **La personalidad.** Todos los rasgos personales determinarán la forma en que se afronta.

● **La forma en la que se ha producido la pérdida.** Si ha sido repentina, imprevista o violenta, o después de una larga enfermedad, esperada o inesperada. La duración de la enfermedad influye: puede haber sido excesivamente larga o excesivamente corta.

● **Muerte única o múltiple.** También tendrá impacto en la persona que pasa por el duelo si es el duelo por una persona o por varias o la persona lleva una acumulación de pérdidas seguidas.

● **La presencia de recursos y habilidades personales.** El duelo varía según las estrategias de afrontamiento del doliente, su madurez emocional y el trabajo personal de cada uno.

● **La red de apoyo.** Contar con familia y amigos que acompañen en este momento será de gran importancia para atravesarlo con más calma. De lo contrario, la falta de apoyo familiar y social aumenta la inquietud.



Modelo de las tareas del duelo

A la tanatóloga y psiquiatra Elisabeth Kübler-Ros le debemos el conocido modelo de las fases del duelo, que dividía el proceso en 5 etapas, al que luego se añadieron dos más: shock, negación, ira, negociación, depresión, constatación y aceptación. Sin embargo, los expertos más modernos criticaron este modelo porque daba un papel demasiado pasivo a la persona en duelo. Hoy en día la Psicología, si bien mantiene la posibilidad de transitar por las diferentes fases, las complementa, dando un rol más activo a la parte del doliente. Así pues, expertos como Worden, quien apuesta por un modelo de tareas, postula la realización de las cuatro siguientes acciones:

1. Aceptar la realidad de la pérdida. Implica asumir que la persona ha fallecido y que el reencuentro físico ya no es posible. Es el primer paso para poder curar. Aunque parezca algo evidente, incluso si la muerte es esperada, como sucede en los casos de enfermedad terminal, en los primeros momentos casi siempre existe la sensación de que no es verdad, de incredulidad, de shock y de negación, que, general y afortunadamente, se resuelve en poco tiempo.

2. Gestionar el dolor y las emociones. Un duelo conlleva muchas emociones diversas y a destiempo, por lo que tratar de procesarlas una a una es el siguiente paso. Darle lugar al dolor, que es inequívoco, es esencial para experimentarlo de manera sincera. Permitirse sentir y expresar la tristeza, la ira y todas las emociones vinculadas a la pérdida, en lugar de reprimirlas. Worden hace referencia tanto al dolor emocional como al dolor físico que muchas personas también sienten. Para ello, es importante reconocer los sentimientos y las emociones que se despiertan en un duelo, primero, sin intentar evitarlos, y, luego, concentrarse en cada uno para saber cómo manejarlos. Saber que algún día pasará alivia la angustia.

3. Adaptarse a un mundo sin la persona que ha fallecido.

Consiste en reorganizar el sistema de vida y asumir los roles que antes desempeñaba el ser querido y uno mismo, que previamente se tenía en común y ahora ya no. No se trata de olvidar a la persona ausente; es aprender a vivir sin ella, e implica situaciones diferentes en función del rol del fallecido y del doliente, y de la relación entre ambos. No es igual que el fallecido sea el padre, la pareja, un hijo...

4. Recolocar emocionalmente al fallecido. Una vez aceptada la pérdida, se trata de encontrar una nueva conexión, duradera y valiosa, con la persona fallecida, teniendo en cuenta que se hace desde un nuevo lugar. Mientras se continúa con la vida y se permite iniciar una nueva etapa propia, con nuevas vivencias y personas alrededor, se trata de paliar el dolor que bloquea y que impide que la persona en duelo vuelva a experimentar una vida plena y satisfactoria, incluso llena de sentimientos positivos.

El duelo no es un proceso estático, es activo, dinámico, en movimiento. Puedes pasar de una fase o tarea a otra y volver al punto de partida, sin seguir ningún patrón. Este matiz es relevante para evitar que nos asustemos si vemos que no seguimos un continuo de los modelos, al pie de la letra, lo cual es perfectamente normal, esperable y comprensible.

El duelo como proceso reparador

Muchas veces asociamos el duelo a un momento negativo. Sin embargo, puede ser un proceso adaptativo, reparador y sanador que hasta resulta transformador, ya que favorece la resiliencia, la adaptación a los cambios, a levantarnos cuando pensamos que nuestro mundo se ha roto, a caminar con más calma, y mirar a los ojos a la muerte. Todo ello, a pesar del dolor que sentimos.

Los psicólogos Margaret Stroebe y Henk Schut afirman que se dan dos tipos de procesos entre los que oscila la persona en duelo: orientados a la pérdida (procesar el dolor, recordar, transitar la tristeza...) u orientados a la reconstrucción (mirar al futuro, recuperar el sentido, retomar la propia vida...). En el caso de un duelo natural, los primeros procesos tendrían un peso mayor en las primeras fases del duelo y, los segundos, tomarían el protagonismo en fases más avanzadas del proceso. En ambos casos debemos recordar que el duelo es un proceso activo en el cual podemos conectar con el amor propio, el autocuidado y el amor de las personas de nuestro alrededor.

Tampoco hay que olvidar que el duelo no es una enfermedad, por lo que es un error patologizarlo. No obstante, conviene adquirir algunas herramientas para transitar por él de la mejor manera posible y sanar, tanto por nuestro bienestar como porque puede llegar a convertirse en un factor de riesgo para desarrollar problemas de salud físicos y mentales.



9 CLAVES PARA APRENDER A AFRONTARLO Y SANAR

● **Tomarse el tiempo necesario.** Ningún duelo es igual a otro, y tampoco hay una duración estrictamente determinada. Sin embargo, por lo general, puede durar entre 1 y 3 años. El trabajo de duelo requiere tiempo y paciencia, y no puede hacerse en un plazo fijo, sino que la evaluación de en qué etapa o tarea te encuentras, la verás sobre la marcha.

● **Darse permiso para estar en duelo y sentir.** La expresión emocional, verbalizar y compartir aquello que nos angustia y entristece, buscar y aceptar el apoyo de otras personas, para lo que puede ser útil salir de una misma y escuchar las palabras de los demás, tiene efecto terapéutico. Expresar lo que se siente e identificar los sentimientos ayudará a adaptarse mejor. Algunas personas piensan que es mejor evitar el dolor, mantenerse ocupados, ponerse en «modo trabajo» a jornada completa, distraerse con cualquier plan, que quizá puede ser una solución temporal, pero, al final, el dolor existe y en algún momento saldrá.

● **Promover la autocura.** Durante el duelo somos más susceptibles a sufrir enfermedades y al malestar. El autocuidado tiene especial importancia en este proceso. Si padeces alguna enfermedad crónica, conviene no abandonar los tratamientos habituales. Si no, sigue hábitos de vida saludables, en alimentación, movimiento, descanso, gestión del estrés y equilibra momentos de conexión y desconexión con la pérdida. Repasar los recuerdos agradables y desagradables puede ayudar para hablar acerca de la persona fallecida y cómo era durante su vida. No te automediques: si es necesario tomar algún medicamento para ayudarse, se debe consultar a un médico o médica. Tomar medicamentos «para no sentir» puede contribuir a cronificar el duelo.

● **Mantener las redes de amigos y familia.** Aunque sea de forma virtual. Evita el aislamiento, pero no te olvides de dejar un tiempo para estar contigo misma, sin sentirte invadida por nadie, respetando también la propia necesidad de recogimiento y soledad.

● **Aplazar las decisiones importantes.** La situación de duelo puede ser un momento en que no se piense con claridad. Quizá se tomen decisiones precipitadas, en busca de evitar el dolor, pero no ser las mejores y más tarde podrían pasarte factura.

● **Afrontar la rutina.** La apatía y la fatiga pueden hacer difíciles las tareas cotidianas, pero estas son un paso necesario para seguir adelante y recuperar tu vida, poco a poco. Ve a tu ritmo, y haz lo que puedas. Apuntar todo en una lista de actividades te puede ayudar.

● **Conectar con la espiritualidad.** Se refiere a todo aquello relacionado con lo inmaterial, intangible, simbólico y los valores y principios que los rigen. Se puede trabajar a través de la expresión artística, la creación de un espacio en memoria de la persona ausente, la meditación, la escritura, la lectura...

● **Cultivar la esperanza.** No se pueden cambiar las circunstancias, pero podemos rescatar y fortalecer los recursos personales para gestionar las adversidades de la vida.

● **Valorar la necesidad de ayuda profesional.** El periodo de duelo permite a la persona superar la pérdida, vivir sin la persona fallecida e independizarse emocionalmente de ella, tomar decisiones propias, establecer nuevas relaciones, siendo capaz de superar los momentos más críticos como celebraciones familiares, cumpleaños o fechas significativas, y, a veces, se hace difícil hacerlo sola. No todas las personas en duelo necesitan ayuda profesional, pero no es mala idea valorar la posibilidad de que una persona experta en duelo y pérdidas te guíe y enseñe ciertas herramientas para sobrellevarlo mejor. Ten claro que la ayuda profesional no significa debilidad en ningún caso.



PRÁCTICA: MEDITAR EN LA TERNURA

UNA PRÁCTICA AMABLE PARA TRANSITAR EL DUELO.

La ternura es la medicina perfecta cuando duele el corazón. Combinar las siguientes dos meditaciones de la tradición budista puede sostenernos con suavidad en el proceso de duelo.

El duelo se mueve como el mar: entre calma y oleaje. En ese vaivén, la práctica propuesta invita a alternar la meditación Metta (para generar seguridad y ternura interna), con la meditación Karuna (para poder acoger el dolor). Ambas forman parte de los Brahmaviharas, cuatro prácticas budistas que cultivan bondad, compasión, alegría empática y ecuanimidad.

Al alternarlas, pon el énfasis en lo que el corazón te pida: más Metta si sientes más desbordamiento; más Karuna si el dolor se presenta claro y manejable. Por ejemplo:

- Durante los primeros días (shock/ansiedad), usa Metta breve como contención y regulación; si te desborda, deja Karuna para otro momento.
- En las semanas iniciales, haz Metta como ancla y Karuna en dosis cortas cuando el dolor se presente claro; vuelve a Metta si sube la ola.
- En la etapa de reorganización, mantén Metta diaria para autocuidado y resiliencia; añade Karuna en picos, recuerdos o fechas señaladas.

PREPARACIÓN

Túmbate en Savasana con un cojín debajo de la cabeza y cúbrete con una manta. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen, o bien un peso ligero sobre el esternón.

LLEGADA Y RESPIRACIÓN REGULADORA

Cierra o entorna los ojos suavizando la mirada. Toma tres respiraciones naturales, permitiendo una exhalación más larga: inhala en 4 y exhala en 6 durante 6 ciclos. Si aparece el llanto, dale espacio; vuelve al conteo de la respiración cuando te sea posible.

ANCLAJE CORPORAL

Siente el contacto de la parte posterior del cuerpo sobre la tierra; reconoce su apoyo. Suaviza entrecejo, mandíbula, hombros, brazos y manos. También pies, piernas, caderas y abdomen. Recorre lentamente estas partes de tu cuerpo 3 veces..

METTA: AMABILIDAD HACIA TI

Lleva la atención al pecho. Evoca tu imagen tal como estás hoy. Repite internamente 3-4 frases de Metta, una por exhalación, dejando un par de respiraciones de silencio entre cada una:

- Que pueda estar a salvo en este momento.

- Que mi corazón sea sostenido con ternura.
- Que encuentre el apoyo que necesito.
- Que pueda sentirme acompañada/o, aun en la ausencia.

Si surge resistencia, repite: Ahora mismo estoy haciendo lo mejor que puedo. Si llegan recuerdos, intenta dejarlos pasar y vuelve a las frases como a una balsa.

OPCIÓN DE ALTERNAR SEGÚN NECESIDADES

- Si sientes entumecimiento o desconexión, quédate un par de minutos más en Metta.
- Si te llega una oleada intensa de dolor, pasa antes al bloque de Karuna.
- Regla de oro: si hay desborde quédate en Metta o vuelve a ella; si el dolor se muestra claro y manejable pasa a Karuna y quédate en ella.

KARUNA: COMPASIÓN

Siente el cuerpo y reconoce: *Hay dolor aquí*. Lleva la atención al lugar donde el duelo se manifiesta (pecho, garganta, vientre...). Respira en ese lugar, como si lo acariciaras desde dentro. Introduce frases de Karuna, una por exhalación, alternando con respiraciones en silencio:

- *Que pueda sostener este dolor con suavidad.*
- *Que encuentre alivio, instante a instante.*
- *Que mi sufrimiento sea aligerado.*
- *No estoy sola/o en esto; que pueda sentirme acompañada/o.*

Aquí puedes introducir imágenes de apoyo: un abrazo cálido que te envuelve; una capa de luz que te protege, una brisa templada que te acaricia... O bien dejar que surjan tus propias imágenes.

SI LA OLA CRECE

Vuelve a la respiración 4-6 durante 3 o 5 ciclos y simplifica las frases a una sola palabra: Con suavidad.

CIERRE COMPASIVO

Un minuto de silencio atento, respirando hacia el área que más lo necesita. Para cerrar, repite 2-3 veces una frase de Metta o Karuna que te haya sostenido. Lleva las manos al pecho y expresa internamente: *Gracias por cuidarme hoy*. Abre los ojos y nombra tres cosas que ves.

CONSEJOS DE CUIDADO

No fuerces ninguna frase; adapталas a tu lenguaje. Si emergen recuerdos abrumadores, abre los ojos, siente pies y manos, mira a tu alrededor; retoma la respiración 4-6. Evita practicar justo antes de una tarea exigente; deja 5 minutos para beber agua o escribir una línea en tu diario: *Hoy me ayudó...* Si el duelo se complica o persiste el bloqueo, valora apoyo profesional. ➡

LA MEDITACIÓN DE LOS CUATRO INCONMENSURABLES

Los cuatro Inconmensurables o Brahmaviharas es una de las meditaciones más antiguas y completas. Surge en la India antes del 500 a.C. y se utiliza en las tres grandes religiones hindúes: el hinduismo, el jainismo y el budismo.

POR **JAVIER GARCÍA CAMPAYO**
FOTOS **AUTOR, SHUTTERSTOCK**

El nombre de «Inconmensurables» surge, por un lado, porque las cualidades que desarrollan son sublimes como, por ejemplo, la compasión o la ecuanimidad. Pero, también, porque el objeto al que se dirigen es inconmensurable, ya que pretende beneficiar a todos los seres vivos sin excepción, incluyendo a nuestros peores enemigos. «Brahmaviharas» puede traducirse, literalmente, como la morada (vihara) del dios Brahma, la deidad absoluta del panteón hinduista. Se fundamenta en que, la paz y el bienestar que producen estas meditaciones, se decía que era similar al que disfrutaba este dios en su celestial morada.

Los Inconmensurables son cuatro y suelen desarrollarse en el orden que describiremos.

1. La Bondad Amorosa

La bondad amorosa significa el deseo de que todos los seres puedan ser felices, estar tranquilos y sentirse seguros. Consiste en desarrollar amor incondicional hacia los seres humanos, independientemente de la relación de amistad, enemistad o indiferencia que mantengamos con ellos. En la tradición budista se utilizan los conceptos de enemigo lejano, es decir, lo contrario a esa cualidad, y de enemigo cercano, que describe otra emoción tan parecida que podría confundirse con ella y, por eso, se debe tener cuidado. En el caso de la bondad amorosa, el enemigo lejano, lo contrario, es el odio, el deseo de que otras personas sufran. Mientras que el enemigo cercano es el amor condicionado. Este amor es el que se desarrolla hacia los seres queridos como parejas, amigos o familiares, que solo dura mientras nos tratan bien o nos quieren, pero desaparece cuando dejan de querernos.

2. La Compasión

Consiste en desear que todos los seres estén libres del sufrimiento. Está relacionado con la bondad amorosa, pero sería un paso más. En esta emoción existe una simetría absoluta entre quien da y quien recibe compasión, sin ningún sentimiento de superioridad o desprecio hacia el otro. Aquí el enemigo lejano es la crueldad, ya que no solo odiamos mentalmente como antes, sino que pasamos al acto verbal o físico y producimos sufrimiento a otro ser vivo. El enemigo cercano, lo que se confunde con compasión, sería doble. Por un lado, la lástima o pena, que hace que nos sintamos superiores a la persona que sufre y que pensemos «eso jamás me ocurriría a mí». El otro enemigo cercano es el contagio emocional: si somos testigos del sufrimiento de un ser muy querido, por ejemplo, un hijo, un padre o una pareja, aunque ese sufrimiento no sea nuestro (como ocurre en una enfermedad), sufrimos por empatía hacia él, porque no queremos que nuestro ser querido sufra. Este fenómeno que, aunque parezca inevitable, puede ser entrenado mediante los Inconmensurables, es el que da origen al concepto latino de compasión: «com- passio», que significa «sufrir con».

3. La alegría empática

Este tercer inconmensurable consiste en alegrarse por la alegría de los otros como si fuese la nuestra, de nuevo, independientemente de que sea amigo o enemigo. Es una emoción no demasiado conocida en nuestro entorno. El enemigo lejano de esta cualidad, lo contrario, es la envidia, llamado pecado nacional, y que no se alegra, sino que le desagradan los éxitos o la alegría de los otros, aunque sean nuestros amigos. El enemigo cercano, lo que se le parece, es el orgullo por los demás. Se define así cuando nos alegramos de los éxitos de los otros, pero solo porque son personas cercanas a nosotros o hemos participado en ese éxito y, por tanto, nos enorgullecemos de ello. Por ejemplo, cuando nuestros hijos tienen éxito, hay un componente narcisista que siente que ese éxito es también mío por la relación que tengo con él. La alegría



empática se alegra de la felicidad de todas las personas, aunque sean nuestros enemigos, o aunque no hayamos participado en esos éxitos ni nos afecten positivamente.

4. La Ecuanimidad

El último inconmensurable es el que se considera más difícil y es la puerta a los estados más elevados de meditación. Se define como el estado de no preferencia, de no apego ni rechazo. Y se aplica tanto a personas, es decir no distingo ni prefiero a amigos sobre enemigos o personas con las que no tengo trato; y a situaciones, afrontando con igual aceptación las experiencias adversas y dolorosas como las agradables. El enemigo lejano es el apego y el rechazo hacia personas o situaciones. El enemigo cercano, aquello con lo que se puede confundir, es con la indiferencia hacia las personas. Como los cuatro

Inconmensurables se sostienen y complementan unos a otros, la emoción que se genera ante cualquier ser vivo, a quienes ya no consideramos amigos o enemigos, es siempre la compasión.

Cómo meditar con los Inconmensurables

Habría dos formas de trabajar con los Inconmensurables, ambas recomendables y no excluyentes.

Para personas con menos experiencia en la meditación, se empieza a desarrollar, progresivamente, estas cualidades. Para ello se emplean los dos primeros estadios de meditación recomendados en los Inconmensurables.

• **Meditación discursiva:** esta primera es una meditación reflexiva, donde se piensa sobre la cualidad que se desarrolla, en cómo aplicarla en nuestra vida y cómo evitar los enemigos lejano y cercano.

Tras esta meditación reflexiva, se entra en una segunda forma, más profunda y menos racional, en la que se usan frases que nos conectan con la emoción. Esta forma es la más conocida en Occidente. Las frases que se usan, por ejemplo, en la bondad amorosa, son del tipo: «¡Que todos los seres

sean felices, estén en paz, se sientan seguros!». En el caso de la compasión se emplean frases como: «¡Que todos los seres puedan estar libres del sufrimiento y de sus causas!». Mientras se repiten mentalmente las frases de forma ocasional, no de forma ininterrumpida como en la recitación de mantras, se intenta conectar con la emoción a desarrollar, bondad amorosa o compasión, y sentir la paz y felicidad asociadas a su desarrollo. Mediante esta práctica, el meditador se va transformando en más bondadoso y compasivo.

• **Meditación atencional:** es una forma de practicar los Inconmensurables para producir el estado de absorción, también llamado jhanas en sánscrito, y que son estados muy profundos de meditación. Para ello, se emplean dos estadios superiores de meditación, más sutiles que los anteriores. Cuando se practican los brahmaviharas solemos centrarnos en una sola de estas cualidades y se suelen desarrollar las cuatro fases, poniendo más énfasis en unas u otras, según queramos desarrollar la cualidad o alcanzar una absorción.

En el tercer estadio, dejamos las frases y hacemos un menor esfuerzo, lo cual se asocia a mayor profundidad en la meditación. Visualizamos una imagen que nos conecte, sin palabras, con la emoción. Así, en la bondad amorosa la imagen suele ser un bebé sonriente o un perrito o gatito feliz. En el caso de la compasión, suele ser ese bebé o ese cachorro que está asustado y nosotros le protegemos y se calma. Esas imágenes generan en nosotros la emoción, y lo que se intenta es poner la atención en el componente corporal de esa emoción inconmensurable, porque va asociado a una gran paz y felicidad. En el cuarto estadio, aun con menor esfuerzo, nos visualizamos como una especie de sol que irradia esa energía al universo, alcanzando a todos los seres sin excepción, y percibimos el componente corporal de la emoción, lo que nos sumerge en un estado de absorción donde la paz y el bienestar son inconmensurables.

La ciencia actual está comprobando los positivos efectos psicológicos que producen estas prácticas y se está evaluando su uso para el tratamiento de problemas como la depresión, la culpa o el estrés. De todo esto hablamos en nuestro libro *La quintaesencia de la meditación: los brahmaviharas*, publicado en editorial Kairós, y que es uno de los escasos libros sobre este tema en español. 🌿



JAVIER GARCÍA Campayo es catedrático de Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza, donde dirige el Máster de Mindfulness más antiguo de una universidad de habla hispana. Ha publicado más de 350 artículos científicos y ha escrito 15 libros.

Cómo vivir el otoño

CON AYURVEDA

Descubre cómo transformar la sequedad y el frío del otoño en una oportunidad de nutrición y bienestar con las claves del Ayurveda.

TEXTO: LUNA SALVO. FOTOS: LAURA ROSELL, SHUTTERSTOCK

El otoño nos trae el recuerdo de ir hacia adentro. Los fuertes rayos de sol van apagando su luz, dando paso a días más cortos, el viento comienza a soplar más seco, impulsando a las hojas de los árboles a soltarse y dejar sus ramas desnudas, el calor va dejando paso al frío, la naturaleza comienza a recogerse para poder volver a florecer con más fuerza en primavera.

El Ayurveda, la Ciencia de la Vida originaria de India, nos enseña que es importante vivir en profunda conexión con los ciclos de la naturaleza para vivir en salud y bienestar, ya que lo que es afuera, también es adentro. Entonces, ese ir hacia adentro de lo externo es una invitación para ir hacia adentro en nosotros mismos, recogerlos, nutrirnos, calentarnos y cuidarnos para vivir esta estación en equilibrio y que podamos resurgir con mayor vitalidad cuando llegue el momento de ir hacia afuera.

El otoño según el Ayurveda

En Ayurveda, cada estación se asocia a ciertos doshas (biotipos energéticos). El otoño está regido por el dosha Vata, compuesto por los elementos aire y éter. Esto significa que predominan

cualidades como el frío, la sequedad, la ligereza y la inestabilidad, que podemos observar en la naturaleza y que también podemos ver en nosotros. Cuando en tu cuerpo el dosha Vata se desequilibra, puedes sentir:

- **Piel y cabello secos**
- **Digestión irregular con gases, hinchazón y estreñimiento**
- **Ansiedad, insomnio o falta de concentración**
- **Sensación de cansancio sin razón aparente**
- **Dolor de huesos y articulaciones**

La buena noticia es que el Ayurveda nos ofrece una guía clara para contrarrestar este exceso de Vata con calor, aceites, rutinas y hierbas que nos devuelvan el equilibrio.

Principios básicos para vivir el otoño con Ayurveda

Antes de que aparezcan los malestares es importante adelantarse y prevenir. «Lo igual aumenta, lo igual y lo opuesto equilibra» nos dice el Ayurveda, que se caracteriza por ser una medicina preventiva, además de curativa, y nos entrega infinitos consejos, que si los vas poniendo en práctica en el momento adecuado verás cómo tu cuerpo va respondiendo armoniosamente a los cambios, sin llegar a manifestar un malestar más fuerte o una enfermedad.

Por esto, en cuanto comiences a sentir que el otoño se acerca con sus cambios de temperaturas, vientos y sequedad, tú deberás escoger las cualidades opuestas para equilibrarte:

- **Busca calor y suavidad: aliméntate, vístete y rodeate de lo que te dé abrigo y confort.**
- **Nutre tu cuerpo con aceites: la sequedad otoñal pide**



nutrición desde afuera y desde dentro.

● **Crea rutinas estables: el orden es el mejor antídoto contra la dispersión de Vata.**

● **Prefiere alimentos, hierbas y especias calientes: la naturaleza tiene aliados perfectos para esta estación.**

Comencemos a desgranar de uno a uno estos principios básicos y aprender cómo aplicarlos en la vida diaria.

1. CALOR Y SUAVIDAD EN TU DÍA A DÍA

Lo primero y esencial es abrigar tu cuerpo, especialmente las zonas por donde el aire puede colarse y entrar al cuerpo acrecentado el dosha Vata: nariz, oídos y garganta. Es importante que estas zonas estén siempre cálidas, sal de tu casa con un gorro que te cubra las orejas y ponte en el cuello un pañuelo o bufanda, sobre todo los días de mucho viento. Prefiere materiales nobles y naturales: la lana siempre será mejor que el poliéster, aunque el último pareciera que da calor.

Pero además de lo físico, también debemos mirar lo emocional. Las relaciones sanas, profundas y estables nos ayudan a mantener también el calor necesario en nuestro corazón. Rodéate de tu familia y amigos, puedes organizar tardes de juegos, lectura, pintura, manualidades o cocina en compañía. Escucha música suave, que te entregue sensación de calma y paz.



2. ACEITES: NUTRICIÓN PROFUNDA PARA VATA

El uso de aceites es uno de los pilares del Ayurveda. Se utilizan todo el año, pero en otoño es cuando son especialmente más beneficiosos.

Masaje Abhyanga

Se recomienda darse un automasaje con aceite tibio todas las mañanas, seguido de una ducha, que te dejará la piel humectada en profundidad sin la sensación grasosa. Para este masaje corporal el aceite de sésamo es el rey del otoño que, con su cualidad untuosa y caliente, equilibra lo seco y frío de esta estación. Puedes usarlo solo o, según tu gusto y necesidades, puedes escoger aceites ayurvédicos más complejos, que además de tener aceite de sésamo como base, contengan otras hierbas ayurvédicas que potencien el equilibrio del dosha Vata como Brahmi, Tulsi o Sándalo.

Nasya

Es importante que aceites tus fosas nasales con un aceite medicado Nasya, que está formulado con hierbas ayurvédicas que nutren los sentidos y dan claridad mental. Un par de gotas inhaladas por las mañanas lubricarán tus fosas nasales, aliviarán los problemas respiratorios, fortalecerán tu olfato, vista y oído y reducirán tus niveles de estrés y ansiedad.

Karnapurana

Los oídos están relacionados con el dosha Vata, por lo que en normal que estén más sensibles y vulnerables en estos meses con el exceso de aire. Si sueles sufrir dolores, taponamiento o tinitus, prueba colocando un par de gotas de aceite sésamo tibio cada noche antes de dormir y los tapas con un algodón. ¡Verás como los sentirás mucho mejor!



3. RUTINA DIARIA PARA EL OTOÑO

Seguir una rutina diaria o Dinacharya es clave para estabilizar el exceso de aire y la inestabilidad del dosha Vata.

Por la mañana:

- Levántate temprano cuando aún hay silencio fuera y regálate unos minutos para meditar.
- Realízate un Abhyanga o automasaje con aceite tibio y date una ducha.
- Haz tu práctica de Yoga o ejercicio en ayunas.
- Prepárate un desayuno nutritivo: porridge de avena, frutas cocidas, infusión o chai.

Durante el día:

- Come siempre a la misma hora, priorizando comidas calientes, oleosas y especiadas, sin distracciones de ruidos o pantallas.
- Haz pausas breves para respirar profundo y calmar la mente cada vez que lo necesites.
- Mantén tu cuerpo abrigado, evitando corrientes de aire.

Por la noche:

- Haz una cena ligera y cálida, mínimo dos horas antes de dormir. ¡Las sopas son perfectas!
- Toma una infusión de hierbas calmantes como Tulsi, Ashwagandha o Valeriana que te ayuden a dormir.
- Apaga pantallas y dedica ese tiempo a la lectura o meditación.
- Hazte un masaje en los pies con aceite de sésamo tibio y duérmete antes de las 10:00 pm.

4. ALIMENTACIÓN, ESPECIAS Y HIERBAS

La clave está en elegir alimentos que equilibren la sequedad y el frío: comidas calientes, cocinadas, humectadas y oleosas, con predominio de los sabores dulce, ácido y salado, que ayudan a equilibrar el dosha Vata.

● **Prefiere:** sopas, guisos, cereales cocidos, verduras de raíz, frutos secos remojados y lácteos.

● **Evita:** ensaladas frías, alimentos crudos, bebidas heladas y exceso de cafeína.

Incorpora ghee en tus comidas diariamente. Puedes añadirlo a tus tostadas, arroz, patatas, verduras salteadas. Es una de las grasas más fáciles de asimilar y nutre internamente todos los tejidos, mejorando tu digestión, tus articulaciones y tu sistema nervioso.

Utiliza especias que den calor y aviven tu fuego digestivo como el jengibre, la cúrcuma, el comino y la canela. Lo ideal es que las pongas al cocinar junto con el Ghee para que desprendan todas sus propiedades con la acción del calor y la grasa.

Complementa tu alimentación con hierbas que equilibren el dosha Vata, como la Ashwagandha para dar vitalidad, el Brahmi para calmar el sistema nervioso y el Tulsi para el sistema respiratorio y digestivo. Puedes tomarlas en infusiones o en suplementos con el acompañamiento de un terapeuta o médico ayurveda.

Haz del otoño tu estación más nutritiva

El otoño no tiene por qué ser sinónimo de dolores, cansancio o dispersión. Si sigues los consejos básicos del Ayurveda (calor, aceites, rutinas, alimentación y hierbas) puedes transformarlo en una etapa de calma, nutrición y renovación.

Ahora que ya sabes cómo vivir el otoño con Ayurveda, la decisión está en ti ¿quieres pasar un otoño más resistiendo los cambios, o prefieres abrazarlos con conciencia y estas herramientas de conocimiento ancestral? Empieza hoy mismo a integrar en tu vida los rituales y productos ayurvédicos que tu cuerpo y mente necesitan. Tu bienestar te lo agradecerá. 🍁

LUNA SALVO es cofundadora de Indiaveda. Certificada en Asesoría Védica Integral por el American Institute of Vedic Studies y formada en Ayurveda y Yoga en India, cuenta con más de 12 años de experiencia acompañando personas y promoviendo un estilo de vida saludable y consciente basado en estas ciencias ancestrales. IG: @indiaveda | web: www.indiaveda.com

PRACTICAR BIEN

Escribir un diario

Por Cristina Jardón

Verás que hablo de «escribir sobre papel» y no al ordenador. Hay varias razones. La primera es que, según los estudios, al escribir a mano activas más regiones de tu cerebro que si tecleas o usas la pantalla táctil. Ejercitas capacidades visuales, motoras y mentales que retrasan el envejecimiento de tu cerebro. Al escribir mejoras tu memoria, el aprendizaje, la creatividad, la concentración y ayuda a relajarse.

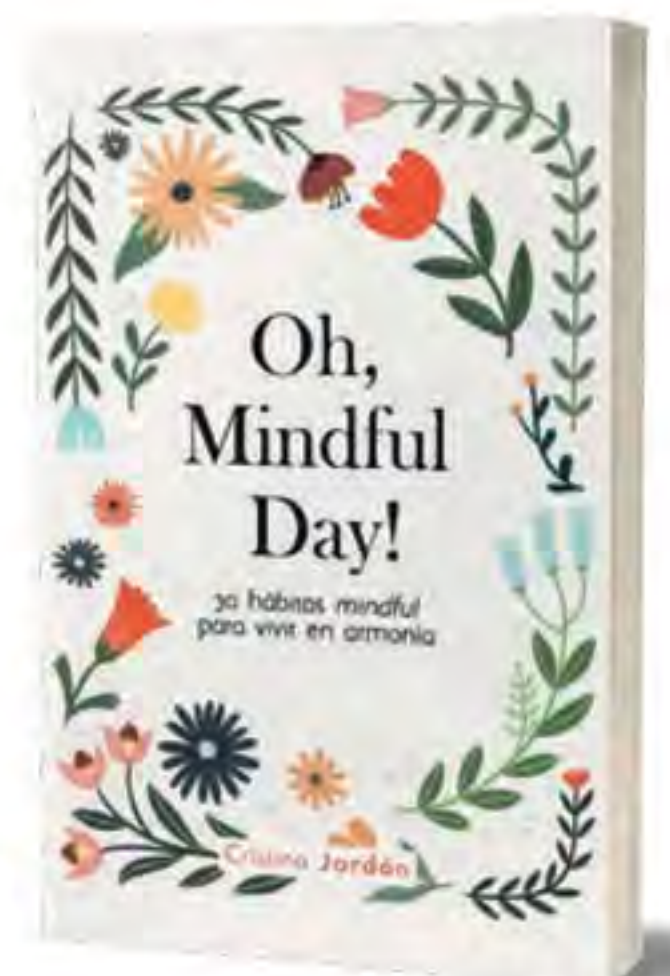
¿Te he convencido? Integrar este hábito va a tener impacto en tu mente y en cómo reaccionas a las diferentes situaciones de tu vida. La manera que yo recomiendo para realizar esta práctica comienza por tener un cuaderno bonito destinado a ello (y boli, lápiz o pluma, claro). Puedes comprarte uno o sugerir que te lo regalen.

Decide qué momento del día vas a utilizar para la práctica y establece unos minutos. Como ves, lo puedes utilizar de práctica formal de mindfulness. Puedes ponerte un tema de escritura al día, o comenzar con una pregunta o una frase. Por ejemplo «Hoy me comprometo a...»; o alguna más profunda... «Mis retos en este momento son...». Puedes escribir sobre tu estado emocional, sobre algo que te inquiete, sobre un objetivo que te propones lograr, o simplemente una carta en la que te digas cosas bonitas. ¡Hay cientos de posibilidades!

Y lo siguiente es ponerte a escribir, fluyendo. Quiero decir, sin dejar demasiado que sea tu razón la que te lleve, sino más bien escribiendo lo que te dicta el corazón. Notarás como si la mano escribiera sola, sin resistencias. Sencillamente, es dejar que salga de ti lo que tenga que salir para que tome forma en el papel. Aunque no tenga lógica... No consiste en hacer un tratado, sino en liberar espacio en tu mente.

Cuando termines de escribir, echa un vistazo a lo escrito. Quizás quieras resaltar algo, o subrayar, o hacer alguna anotación. Y deja que lo escrito se pose. Cierra los ojos unos instantes y respira profundo. Date cuenta de cómo estás a nivel físico y mental tras la práctica. 🌸

Este y otros hábitos mindful los encuentras en el libro *Oh, Mindful Day!*, de Cristina Jardón.



TORSIÓN ESPINAL SUPINA

Supta Matsyendrasana

Esta relajante torsión se hace a menudo al cerrar la clase de Yoga para calmar el sistema nervioso. Es un asana restaurador porque activa la parte del sistema nervioso conocida como «descansa y digiere». Potencia la sensación de enraizamiento soltando el peso del cuerpo hacia el suelo.

BENEFICIOS DEL YOGA

Esta postura estira los músculos que hay a lo largo de la columna, entre ellos los pequeños músculos que la rotan. También se estiran los músculos de los hombros, los glúteos y los muslos, mientras que los músculos del resto del cuerpo deben estar lo más relajados posible.

ALINEACIÓN

Entrégate por completo a la gravedad, sintiendo cómo caen los huesos. Si los hombros o la rodilla no se sueltan del todo, utiliza una manta o un rodillo de Yoga como apoyo.



Muslos

Aunque puedes percibir alguna sensación en el muslo del suelo, debe estar pasivo. En el de arriba, los **abductores de la cadera** y el **cuádriceps** se estiran. Deja caer la rodilla hasta sentir un estiramiento agradable en la cadera y el torso hasta el brazo contrario.

Rodilla

Vasto lateral

Cintilla iliotibial

Recto femoral

Glúteo mayor

Glúteo medio

Cuello

Al entregarse la columna cervical pasivamente a la gravedad, se estiran los músculos en el lado inferior (el izquierdo en el modelo), incluidos los **rotadores**, el **multífido**, el **semiespinoso del cuello** y el **esternocleidomastoideo**. En el lado que mira hacia arriba se estiran los **esplenios de la cabeza** y **del cuello**, y el **trapecio superior**.

Músculos esplenios

Trapecio superior

Eternocleidomastoideo

CLAVE

•-- **Articulaciones**

○ **Músculos**

● **Contraido**

● **Contraido en estiramiento**

● **Estirado**

Torso

En el lado hacia el que giras la cabeza (la izquierda del modelo), los **oblicuos abdominales externos** y el **semiespinoso** se estiran. En el lado hacia el que cae la rodilla (la derecha del modelo), los **oblicuos abdominales internos** se estiran.

Columna

Pectoral mayor

Oblicuos abdominales externos

Oblicuos abdominales internos

El hombro cae hacia atrás

La mano sujeta la rodilla contraria

Las caderas miran al frente

VARIANTE

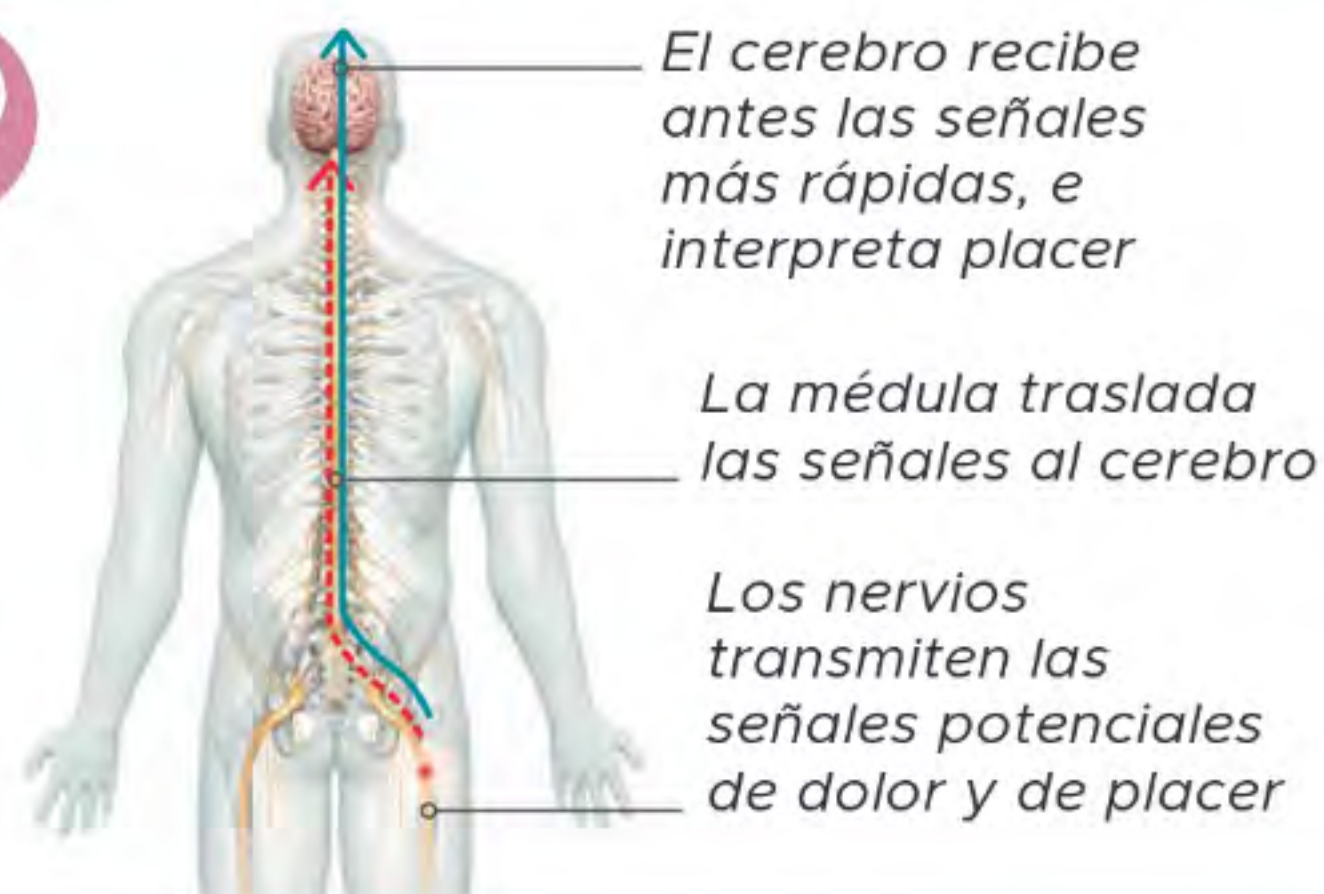
Para poner a prueba tu equilibrio y estirar los rotadores externos de la cadera sin tumbarte, puedes levantar una rodilla y empujarla suavemente al otro lado del cuerpo.

Brazos

Intenta relajar completamente los brazos y los hombros. Puedes colocar un brazo encima de la rodilla doblada; este antebrazo puede descansar en supinación o en pronación, lo que te resulte más cómodo.

» EN DETALLE

A muchas personas este asana les ofrece una forma segura y sencilla de realizar la torsión espinal. Recoloca el cuerpo y utiliza apoyos, como una manta, hasta dar con una posición en la que no sientas ningún dolor.



Percepción del dolor

Imagina dos señales como trenes que viajan simultáneamente hacia tu cerebro: la vía del tren rojo transmite una señal que podría ser percibida como dolorosa (nociceptiva) y la vía del tren azul transmite una señal que podría ser percibida como agradable. El tren azul es más rápido y llega antes al cerebro, con lo que posiblemente anule las señales nociceptivas. Esto se conoce como teoría de la compuerta del dolor.

Seguridad para la columna

La torsión espinal supina puede ser más segura que la torsión sentada o de pie porque cambia la orientación del impacto de la gravedad en los discos intervertebrales y en la columna. También es frecuente que al realizar la torsión erguidos se flexione la columna, y la combinación de rotación y flexión aumenta el riesgo de problemas en la columna.



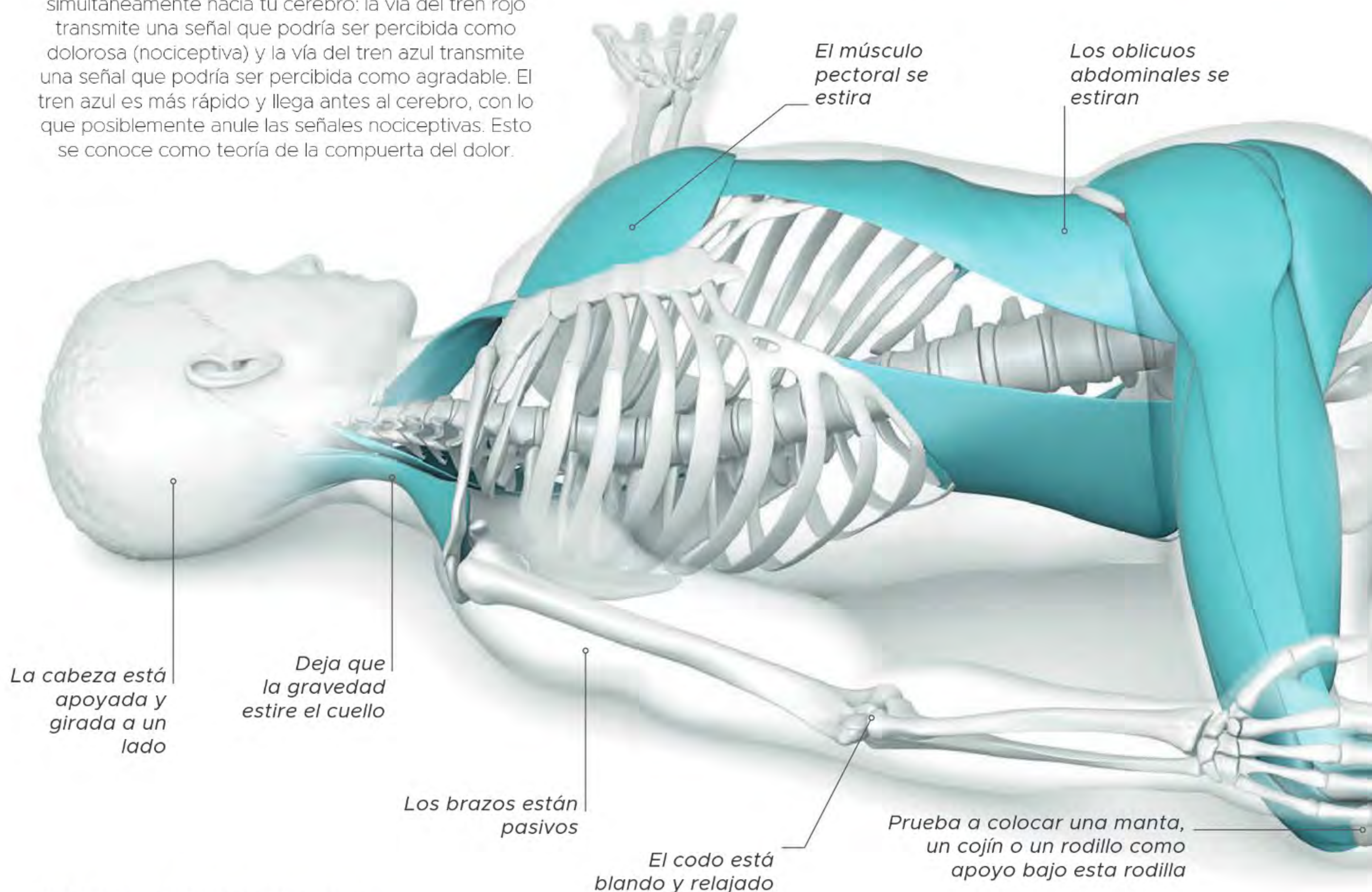
La gravedad comprime los discos

Menor carga en los discos

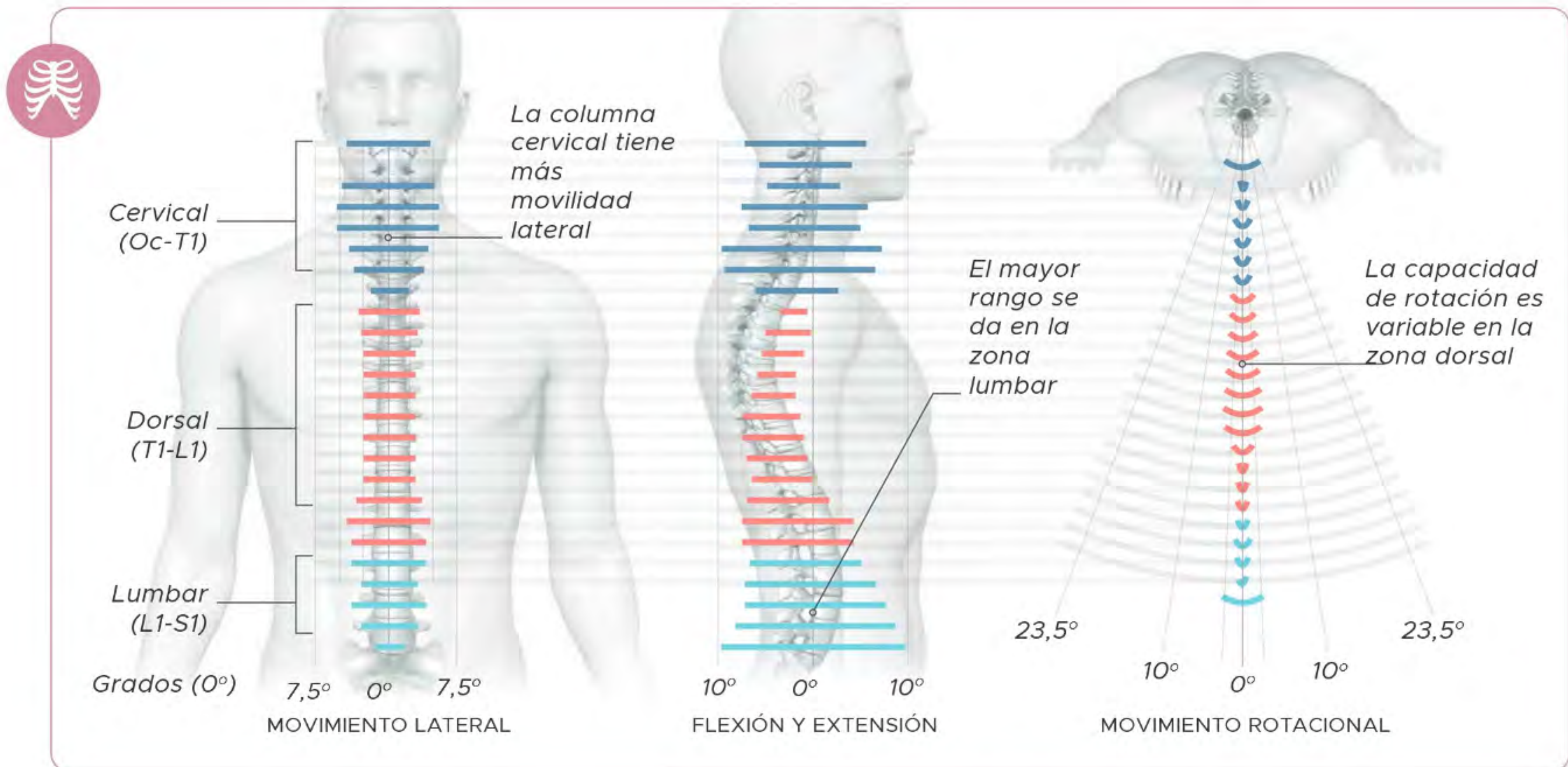


ESPALDA ERGUIDA

ESPALDA RECOSTADA



VISTA SUPEROLATERAL

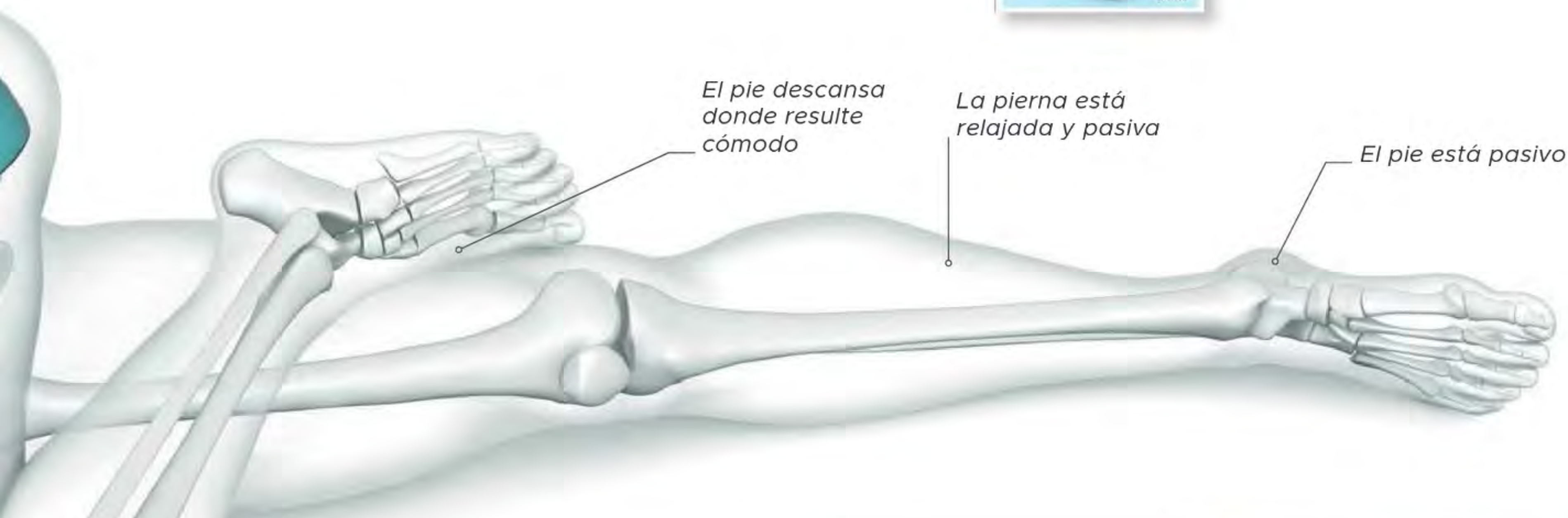


Movilidad de la columna

Hay que tener en cuenta que las zonas cervical y dorsal de la columna permiten una mayor torsión que la zona lumbar. La forma de las vértebras en cada sección facilita o limita el movimiento. Técnicamente es imposible realizar una torsión cien por cien regular. Esta visualización puede ayudar a prevenir un movimiento extremo o pinzamientos en alguna zona. Los diferentes segmentos de la columna también permiten otros tipos de movimiento en diferente grado.



Texto extraído de **Anatomía del Yoga: Un estudio fisiológico postura a postura**, de Ann Swanson (DK) con permiso de la editorial.



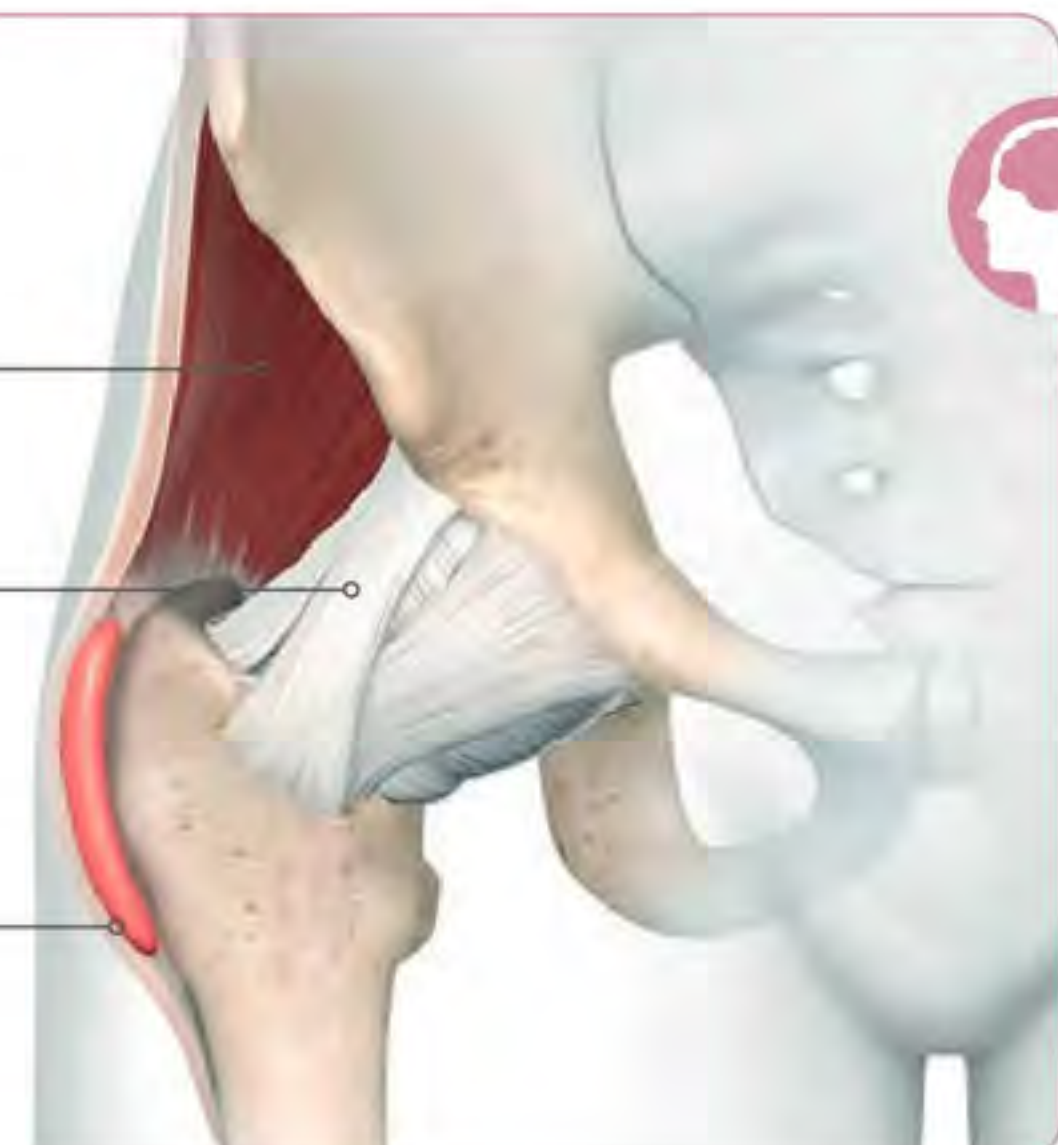
Alivio del dolor

Las bolsas sinoviales (bursas) son unas bolsas llenas de líquido que hay alrededor de algunas articulaciones y que reducen la fricción entre las estructuras articulares. Se pueden inflamar y provocar lo que se llama una bursitis. Las causas pueden ser varias, pero si se debe a la tensión de los músculos que hay en torno a la articulación, unos estiramientos suaves como este pueden aliviar. Con todo, en las fases agudas es posible que simplemente necesites descansar.

Esta postura estira el glúteo medio agarrotado, que puede presionar la bolsa

Ligamento

Bolsa trocantérica inflamada





LU JONG YOGA TIBETANO

COMPASIÓN EN MOVIMIENTO

El Lu Jong es una práctica tibetana que utiliza el movimiento para desarrollar el potencial humano. Alicia Beltrán, formadora de esta disciplina, explora su origen y comparte una secuencia para experimentarla en primera persona.

TEXTO **ALICIA BELTRÁN**. FOTOS **ALBERT MORET**. ILUSTRACIONES **MARÍA JOSÉ BRIGNARDELLI**

Hace dos décadas, el venerable Tulku Lobsang Rinponche, maestro budista tibetano y médico en Medicina Tradicional Tibetana, abrió al mundo occidental la práctica ancestral del Lu Jong, un sistema de Yoga milenario que hasta entonces se transmitía de manera restringida en los Himalayas. Desde entonces, esta disciplina ha echado raíces en Europa y hoy sigue expandiéndose como herramienta para cultivar salud, claridad mental y equilibrio interior.

A diferencia del Yoga postural más popular en Occidente, el Lu Jong no se centra únicamente en el cuerpo físico: integra movimiento, respiración y conciencia en una secuencia precisa de ejercicios que trabajan la conexión entre cuerpo, energía y mente. Es un camino de transformación que permite redescubrir nuestra naturaleza genuina y desarrollar el potencial humano con sabiduría y compasión.

Puente entre tradición y vida cotidiana

El Lu Jong nace de la unión entre el Yoga tántrico de la India y las prácticas de la antigua tradición Bön de los Himalayas. Su raíz más profunda está en el Tummo, una técnica avanzada de control de energía y calor interno que practicaban los yoguis tibetanos en cuevas de montaña. Tulku Lobsang, con su amplio conocimiento en Medicina Tibetana, astrología y filosofía, adaptó estos movimientos para que fueran seguros y accesibles a todo tipo de cuerpos, incluso para personas con dificultades físicas. Así, el Lu Jong se ha convertido en un método práctico que puede incorporarse a la vida moderna sin perder la esencia espiritual de sus orígenes.

Elementos y conciencia del cuerpo

Uno de los principios fundamentales del Lu Jong es el trabajo con los cinco elementos: espacio, tierra, viento, fuego y agua. Estos no solo forman parte de la cosmología tibetana, sino que también se relacionan con nuestros procesos internos y con la salud integral. El Yoga tibetano enseña a armonizar los canales corporales (tsa), el viento o energía vital (lung) y las

esencias sutiles (tígle). A través del movimiento consciente y la respiración, el practicante entra en un estado natural, libera tensiones y despierta la vitalidad.

La secuencia del Lu Jong

El método está cuidadosamente estructurado en 21 movimientos básicos, conocidos como Lu Jong 1. Los primeros cinco armonizan los elementos fundamentales, los siguientes cinco fortalecen y flexibilizan las partes del cuerpo con especial atención a la columna y articulaciones, otros cinco están dirigidos a revitalizar los órganos vitales y los seis restantes se centran en corregir desequilibrios específicos tanto físicos como emocionales.

Una vez dominada la primera serie, la práctica puede ampliarse con el Lu Jong 2, compuesto por 15 movimientos adicionales, y más adelante con disciplinas avanzadas como el Tsa Lung, en la que se integra el movimiento con la retención de la respiración para potenciar la energía vital. El camino culmina con el Tummo, considerado un método superior de transformación interna.

Un yoga para todos más allá de lo físico

La fortaleza del Lu Jong radica en su adaptabilidad. Puede practicarse a cualquier edad y nivel físico, con variaciones que permiten a personas con limitaciones o incluso en silla realizar los movimientos. No requiere de condiciones especiales ni equipamiento complejo; lo esencial es la atención plena y la respiración consciente.

En un mundo donde el Yoga postural se ha reducido en muchos casos a simple ejercicio físico, el Lu Jong recuerda que el propósito original del Yoga es transformar la mente y abrir el corazón. Su práctica nos enraíza en el presente, cultiva compasión hacia uno mismo y hacia los demás y se convierte en guía práctica para reducir el sufrimiento y generar relaciones más conscientes. En la filosofía tibetana se dice que tenemos tres venenos mentales que son la causa de todas las enfermedades, y son: el apego, la ira e ignorancia. ✿

Práctica de los Cinco Elementos

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegam](https://t.me/byneontelegam)

Ó escanea el código QR:



El corazón de la práctica comienza con los movimientos de los cinco elementos.

1. Nangmo Chu Tung

Conocido como «el ganso tibetano bebiendo agua», que corresponde al espacio. Este movimiento equilibra la columna y abre los chakras del ombligo y del corazón; en el plano mental transforma la tacañería en generosidad. Se realiza alternando una inclinación hacia adelante, que presiona el ombligo, con una extensión hacia atrás que expande el pecho, siguiendo el ritmo de la respiración: exhalando al inclinarse, inhalando al regresar y reteniendo brevemente al abrir el corazón.



2. Drongmo Sur Dung

«El yak frotándose los hombros», relacionado con la tierra. Ayuda a fortalecer la zona lumbar y los riñones, transforma el orgullo en devoción y abre el chakra del ombligo. La práctica consiste en flexionar una pierna e inclinar el tronco hacia ella, alternando lados, mientras se inhala al inclinarse, se retiene en la máxima flexión y se exhala al regresar.



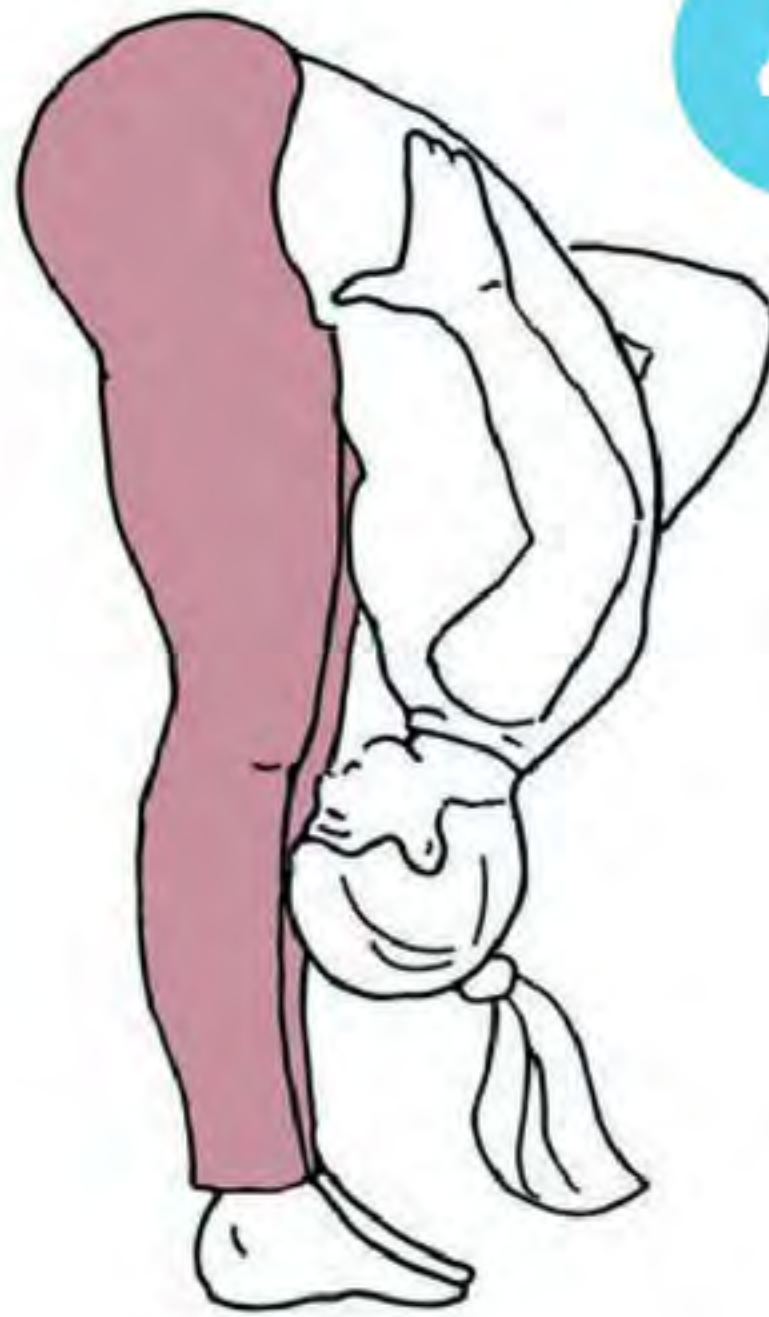
3. Kyangmo Nyel Tab

«El caballo salvaje acostándose», corresponde al viento. Su acción física flexibiliza la parte superior de la espalda y equilibra bilis y flema, mientras que en el ámbito mental transforma los celos en aprecio y amor, abriendo el chakra del corazón. Para practicarlo se adelanta una pierna y, con manos en la cintura, se realiza un giro con flexión hacia ella, repitiendo en ambos lados. La respiración acompaña el giro con la inhalación, se retiene en la torsión y se exhala al volver al centro.



4. Trayi Lung Zin

«El halcón girando en el viento», está asociado al fuego. Su propósito es sanar enfermedades de calor antiguas y fortalecer la columna torácica y lumbar. En el plano mental, transforma la ira en paciencia y compasión, mientras activa el chakra del ombligo. Se ejecuta con pies juntos y manos en la cintura, inclinándose hacia adelante y luego extendiéndose suavemente hacia atrás. La respiración sigue el movimiento: exhalando al inclinarse, inhalando al regresar y reteniendo brevemente al abrirse hacia atrás.



4

5. Ling Shi Ta Dril

«Una montaña alzándose entre cuatro continentes», trabaja con el elemento agua. Armoniza los líquidos del cuerpo, trata enfermedades de frío y flema y abre el chakra del corazón. En el plano mental, transforma el apego en altruismo. Para realizarlo, de pie y con los pies juntos, se entrelazan las manos de manera específica y se elevan los brazos por encima de la cabeza para luego descenderlos, repitiendo el movimiento siete veces con cada cruce de brazos. La respiración acompaña la secuencia inhalando al elevar, reteniendo arriba y exhalando al descender.



5

>> Lung Ro Sel

Tras cada movimiento se practica Lung Ro Sel, la purificación con la respiración. Este ejercicio consiste en inhalar profundamente por la nariz mientras se elevan los brazos y exhalar por la boca pronunciando la sílaba «Ah» mientras descenden. Con esta sencilla acción se liberan bloqueos y patrones kármicos, generando ligereza, claridad y un estado renovado de presencia.



LU JONG CON ALICIA BELTRÁN

En España, una de las principales difusoras de esta disciplina es Alicia Beltrán (Lobsang Jershi), discípula directa de Tulku Lobsang y formadora desde hace más de una década. Con claridad y cercanía, ha acompañado a cientos de alumnos en el camino hacia una vida más plena y compasiva, transmitiendo con fidelidad el linaje recibido. Su enseñanza, nutrida por más de 4.500 horas como docente y por la experiencia de haber recibido iniciaciones de maestros tibetanos de diversas tradiciones (incluido Su Santidad el Dalái Lama), hace que sus clases vayan más allá de un método y se conviertan en un espacio de descubrimiento de la verdadera naturaleza interior.

ACTUALMENTE, ES posible practicar de forma regular con ella y acceder a la formación oficial para convertirse en profesor. Esta enseñanza está avalada por la Organización Nangten Menlang Buddhist Center, que certifica y preserva el linaje a nivel internacional. Gracias a maestras como ella, hoy se puede estudiar tanto en Barcelona como en formato online, con una transmisión auténtica que llega a un número creciente de personas que buscan en esta disciplina no solo bienestar físico, sino un verdadero camino de transformación interior y herramientas para servir a los demás. WWW.ALICIABELTRAN.YOGA.COM | IG: @aliciabeltranbarcelona



ANANDA CEBALLOS

DRA. EN FILOSOFÍA

Responsable de las clases de Historia y
Filosofía del Yoga en la Escuela Francesa
de Yoga de París desde hace 25 años.

Historia del YOGA

CURSO 2025-2026

DESCUBRE LA FASCINANTE EVOLUCIÓN
DEL YOGA DESDE SUS ORÍGENES
HASTA EL SIGLO XX.

A DISTANCIA (DIRECTO O REPLAY)
5 MÓDULOS INDEPENDIENTES DE 10 H
TUTORIAS MENSUALES

INFORMACIÓN:

ananda.ceballos@gmail.com



VER
PROGRAMA
COMPLETO

YIN YOGA A LA PARED

LA FUERZA DEL APOYO

¿Despertar tu fuerza interior a través de la confianza y la entrega a un apoyo?
Experimentalo por ti misma con esta secuencia de Yin Yoga a la pared.

POR ELENA SEPÚLVEDA. FOTOS IVÁN BERBEL

Una pared se puede convertir en una maestra silenciosa. Cada una de las posturas de esta práctica nos permite explorar la relación entre el apoyo y la estructura que ofrece la pared, por un lado, y la entrega y el descanso a las que se invita al cuerpo, por otro. La tensión acumulada en caderas, espalda y hombros se va liberando a lo largo de la serie, mientras el sistema nervioso se aquieta en la seguridad del contacto estable con la pared. Este soporte físico ofrece una referencia clara al sistema fascial y emocional: nos ayuda a suavizar la tensión miofascial y a confiar en la quietud. La secuencia es una invitación a recordar que apoyarse también es una forma de fortaleza. ✨



1. ALAS ABIERTAS

Para entrar

Siéntate en Seiza de lado a la pared, con el costado derecho del cuerpo en contacto con ella. Extiende el brazo derecho hacia atrás hasta apoyar la palma de la mano en la pared, a la altura del hombro o un poco más abajo. Lleva el brazo izquierdo por detrás del tronco y la mano izquierda hacia la cintura derecha.

Durante la postura

Respira ampliamente hacia la parte alta del pecho y el hombro derecho. Torsiona suavemente el tronco hacia la izquierda para dar más intensidad a la sensación en el hombro y el brazo derecho. Deja que la pared te sostenga y que el cuerpo explore gradualmente cuánto puede abrirse sin esfuerzo. Quédate entre 2 y 4 minutos.

Para salir

Gira lentamente el tronco hacia el centro y suelta los brazos apoyando las manos en el regazo. Respira unas veces en neutro antes de cambiar de lado.



2. ANAHATASANA

Para entrar

Colócate en Cuadrupedia frente a la pared (protegiendo las rodillas con una manta si lo deseas). Sube los brazos y apoya las manos en la pared mientras dejas que el pecho se mueva hacia delante y hacia el suelo. Ajusta la distancia de las rodillas a la pared para sentir que realmente abres el pecho y extiendes la columna. Puedes apoyar la frente o el mentón en la pared, según lo que tu cuello necesite.

Durante la postura

Asegúrate de no generar pinzamiento en los hombros; abre los brazos en «V» si necesitas más espacio en esta articulación, o incluso dobla los codos y apoya también los antebrazos en la pared. Siente la respiración llenar el pecho y la parte alta del abdomen, creando espacio entre las costillas. Permanece entre 3 y 5 minutos.

Para salir

Empuja suavemente con las palmas o los antebrazos, activa el abdomen y vete separando de la pared para descansar unos instantes en Balasana.



3. Libélula

Para entrar

Siéntate frente a la pared con las piernas abiertas en «V» y los pies tocando su base. Ve flexionando el tronco hacia delante. Apoya los antebrazos y las manos en la pared y descansa la frente sobre ellos. Asegúrate de que la pelvis permanezca en contacto con el suelo y los pies relajados, sin empujar. Ajusta la distancia para sentir una apertura profunda pero sostenible en la parte interna de las piernas.

Durante la postura

Permite que el peso del tronco se entregue poco a poco a la flexión, sin buscar profundidad, sino espacio interior. Deja que la respiración se expanda hacia el suelo pélvico y la base del abdomen. Siente el contacto de la pared como un apoyo que te invita a soltar las resistencias. Permanece entre 3 y 6 minutos.

Para salir

Presiona con las manos para separarte de la pared. Coloca las plantas de los pies en el suelo delante de ti, abraza las rodillas y alarga la columna hacia el cielo tomando 3 respiraciones aquí.



4. ORUGA

Para entrar

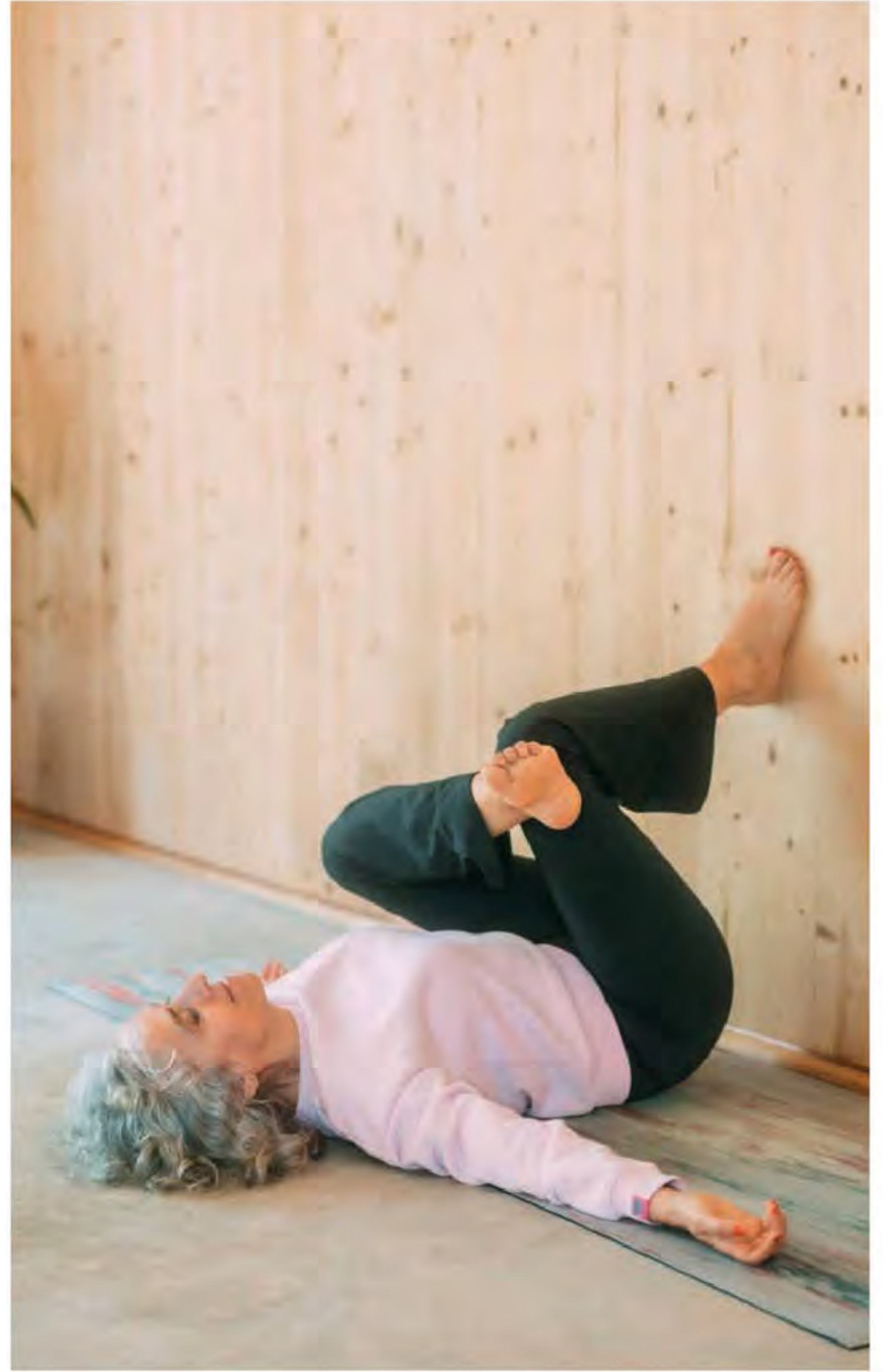
Siéntate de lado frente a la pared y gira el cuerpo hasta que puedas recostar la espalda en el suelo y llevar las piernas hacia arriba, apoyando los talones y las pantorrillas en la pared. Puedes colocar una manta doblada bajo la pelvis para añadir una levísima inversión. Deja que los brazos descansen abiertos en «V» por encima de la cabeza para traer amplitud a los costados.

Durante la postura

Permite que el peso de las piernas repose completamente sobre la pared y suelta cualquier esfuerzo. Siente el descenso natural de la energía y el alivio que llega a las piernas, la pelvis y la espalda baja. Deja que la respiración se vuelva más amplia y profunda, expandiendo el abdomen y el pecho con cada inhalación. Permanece entre 5 y 8 minutos.

Para salir

Flexiona lentamente las rodillas hacia el pecho y deja que la circulación se reorganice antes de seguir con la siguiente postura.



5. FIGURA DEL CUATRO

Para entrar

Separa la pelvis a una distancia lo suficientemente cómoda de la pared que te permita apoyar los pies en ella con las rodillas flexionadas. Cruza el tobillo izquierdo sobre el muslo derecho, justo por encima de la rodilla, formando la figura de un «4». Deja los brazos relajados a los lados del cuerpo o abiertos en forma de cruz.

Durante la postura

Permite que la gravedad haga su trabajo y la rodilla izquierda se aleje suavemente de ti, sin empujar. Suaviza la respiración hacia la zona de caderas y glúteos. Observa cómo la sensación se desplaza desde la zona de los glúteos hacia la pelvis y el sacro. Permanece entre 3 y 5 minutos.

Para salir

Deshaz el cruce con cuidado, apoya ambos pies en la pared y descansa unos instantes antes de cambiar de lado.



6. MEDIA MARIPOSA

Para entrar

Acerca la pelvis a la pared hasta que los isquiones queden cerca de la base. Extiende las piernas hacia arriba (como hiciste en la Oruga) y luego deja que una pierna se abra lentamente hacia un lado mientras flexionas la otra en Mariposa. Abre los brazos en cruz o llévalos por encima de la cabeza en «V».

Durante la postura

Deja que la pierna que se abre caiga por su propio peso, sin empujar ni controlar. Siente la apertura en la cadera y permite que la respiración se expanda hacia esta zona. La pierna que queda doblada actúa como anclaje y ayuda a estabilizar la pelvis. Permanece entre 3 y 5 minutos.

Para salir

Lleva lentamente la pierna abierta de nuevo hacia arriba y estira ambas piernas unos instantes antes de cambiar de lado.



7. CUCLILLAS

Para entrar

Vuelve a retirar ligeramente la pelvis de la base de la pared empujando en ella con los pies. Sepálos algo más que el ancho de las caderas y deslízalos hacia abajo, permitiendo que las rodillas se abran hacia los lados. Apoya las manos en las rodillas para sentir el proceso de apertura en las caderas, pero sin empujar.

Durante la postura

Deja que el peso de las piernas descansa completamente sobre la pared a través de las plantas de los pies. Suelta la pelvis, el sacro y el abdomen bajo hacia el suelo. Siente la respiración expandirse en la zona pélvica y lumbar, generando espacio y suavidad. Permanece entre 4 y 6 minutos.

Para salir

Desliza lentamente los pies hacia arriba por la pared hasta estirar ambas piernas. Descansa unos instantes en neutro antes de girarte hacia el costado e incorporarte para ponerte de pie.



8. COLGADO

Para entrar

Colócate de espaldas a la pared con los pies al ancho de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Comienza a flexionarte hacia adelante desde las caderas, dejando que el torso caiga suavemente sobre las piernas. Apoya los glúteos contra la pared para sentir un sostén estable. Los brazos pueden colgar hacia el suelo, o puedes agarrar cada codo con la mano contraria.

Para suavizar la sensación en la zona lumbar modulando la flexión, dobla las rodillas y apoya los antebrazos sobre los muslos.

Durante la postura

Permite que el peso de la cabeza y los brazos alargue la columna hacia el suelo. Mantén la respiración amplia y profunda, especialmente en la espalda baja y los costados. Siente la pared como una presencia que sostiene sin empujar e invita a soltar. Permanece entre 2 y 4 minutos.

Para salir

Dobla más las rodillas, apoya las manos sobre los muslos y sube redondeando lentamente la columna hasta quedar de pie unos momentos.



9. ESFINGE

Para entrar

Túmbate boca abajo con las piernas dobladas mirando hacia la pared; acércate lo suficiente para poder apoyar las tibias en ella. Separa las piernas al ancho de las caderas. Coloca un bolster bajo los antebrazos para elevar ligeramente el tronco y deja que el corazón se proyecte suave y pasivamente hacia delante.

Durante la postura

Permite que la pared reciba el empuje pasivo de tus piernas y se active una ligera sensación de sostén en la parte baja de la espalda. Suelta el abdomen, los hombros y la mandíbula. Lleva la respiración hacia el vientre, las costillas bajas y la zona lumbar. Mantén la postura entre 3 y 5 minutos.

Para salir

Déjate caer hacia un lado y luego busca unos momentos de descanso en Balasana.





10. TORSIÓN SUPINA

Para entrar

Túmbate boca arriba con el lado derecho del cuerpo cerca de la pared. Extiende el brazo derecho por encima de la cabeza paralelo a la pared. Dobla la rodilla derecha y llévala hacia el lado izquierdo por encima del cuerpo; la pierna izquierda permanece estirada. Deja que la rodilla derecha descienda suavemente hacia el suelo, mientras el hombro derecho se abre hacia atrás. Si el cuello lo permite, gira la cabeza en dirección opuesta a la pierna doblada. Puedes colocar un soporte bajo la rodilla derecha si hay demasiada intensidad o desequilibrio en tu torsión.

Durante la postura

La torsión sucede desde la respiración, no desde el esfuerzo. Permite que la inhalación expanda el abdomen y el pecho; en cada exhalación, siente cómo la totalidad del cuerpo tanto superior como inferior, se entrega un poco más al suelo. Permanece entre 3 y 5 minutos.

Para salir

Inhala profundo, regresa lentamente al centro y estira ambas piernas unos instantes en Savasana antes de cambiar de lado.

11. «ISQUIOS PEREZOSOS»

Para entrar

Túmbate boca arriba con un lado del cuerpo paralelo a la pared y lleva la pierna de ese mismo lado hacia arriba y hacia ti sin despegarla de la pared, mientras la otra se queda relajada en el suelo. Extiende el brazo del lado de la pared por encima de la cabeza y mantén el otro descansando en el suelo.

Durante la postura

Suelta completamente el peso de la pierna elevada contra la pared, que la sostendrá. Permite que la respiración se deslice hacia la parte posterior del muslo y el sacro. La pierna que descansa en el suelo ayuda a estabilizar y equilibrar la pelvis. Quédate entre 3 y 5 minutos.

Para salir

Recoge poco a poco la pierna extendida y gírate del lado opuesto a la pared para recostarte en Embrión antes de cambiar de lado o salir completamente.





12. DESCANSO CONSTRUCTIVO

Para cerrar la práctica, tumbate boca arriba sobre la esterilla, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo y separados más que el ancho de las caderas. Asegúrate de que los pies estén lo bastante cerca del cuerpo para sentir la base estable, pero sin tensión en las piernas. Deja que las rodillas se toquen suavemente, creando un soporte mutuo. Coloca las manos sobre el abdomen bajo y respira hacia esta área. Siente cómo el peso del cuerpo se entrega al suelo, especialmente en la pelvis, los omóplatos y la parte posterior del cráneo. Quédate entre 5 y 10 minutos, o más si lo deseas, permitiendo que la mente se asiente y el sistema nervioso se acabe de regular para promover la restauración. Ayuda a tu cuerpo a recordar su propia capacidad de volver al equilibrio y encontrar su fortaleza en la entrega total.

ELENA SEPÚLVEDA es profesora y formadora especializada en Yin Yoga, con una visión integradora que une anatomía funcional, medicina china y conciencia emocional. Creadora de formaciones online y colaboradora habitual en medios de bienestar, acompaña a practicantes y profesoras a profundizar en su práctica desde la pausa, la escucha y la sabiduría del cuerpo.
elenasepulveda.com
 IG @elena_yoga_chavutti.

Cómo construir una comunidad de Yoga

Más allá de las posturas, enseñar Yoga es tejer comunidad, una labor que exige presencia, sensibilidad y visión para construir vínculos que sostienen y transforman.

POR YULIA PERSOVA

FOTOS: ANA ISABEL RAMÍREZ

Hace más de ocho años que me dedico exclusivamente a enseñar Yoga. Como muchos profes al comienzo, no tenía claro por dónde empezar: di mis primeras clases en parques, con un altavoz portátil y mucha ilusión. Poco a poco fui abriéndome camino hasta enseñar en algunos de los mejores estudios de Madrid y Barcelona. Ese camino me llevó también a recorrer España con talleres, a formar parte del elenco de profesores en la formación de 200 horas en Radiantly Alive, Bali, a ofrecer formaciones cortas de secuenciación y mentorías para profes que recién empiezan a enseñar. Hasta que finalmente abrí mi propio estudio en Barcelona.

Este recorrido no fue fácil. El crecimiento nunca fue lineal: hubo altibajos, momentos de duda y muchas veces miedo. Pero siempre seguí adelante, apostando por lo más valioso que tenía: mi comunidad.

Pero... ¿qué es una comunidad de Yoga?

Cuando tras cinco años en Madrid, donde empecé a dar clases, decidí mudarme de ciudad, me invadió un miedo: ¿y si pierdo todo lo que había construido hasta entonces? Después de todo ese tiempo de cultivar una base de alumnos fieles en Madrid, sentía que estaba empezando de cero. Lo que me sostuvo fue la certeza de que, si había podido hacerlo una vez, podría hacerlo de nuevo. Y entonces descubrí algo importante: la comunidad no se reduce a un lugar físico ni a un estudio en concreto. La comunidad vive en los vínculos que creamos con las personas, en las experiencias que compartimos, en los espacios que abrimos para encontrarnos y crecer juntos.

La pandemia fue sin duda un punto de inflexión para muchos profesionales del Yoga. Con los estudios cerrados, se hizo evidente que necesitábamos ser más independientes, desarrollar otras vías de ingresos y tener la mentalidad emprendedora. Las clases online, las redes sociales, los grupos en WhatsApp y Telegram pasaron a ser el canal principal de conexión con los alumnos. Lo que antes parecía una amenaza (la pantalla como barrera) se convirtió en una oportunidad: llevar el Yoga más allá de las paredes de un estudio, conectar con personas en otras ciudades o países.



De la esterilla a las relaciones humanas

El Yoga significa unión. Unión del cuerpo y la mente, sí, pero también unión entre personas que comparten valores, inquietudes y un estilo de vida más consciente. Como profes, nuestra labor va mucho más allá de guiar asanas: somos facilitadores de encuentros. Creamos espacios para que los alumnos se sientan vistos, reconocidos y acompañados.

La comunidad es el verdadero motor que sostiene la práctica a largo plazo. Una persona puede empezar a practicar por salud, por estrés o por curiosidad, pero lo que la hace quedarse suele ser la conexión humana que encuentra.

El papel clave de lo digital

Hoy en día, las redes sociales son una herramienta indispensable para los profes de Yoga. No se trata solo de visibilidad: son un puente para compartir nuestro mensaje, generar confianza y atraer a las personas adecuadas a nuestra comunidad. Instagram, YouTube, newsletters o incluso podcasts son canales que permiten ofrecer contenido gratuito, resolver dudas, contar historias y mostrar nuestro lado humano. Y esa autenticidad es lo que realmente conecta.

Lo online también da algo que antes no teníamos: continuidad. Un alumno que se muda de ciudad puede seguir practicando contigo. Una persona que descubre tu contenido en redes puede convertirse en parte activa de tu comunidad, incluso si nunca pisa tu estudio. Lo presencial y lo digital ya no son mundos separados, sino que se complementan. La sala de Yoga ofrece la experiencia directa, el contacto humano, la energía compartida. Lo digital ofrece constancia, conexión sin fronteras y cercanía en la distancia. Juntos forman un ecosistema que sostiene la comunidad en todas sus dimensiones.

SEIS PILARES PARA CREAR COMUNIDAD

A lo largo de mi experiencia, descubrí que hay técnicas muy concretas que ayudan a fortalecer esa unión entre alumnos y profesor, tanto en el espacio físico como en el digital.

● Estar disponible más allá de la clase

Quedarse a charlar unos minutos después de la sesión, contestar mensajes directos en Instagram o simplemente preguntar cómo se encuentra un alumno ayuda a crear una relación auténtica con tus alumnos y, muchas veces, marca la diferencia y determina si un alumno va a volver o no a tus clases.

● Presentar a los alumnos entre sí

Un profesor puede ser el puente que conecta personas. Cuando los alumnos se conocen y entablan relaciones, el sentido de pertenencia se multiplica. Ya no van solo «a tu clase», sino que sienten que forman parte de un grupo.

● Generar espacios de convivencia

Un té después de clase, una excursión en la naturaleza, un grupo de estudio o una sangha... Estos momentos fuera de la esterilla abren la posibilidad de compartir desde otro lugar y generan amistades que perduran.

● 4. Retiros de Yoga

Los retiros son desde luego un formato por excelencia para crear una comunidad y mantenerla viva. Convivir varios días, compartir comidas, silencios y prácticas transforma los vínculos de una manera que ninguna clase aislada puede lograr. Los retiros son, además, una forma de abrir espacios de intimidad y crecimiento profundo.

● Comunidades digitales

Los grupos de WhatsApp y Telegram se han convertido en la prolongación natural de la sala de Yoga. Son espacios para resolver dudas, compartir recursos, anunciar actividades y mantener viva la motivación entre sesiones. Bien gestionados, se convierten en verdaderos círculos de apoyo.

● Colaboraciones con otros profesionales

El Yoga dialoga con muchas otras disciplinas: nutrición, mindfulness, meditación, desarrollo personal. Colaborar con otros profesionales amplía la comunidad, enriquece la experiencia de los alumnos y abre nuevas posibilidades de crecimiento.

Apuesta siempre por la comunidad

Si algo me ha enseñado mi recorrido es que todo cobra sentido cuando hay una comunidad real que te apoya. El camino no es fácil. Está lleno de altibajos, e incertidumbres, de momentos en que parece que no sabes cómo seguir. Pero cuando apuestas por tu comunidad, por esas personas que confían en ti, que te acompañan y que crecen contigo, siempre encuentras la manera de avanzar.

El Yoga es unión. Y como profes, tenemos la oportunidad (y la responsabilidad) de cultivar esa unión, dentro y fuera de la esterilla, en el espacio físico y en el digital. Porque al final, no se trata solo de enseñar Yoga. Se trata de tejer redes humanas de apoyo, inspiración y transformación. 🌱



YULIA PERSOVA es profesora de Yoga con más de 15 años de práctica y 10 años de enseñanza. También es la fundadora de Senda Studio en Barcelona. Desde que emprendió su camino como profe, ha podido aprender de los mejores maestros y ha guiado a miles de personas alrededor del mundo, ofreciendo clases, formaciones y retiros. Actualmente ofrece clases de Vinyasa Yoga dinámicas y creativas con enfoque en ejercicios de movilidad y fuerza. Es una buenísima anfitriona y te hará sentir muy a gusto en sus clases; su energía cálida pero exigente te ayudará a explorar tus límites de una manera segura y llegar a posturas que parecían inalcanzables. www.sendastudio.es | [@sendastudio.bcn](https://www.instagram.com/sendastudio.bcn)

YOGA Y APNEA

Dos caminos, una misma práctica

Este artículo es una invitación a mirar el Yoga desde otro ángulo: desde el silencio del océano, donde el cuerpo se convierte en templo y la respiración en mantra. Al final, la apnea es otra forma de meditación. Y el Yoga, otra forma de nadar hacia adentro.

POR LAIA SOPEÑA. FOTOS: WOJCIECH DOPIERALA Y @BUCEACONTADEO





“
La apnea, cuando se vive
desde la conciencia,
es Yoga en su esencia
”

Me llamo Laia, tengo 40 años, soy madre, instructora de Yoga y apneísta de profundidad (una de las pocas mujeres en el mundo que ha nadado a más de 100 metros con una sola respiración). Desde hace nueve años camino entre dos mundos que, para mí, son uno solo: el Yoga y el buceo libre. En 2024, alcancé los 108 metros en apnea, un número simbólico en la tradición yóguica. Pero más allá de las cifras, esta práctica ha sido mi camino de sanación y reconexión con el cuerpo, la mente y el espíritu.

Comencé en el Yoga poco antes de quedarme embarazada, y cuando mi hija Lea tenía apenas un año, viajé con ella a Kerala, India. Allí vivimos una inmersión de tres meses en la práctica. Descubrí que el pranayama era la herramienta más poderosa para mí: respirar conscientemente me cambió la vida. Esa misma respiración me abrió luego la puerta a la apnea, camino que inicié tras una fuerte crisis vital. La apnea me dio las herramientas para reencontrarme con mi esencia y una motivación que sigue creciendo. Ambos caminos (el Yoga y el buceo a pulmón) son para mí un viaje continuo de aprendizaje, autosuperación y salud física, mental y espiritual.

Desde 2022 me dedico profesionalmente a la apnea deportiva, una disciplina que desafía los límites de lo que creemos posible. El año pasado, en 2024, gracias a un *crowdfunding* organizado por mis alumnos de Yoga, pude competir internacionalmente. Hoy soy una de las seis mujeres más profundas del planeta. Y siento el llamado de compartir todo esto que ha transformado mi vida: ofrezco clases, talleres y retiros de Yoga, apnea y respiración. Algo que, creo, el mundo entero necesita.

El Yoga y la apnea se entrelazan como un mandala perfecto. A veces me preguntan si el Yoga me ayuda en la apnea, o si es al revés. Mi respuesta es simple: para mí, la apnea, cuando se vive desde la conciencia, es Yoga en su esencia. Ambas disciplinas trabajan con el cuerpo, la respiración y la mente. Ambas nos enseñan a observar sin juicio, a relajarnos sin perder el foco, a estar completamente presentes en el aquí y el ahora.

Los pilares son los mismos: respiración, relajación, concentración, alineación y aprender a integrar la meditación en nuestra vida cotidiana.



La respiración como llave maestra hacia el interior

Antes de cada inmersión profunda, mi preparación comienza con una práctica de pranayama suave. Realizo respiraciones nasales lentas y silenciosas, a veces con Brahmari Pranayama, alargando la exhalación con sonido para relajar los oídos y «sintonizar» con el mar, como hacen las ballenas con sus cantos. Estas respiraciones generan óxido nítrico, un vasodilatador cerebral natural que ayuda a oxigenar los tejidos y calmar el sistema nervioso. El diafragma es el único músculo del cuerpo que puede trabajar de forma involuntaria o conscientemente voluntaria: una llave maestra hacia nuestro centro. Justo antes del buceo, realizo una respiración yóguica profunda, desde el vientre hasta el pecho. En los dos minutos previos a la inmersión, entro en una meditación preciosa hacia el abismo.

Adaptaciones físicas: el cuerpo yogui bajo el agua

En apnea ocurre un fenómeno llamado *bloodshift*: una migración de sangre desde las extremidades hacia el centro del cuerpo, para proteger y oxigenar los órganos vitales. Para mí, esto es puro pranayama. El prana se concentra, los nadis se abren, el cuerpo entra en un estado de altísima eficiencia energética.

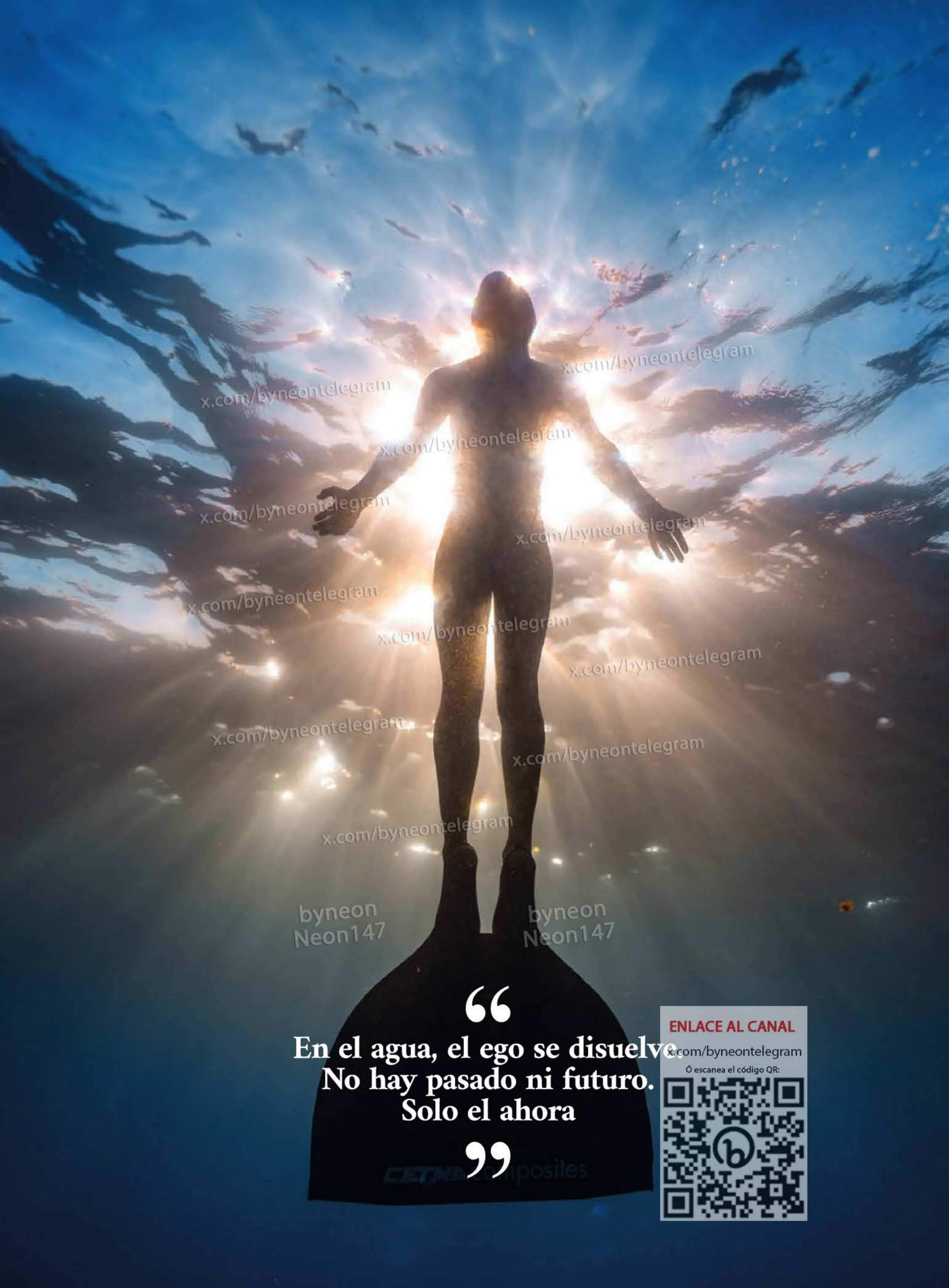
Existe también el reflejo de inmersión mamífero, una serie de adaptaciones que nos recuerdan de dónde venimos: del agua. Este reflejo no es nuevo ni externo: lo traemos desde que éramos bebés. Cuando un bebé nace en el agua, no toma su primera inhalación hasta que su carita entra en contacto con el aire. Y cuando su rostro se sumerge, el ritmo cardíaco baja, la glotis se cierra (jalandhara bandha), y el cuerpo entra de forma natural en apnea.

Este reflejo de inmersión, si se entrena, se desarrolla. Si no, se acaba olvidando. En mis cursos enseño a recordar lo que ya sabíamos cuando éramos bebés, como hacemos también en Yoga. Es una vuelta al origen, a ese estado en el que ni siquiera sentíamos que éramos una parte separada del mundo. Éramos uno con todo, conectados con la sabiduría universal.

El descenso: meditación activa

La estructura de una inmersión profunda es sorprendentemente similar a una meditación y creo que la apnea es un «atajo» para alcanzar estados meditativos.

- **Primera fase (preparación y movimiento).** Aún hay acción física, como en el inicio de una práctica meditativa. La mente se enfoca, se activa el cuerpo. A medida que aumenta la presión, el aire se comprime y se activan de forma pasiva los bandhas: mula, uddiyana y jalandhara.
- **Segunda fase (caída libre).** El cuerpo deja de moverse, cae sin esfuerzo. El mar me sostiene. Todo se vuelve azul, silencio. Es lo más cercano al samadhi que he vivido: una sensación de unidad con el océano, como si regresara al útero de la Tierra. Se disuelve el ego. Solo hay presencia.
- **Tercera fase (ascenso).** Se regresa a la superficie como quien vuelve de una profunda meditación. Todo ha cambiado. Se expande el aire, se sube hacia la luz. Es un renacer.



x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

byneon
Neon147

byneon
Neon147

“
En el agua, el ego se disuelve.
No hay pasado ni futuro.
Solo el ahora
”

CETNA Composites

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Preparación física y energética

Tanto en Yoga como en apnea, la alineación y la movilidad son fundamentales. Trabajo especialmente la alineación de la columna, estiramientos diafragmáticos, torsiones e inversiones. En apnea, el cuerpo está también cabeza abajo, cayendo en vertical por una línea guía. Aquí practico pranayamas específicos como:

- **Kapalabhati** con retención externa, para fortalecer intercostales y flexibilizar el diafragma.
- **Sama Vritti** (respiración cuadrada), que activa los bandhas.
- **Pranamudra**, para elevar la energía hacia el centro.
- **Tablas de tolerancia al CO₂**, que ayudan a alargar las apneas de forma segura y aportan grandes beneficios a la salud respiratoria. Existen apps para trabajar la tolerancia al CO₂.

Esta preparación me permite mantener el cuerpo relajado pero despierto, incluso bajo presión extrema y en silencio total.



Apnea y meditación: estado de *flow*

Durante una inmersión profunda, entro en estado de *flow*: pura presencia sin esfuerzo. No pienso en técnica. Solo soy. Como en la meditación Vipassana, aprendo a no reaccionar ante lo que ocurre. Observo. Habito el instante. En el agua, el ego se disuelve. No hay pasado ni futuro. Solo el ahora. Como un bebé, o cuando estábamos en el útero de nuestra madre.

Prana y mar: la electricidad de la vida

La superficie del mar está cargada de iones negativos, es decir, prana puro. Cuando inhalamos por la nariz, los cornetes nasales y los pulmones absorben esa energía vital. Por eso recomiendo siempre una respiración nasal, suave, silenciosa y consciente. ¿Quién no ha sentido el efecto terapéutico del mar? Entramos con la mente revuelta y salimos en calma. Es una limpieza energética, como la que hacemos con cuarzos o cristales en agua salada. Lo mismo ocurre con nuestro campo sutil o aura.

Sankalpa: intención y propósito

Antes de cada práctica, tanto en apnea como en Yoga, conecto con una intención clara, un sankalpa. Mensaje positivo, en primera persona, en tiempo presente. Esta orientación mental recuerda lo importante que es la «visualización» de nuestros objetivos y agradecer y tomar contacto con las sensaciones como si ya estuviese ocurriendo. La práctica de Yoga Nidra ayuda al sistema

nervioso a entrar en modo parasimpático (descanso y digestión). Practico Nidra antes de dormir y antes de cada inmersión hago un escaneo corporal, asegurándome de que todo el cuerpo esté en descanso profundo para minimizar el consumo de oxígeno.

Un camino de sanación

La apnea, como el Yoga, es un camino de sanación: física, mental y espiritual. Es un sendero de autoconocimiento. Y si se camina con constancia, disciplina y respeto, se hace cada vez más fácil acceder a esos estados de presencia, silencio y unidad. Hoy ya no necesito calentar antes de un buceo. Mi primera bajada es ya la más poderosa. El cuerpo sabe. La mente confía. Y en solo dos minutos de respiración consciente, puedo lanzarme al abismo. A ese lugar donde habita la verdad. 🌿

LAIA SOPENA es profesora de Yoga, experta en respiración consciente y apneísta de profundidad. Reside e imparte clases de Yoga y cursos de apnea todo el año en Tenerife, Islas Canarias. Ha sido la primera y única mujer en España en alcanzar los 100 metros en competición y 108 metros en entrenamiento libre. A través de talleres, retiros y formaciones enseña a habitar el cuerpo con presencia, enfocando su trabajo en la respiración, la atención y el poder transformador del agua. Laia busca activamente dar visibilidad a este deporte tan poco conocido y encontrar apoyo o patrocinadores para poder continuar con su carrera deportiva en alta competición. Está abierta a colaboraciones. IG @laiasopena | email: laia.sopena@gmail.com



ASTROLOGÍA VÉDICA

EL PODER TRANSFORMADOR DE LOS REMEDIOS ASTROLÓGICOS VÉDICOS

Más allá de la predicción, el Jyotish tiende puentes de luz para afinar tu energía con los ritmos del cielo. No evita las pruebas: las convierte en camino y disciplina, transformando el karma en propósito vivo.

POR GABRIEL BIZE Y ELEONORA ZILLI. FOTOS: SHUTTERSTOCK

APRENDE MÁS

DESCUBRE EN la escuela internacional Science of Light su próximo curso introductorio de 6 semanas: una invitación a explorar las bases de la astrología a través del análisis de tu propia carta natal. www.cienciadelaluz.com

La astrología védica (Jyotish) no solo nos revela nuestras tendencias y desafíos, sino que también propone herramientas concretas para armonizar nuestra vida. A través de rituales, mantras y otras prácticas sutiles, podemos realinear nuestra energía con los ciclos del cosmos y transformar las pruebas en oportunidades de crecimiento interior.

Los remedios son puentes de luz entre el cielo y la tierra, herramientas sencillas y profundas que unen intención, disciplina y gracia. Enraizados en la antigua sabiduría de la India, estos remedios son caminos de transformación personal y despertar espiritual.

El arte del equilibrio

En la tradición de la astrología védica, los desafíos que se reflejan en la carta natal no son castigos impuestos por el destino, sino oportunidades para evolucionar y pulir nuestro karma. El gran sabio Parashara, en el texto clásico Brihat Parashara Hora Shastra, describe remedios (upayas) que actúan como llaves energéticas para «destrabar» patrones negativos y restablecer el flujo armónico de las fuerzas planetarias. Estos remedios no buscan suprimir una experiencia, sino ayudarnos a atravesarlas con mayor claridad, fortaleza interior y apertura de corazón. Por ejemplo, una configuración desafiante de Saturno no necesariamente debe «corregirse» para evitar pruebas, sino que puede inspirar disciplina, paciencia y desapego. El remedio, entonces, no es un atajo para evitar el aprendizaje, sino una herramienta para vivirlo desde un lugar más luminoso.

Tecnologías de lo sagrado

Los remedios astrológicos védicos abarcan una amplia gama de prácticas que combinan la vibración sonora de los mantras, la fuerza simbólica de los yantras, la luz de las prácticas devocionales, la influencia sutil de las gemas y la purificación que aportan el ayuno o dar caridad. Todos ellos buscan reequilibrar la energía y restaurar el flujo armónico de las fuerzas cósmicas. Entre los remedios más conocidos se encuentran:

- **Mantras.** Frases sagradas en sánscrito que, al repetirse con concentración, intención y devoción, despiertan la vibración protectora y armonizadora del planeta al que se dirigen. Por ejemplo, «Om namah suryaya» para el Sol.
- **Rituales astrológicos védicos.** Prácticas ceremoniales y litúrgicas basadas en los Vedas, que honran a los planetas en sus días y horas propicias.
- **Dana (caridad).** Ofrecer bienes o ayuda a personas o causas asociadas a la energía del planeta. Para la Luna, por ejemplo, es auspicioso ayudar a mujeres en dificultad.
- **Prácticas devocionales.** Encender una lámpara, ofrecer flores, recitar himnos sagrados o realizar pujas en momentos específicos del día o de la semana.
- **Seva (servicio desinteresado).** Acciones altruistas enfocadas en sanar karmas vinculados a un planeta.
- **Gemas.** Cada planeta tiene gemas afines que canalizan y transmiten su energía de manera pura (por ejemplo, el rubí para el Sol, la perla para la Luna).
- **Ayunos.** No comer en días específicos puede ayudar a armonizar las energías planetarias promoviendo la desintoxicación y fortaleciendo el bienestar físico y mental. Utilizado comúnmente para trabajar temas de pareja.

Estos remedios se eligen de forma personalizada según la carta natal, la fuerza y dignidad de cada planeta, y los períodos planetarios activos (dashas). Un astrólogo védico experimentado evalúa qué práctica será más efectiva, evitando combinaciones que puedan desequilibrar otras áreas.

Simplicidad y profundidad

En la visión tradicional, un remedio no es más efectivo por su complejidad, sino por la intención, pureza y constancia con que se realiza. Un mantra repetido diariamente con atención plena puede ser más poderoso que un ritual extenso hecho mecánicamente, sin presencia ni devoción. Los mantras son como una semilla de vibraciones que florece en nuestra vida: con práctica diaria,

TABLA DE REMEDIOS POR PLANETA*

Planeta	Mantra	Gema	Acto de caridad
Sol	<i>om namah suryaya</i>	Rubí	Ayuda a autoridades
Luna	<i>om namah chandraya</i>	Perla	Apoyo a madres o mujeres
Marte	<i>om namah mangalaya</i>	Coral rojo	Ayuda a militares o atletas
Mercurio	<i>om namah budhaya</i>	Esmeralda	Enseñanza, apoyo educativo
Júpiter	<i>om namah gurave</i>	Zafiro amarillo	Donación libros o comida
Venus	<i>om namah shukraya</i>	Diamante	Apoyo a artistas
Saturno	<i>om namah shanaishcharaya</i>	Zafiro azul	Visita enfermos, donar ropa
Rahu	<i>om namah rahave</i>	Hessonita	Servicio a personas marginadas
Ketu	<i>om namah ketave</i>	Ojo de gato	Ayuda a animales

*IMPORTANTE: ESTA tabla es orientativa. La elección de los remedios debe hacerse bajo la guía de un astrólogo cualificado, pues un remedio inapropiado puede amplificar energías no deseadas.

la semilla echa raíces en la mente y el corazón, y la conducta se alinea poco a poco con el dharma. La idea subyacente es que los remedios no sustituyen la acción consciente, sino que la inspiran y fortalecen. En este sentido, un upaya es tanto un acto externo como un cambio interno: el ofrecimiento de luz a un altar es, a la vez, encender nuestra propia luz.

El remedio más profundo según Bhagavad Gita

«Que uno se eleve a sí mismo mediante el propio Ser, que no se degrade. Porque uno mismo es su amigo, y uno mismo es su enemigo».
(Bhagavad Gita 6.5)

En Jyotisha, los planetas reflejan fuerzas que nos habitan: temores, dones, pasiones, obstáculos. Los remedios son, en última instancia, un diálogo con esas fuerzas. Cuando recitamos un mantra, ofrecemos servicio o una donación, no estamos «luchando contra» un planeta, sino despertando su aspecto más elevado en nuestro interior. Como enseña Krishna en la Bhagavad Gita, el verdadero remedio es recordarnos que somos el artífice de nuestra propia elevación. Cada práctica externa se convierte en un recordatorio interno: la transformación más poderosa no ocurre en los cielos, sino en el corazón.

Cuando la disciplina se vuelve refugio

En la tradición védica se reconoce que, en tiempos de alta presión emocional, la mente humana tiende a fragmentarse: la confusión, la impulsividad y la dispersión se vuelven un ruido constante. Cuando una situación desafiante toca la vida, esa agitación interior suele vivirse como un torbellino sin dirección, donde cada reacción intensifica el malestar. Sin embargo, se enseña también que el mismo escenario puede ser habitado de otra manera. Durante un tiempo establecido, la práctica sostenida de ayunos suaves los lunes, la recitación de mantras específicos para la Luna y la entrega de alimentos o apoyo a mujeres en necesidad, ofrece un cauce distinto. No se trata de fórmulas mágicas ni de atajos, sino de un tejido de

acciones concretas: límites conscientes en la dieta, la repetición devocional que ordena la mente y gestos altruistas que suavizan el ego. Con el tiempo, la persona descubre que no es la situación difícil lo que cambia, sino su modo de atravesarla. La constancia comienza a modelar hábitos, a regular reacciones y a despejar la mirada. Lo que antes era un oleaje caótico se convierte en un ritmo navegable, donde incluso las pruebas encuentran un sentido. Así, los remedios védicos no prometen borrar las dificultades, pero sí mostrar que la disciplina, la intención y la entrega pueden transformar la manera en que se experimenta la vida.

Un legado de aprendizaje

En Jyotisha, cada configuración planetaria es parte de un diseño más amplio que impulsa nuestro despertar. Los remedios védicos (ya sea un mantra, un ayuno o un acto de servicio realizado con humildad) actúan como puentes entre la realidad terrenal con la energía sutil de los planetas, recordándonos que no estamos a merced del destino, sino que participamos activamente en la creación de nuestra experiencia. A través de los remedios indicados por un astrólogo védico, podemos cultivar una práctica constante que nos alinea con los ritmos del cosmos; es en ese diálogo entre el cielo y la tierra donde la astrología védica revela su verdadero sentido: un arte de vivir en comunión con lo eterno, una guía silenciosa que nos devuelve al centro de lo sagrado en la vida cotidiana. 🌸

GABRIEL BIZE Y ELEONORA ZILLI son astrólogos védicos y traductores de *La Ciencia de la Luz*, obra esencial del reconocido astrólogo Freedom Cole. Juntos imparten cursos en español dentro de la escuela internacional Science of Light, formando generaciones de astrólogos dentro de un linaje tradicional de astrología. Ambos también ofrecen consultas personalizadas de astrología védica. www.cienciadelaluz.com | IG @la.ciencia.de.la.luz | FB: @Ciencia de la Luz



SANKALPA

Cómo sintonizar con la energía de tu propósito

Más que un deseo o una meta, el sankalpa es la voz interior que revela quién eres y a qué has venido. Aprende a sembrarlo con Yoga Nidra.

POR DAYA ISABEL MOYA. FOTOS: ANA G. HERNANDO, SHUTTERSTOCK

Todo practicante de Yoga se cuestiona antes o después cuál es el propósito de la vida. A menudo, esta inquietud existencial es precisamente lo que nos ha llevado a empezar la práctica de Yoga. En concreto, Yoga Nidra es una meditación milenaria que acude al llamado de descubrir nuestro propósito y sintonizar energéticamente con él. Nos invita a descubrir nuestro sankalpa, una afirmación que recoge el sentido profundo de nuestra existencia.

Es habitual despedir cada año planteándose propósitos para el siguiente. Igualmente común es abandonarlos y considerar que nos ha faltado voluntad y/o motivación. Aquí el Yoga, y concretamente el Yoga Nidra, nos muestra que sea lo que sea que nos planteemos como propósito, además de ser una formulación mental, ha de resonar en nuestro corazón, es decir, es preciso vibrar al unísono con su energía.

Cualquier práctica de Yoga Nidra nos abstrae de los sentidos y resetea nuestro sistema nervioso para, gradualmente, llegar a un estado de profunda atención y relajación. Más allá de la vigilia y el sueño, es posible escuchar y sembrar lo que se conoce como sankalpa, nuestro propósito vital.

Qué es sankalpa

Kalpa significa «la regla que debe seguirse por encima de todas las reglas», lo que no cambia, lo atemporal... San hace referencia a una conexión con la verdad más elevada, el Ser completo. Sankalpa es, según su etimología, el compromiso que hacemos para sostener nuestra verdad más elevada. Está conectado con el Ser y el sentido de la vida.

Ante todo, sankalpa es una resolución consciente, un pensamiento verbal elaborado y formulado desde una mente analítica, racional e intelectual. En un estado físico y emocional relajado como el que se experimenta durante la relajación en Savasana (y más aún durante la práctica de Yoga Nidra), el sankalpa pasa a ser sentido en el corazón y, como si fuera una semilla, queda sembrada. La emoción asociada al sankalpa es la llave al subconsciente.

El sankalpa trae consigo la sensación física de que ya es, ya está teniendo lugar y, por tanto, vibra y resuena en todas las células del cuerpo. Al sankalpa le envuelve una emoción elevada, puesto que revela el sentido profundo de nuestra existencia.

Ante los cinco obstáculos (kleshas) para conocer nuestro propósito descritos por el maestro Pantanjali (avidya, desconocimiento; asmita, ego; raga, pasión; dvesas, aversión y abhinivesah, miedo a la muerte), el sankalpa ya trae consigo todo lo que necesita para realizarse plenamente. Esto incluye iccha (una gran voluntad y energía), kriya (acción) y jnana (la sabiduría para saber cómo realizar esa acción). Por eso, en ningún caso el sankalpa hace referencia a algo que nos falta. No es una meta, un objetivo, una expectativa o un deseo. Ya está siendo y ya es.

Cómo encontrar tu sankalpa

En primer lugar, el sankalpa puede responder a cuatro preguntas, según cada una de las cuatro fuerzas que nos guían y se recogen en los Vedas (Purusharthas).

Pregúntate y escribe:

- ¿Para qué estoy aquí? (Dharma)
- ¿Qué necesito? (Artha)
- ¿Qué quiero? (Kama)
- ¿Quién soy yo? (Moksha)

A continuación, cierra los ojos y realiza varias respiraciones profundas. Al abrir de nuevo los ojos subraya las palabras que más se repitan en tus respuestas o que más te llamen la atención. Utilízalas para construir tu sankalpa.

Sankalpa kármico

Hay otras preguntas que te pueden ayudar a definir tu sankalpa. En este caso, empieza el proceso de formulación desde la observación de los bloqueos (samskaras).

Pregúntate y escribe:

- ¿Qué no funciona en mi vida?
- ¿Qué hábito negativo tengo o qué forma de ser tengo que contribuye a eso?
- ¿Cómo me gustaría responder o ser en esa situación?
- ¿Cómo sería si estuviera libre de ese hábito o forma de ser? ¿Cómo me sentiría por dentro? ¿Qué diría o haría de diferente manera?

Sankalpa dhármico

Finalmente, el sankalpa responde a cuál es el sentido de vida, la intencionalidad de la existencia, la razón por la que estás en este planeta en este momento particular.

Pregúntate:

- ¿Por qué estoy en este momento aquí en el planeta?
- ¿Qué tarea(s) o misión(es) he venido a completar? ¿Qué es único y específicamente mío?

Tipos de Sankalpa

Por una parte, existen sankalpas «marca blanca», es decir, resoluciones ya formuladas que pueden ser evocadas en cualquier momento. Algunos son:

- Duermo profundamente toda la noche
- Soy salud y felicidad
- Todo está bien
- Todo es Amor
- Elijo estar en paz y armonía
- Me trato a mí mismo y a los demás con amabilidad.

Por otro lado, el sankalpa se puede personalizar. Puedes elaborar tu propia resolución, ya sea material, mental o espiritual. Hasta un deseo considerado como simple o superficial nos puede conducir al deseo más profundo.

Cómo formular tu sankalpa

Para que una afirmación resuene y pueda ser sembrada en nuestro subconsciente tiene que ser:

- Corta, simple y clara
- Concisa, concreta y específica
- Formulada en tiempo presente y primera persona
- Siempre en lenguaje positivo
- No dual.

Esta última es una de las características claves del sankalpa. El texto tántrico *Tripura Rahasya* enseña que la calidad de la mente que recita el sankalpa determina su efecto. Así es que la meditación se convierte en el terreno más fértil para la práctica del sankalpa, porque lleva a la mente a un estado de presente absoluto y conciencia no dual.

Cómo practicar el Sankalpa Mudra

Otra forma de encontrar nuestro sankalpa es, en un estado meditativo, realizar el Sankalpa Mudra con la intención de estar abiertos y receptivos a escuchar aquello que se nos muestre. Además, este gesto con las manos nos puede ayudar a «sellar» la intención de nuestro sankalpa.

Las tres fases del Sankalpa Mudra son:

1. Sravana. Sentada, en una posición cómoda para las caderas y las piernas, y con la espalda erguida, coloca las palmas de las manos hacia arriba, a la altura del pecho. Sravana es la voluntad de escuchar el mensaje del deseo sincero y del llamado íntimo del alma. Para escuchar al corazón se requiere coraje, además una mente tranquila y estable, cultivada en la meditación.

2. Manama. Mueve la mano izquierda, que representa a la energía Kali (quién eres), y colócala delante de tu corazón. Este es un movimiento valiente. Reconoces que es preciso validar el sankalpa en tu corazón. Manana es ponerse a disposición y recibir al mensajero. Cuando escuchas el llamado debes estar dispuesto a reunirte con él, sentirlo y reflexionar profundamente sobre su mensaje.

3. Nididhyasana. Coloca la mano derecha, que representa a Lakshmi (símbolo de la abundancia y la prosperidad) sobre la mano izquierda, y deja ambas manos en este «sello» sobre la pierna derecha, en un gesto de totalidad y unidad. Nididhyasana es la voluntad de hacer lo que el deseo requiere de ti. Te llamará a la acción, al mundo, y debes estar dispuesto a responder. 🌸

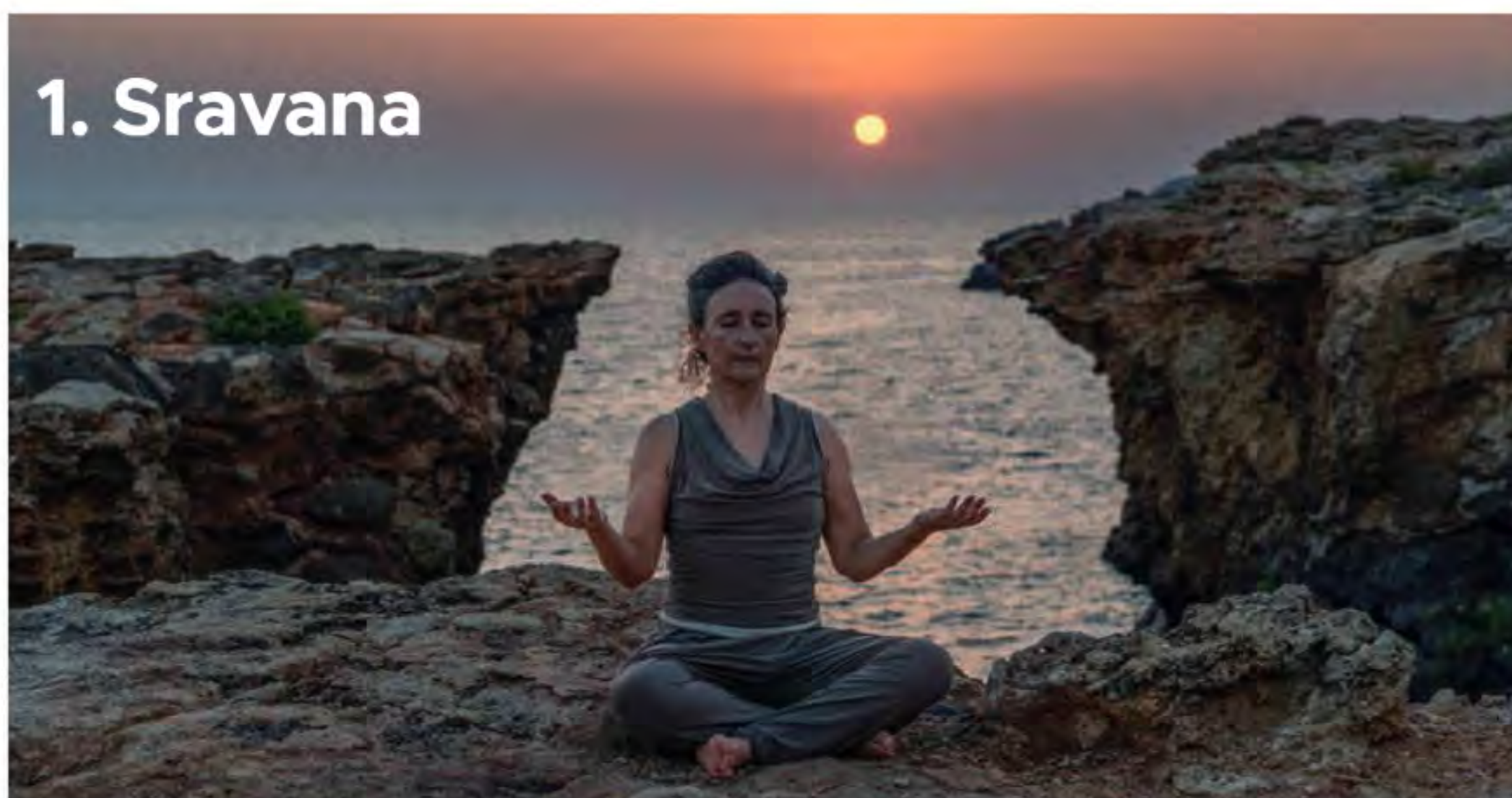


APRENDE MÁS

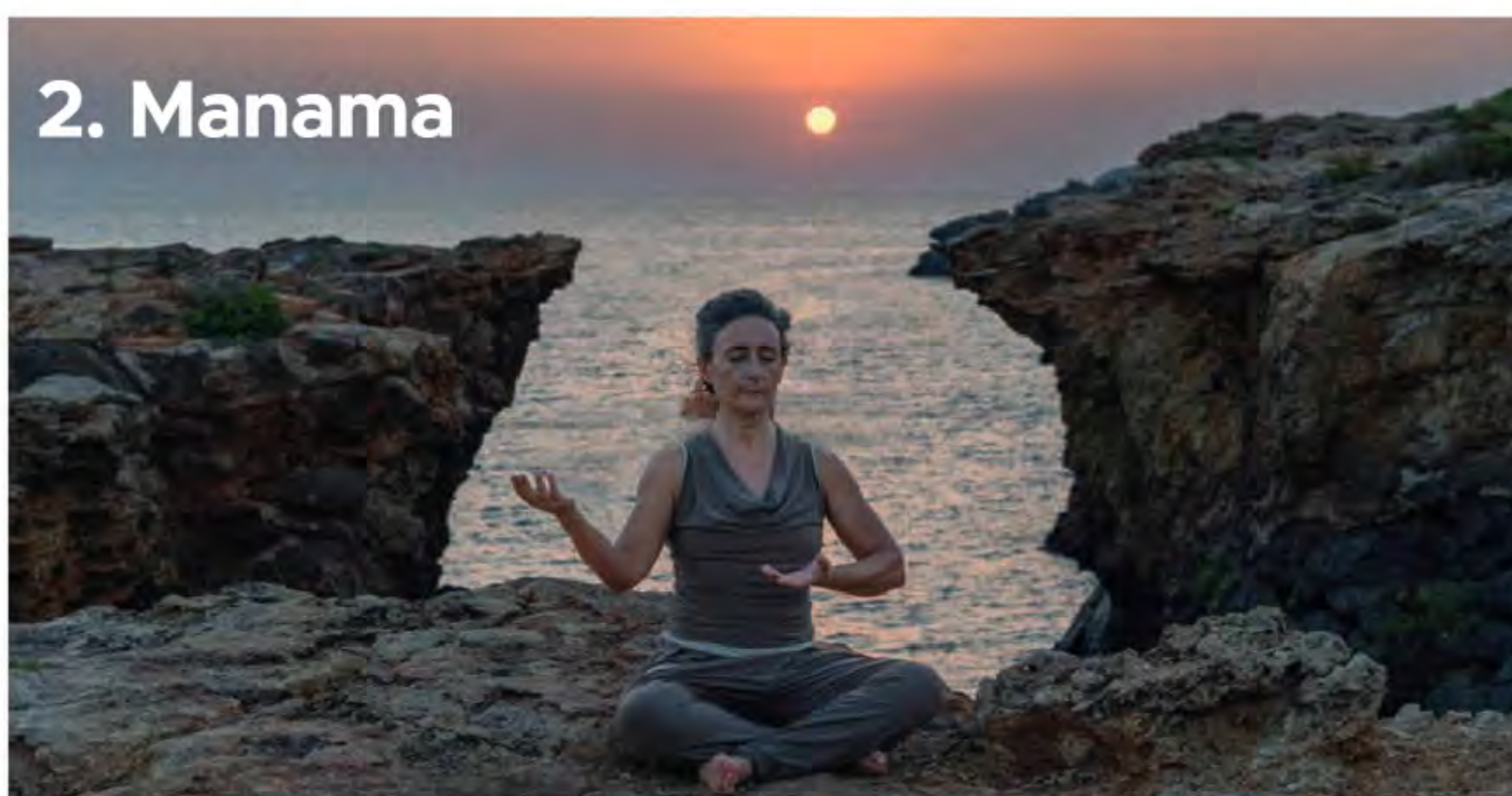
ENTRA EN nuestro canal de YouTube y encontrarás una práctica de Yoga Nidra guiada por Daya Isabel Moya con el sankalpa «Me siento segura».



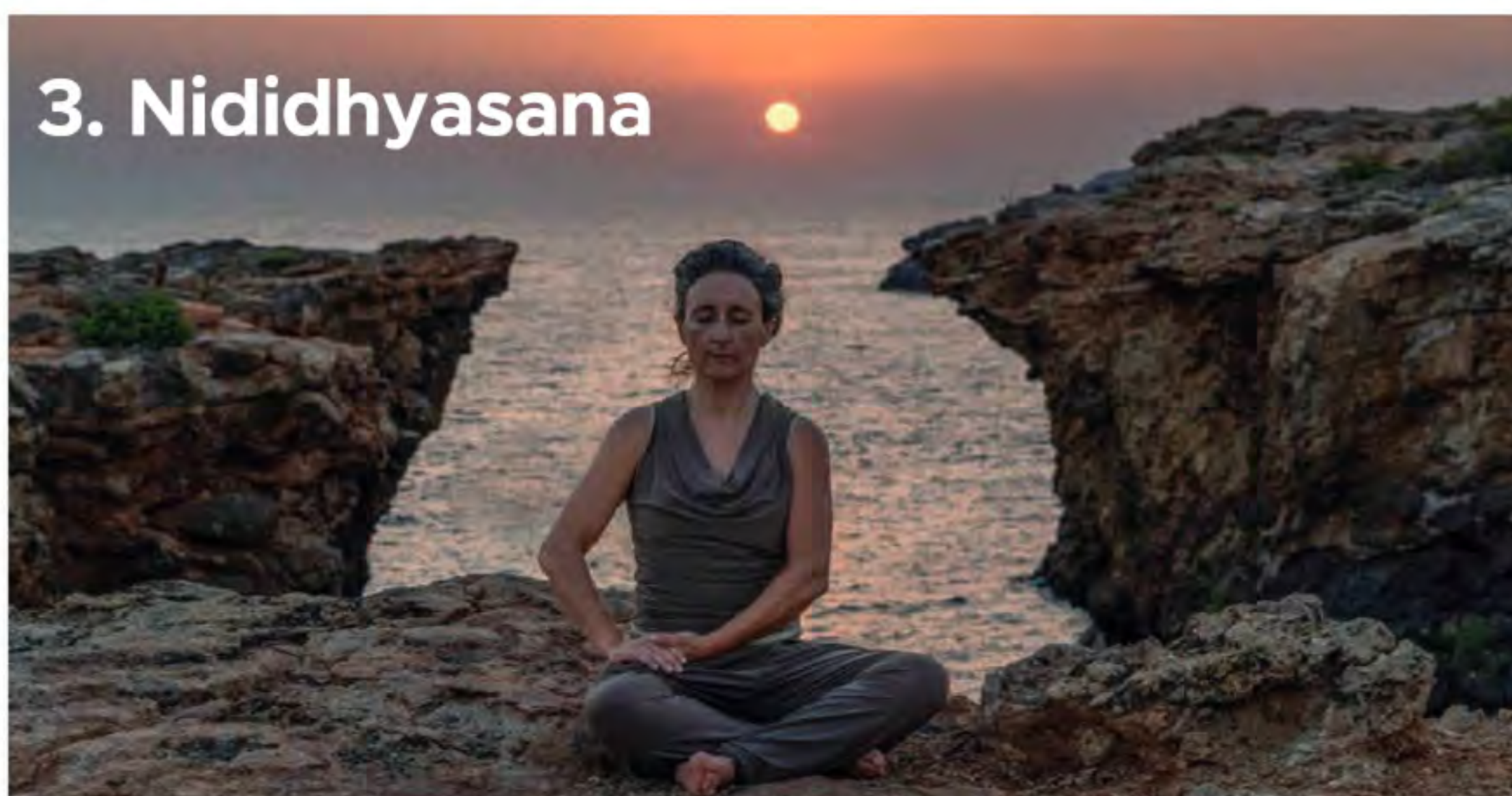
1. Sravana



2. Manama



3. Nididhyasana



DAYA ISABEL Moya

es periodista e instructora de Yoga Nidra acreditada por Yoga Alliance. Ofrece sesiones de Yoga Nidra (online y presenciales) y talleres online para conectar con la energía de tu propósito. www.yogaynidra.com





MICROBIOTA Y SALUD HORMONAL

El descubrimiento que cambia la salud femenina

El estroboloma irrumpe como pieza clave de la regulación endocrina de las mujeres. De la pubertad a la menopausia, su huella alcanza ánimo, metabolismo, piel, densidad ósea y fertilidad. Y redefine cómo cuidarnos.

POR MARTA LEÓN. FOTOS: MARTA LEÓN, SHUTTERSTOCK

Llevamos décadas estudiando el intestino y su microbiota, y sin embargo aún son muchos los misterios que nos quedan por desvelar de este segundo cerebro y sus habitantes. La microbiota hoy está considerada como un superorganismo y dentro de esa compleja comunidad microbiana, existe un «equipo de élite» poco conocido llamado estroboloma. Un grupo especializado de microorganismos encargado de metabolizar los estrógenos. Y que podría ser la explicación de por qué algunas mujeres tienen una buena experiencia menstrual, mientras otras sufren desequilibrios hormonales.

Conociendo nuestra microbiota femenina

La microbiota intestinal es ese universo de billones de microorganismos que habitan en nuestro intestino formando un ecosistema único e irrepetible en cada persona y que adquiere una dimensión especial en las mujeres.

Nuestras hormonas experimentan fluctuaciones cíclicas constantes que no solo afectan al útero y los ovarios, sino también

al intestino y sus habitantes. Durante la menstruación, los cambios hormonales pueden ralentizar o acelerar el tránsito intestinal, explicando por qué muchas mujeres experimentan estreñimiento premenstrual seguido de deposiciones más pastosas durante la regla.

Esta conexión intestino-hormonas funciona en ambas direcciones: mientras nuestras hormonas influyen en la composición y función de la microbiota, esta también tiene el poder de modular nuestros niveles hormonales. Los microorganismos que componen nuestro estroboloma pueden reactivar estrógenos que el hígado había marcado para eliminar, devolviéndolos a la circulación cuando el cuerpo los necesita. Esta capacidad de «reciclaje hormonal» explica por qué una microbiota equilibrada es fundamental para mantener niveles hormonales óptimos, especialmente durante la perimenopausia, cuando la producción ovárica comienza a declinar.

Hoy en día, ya sabemos que cuidar nuestra microbiota significa, literalmente, cuidar nuestro equilibrio hormonal.

El poder oculto que tiene nuestra microbiota

Dentro del intestino existe un grupo especializado de microorganismos que ha revolucionado nuestra comprensión de la salud hormonal femenina: el estroboloma. Su trabajo es increíble: cuando nuestros estrógenos completan su trabajo en tejidos como el útero o las mamas, viajan al hígado donde se inactivan para ser eliminados. Sin embargo, el estroboloma tiene la capacidad de «rescatar» estas hormonas «desactivadas» mediante una enzima llamada β -glucuronidasa, reactivándolas y devolviéndolas a la circulación sanguínea cuando el cuerpo las necesita. Esta función de reciclaje hormonal tiene un impacto profundo en cada etapa de nuestra vida.

- **Durante la adolescencia** y los años reproductivos, ayuda a mantener ciclos regulares y reducir el dolor menstrual modulando la inflamación. Una microbiota diversa y saludable suele ir acompañada de menos síndrome premenstrual y mayor estabilidad emocional.
- **En la etapa reproductiva**, un estroboloma desequilibrado empeora condiciones como la endometriosis o complica la concepción, al alterar el ambiente hormonal necesario para la implantación.
- **Durante la perimenopausia y menopausia**. En mujeres con microbiota saludable las transiciones al climaterio son más suaves, hay menos sofocos, mejor estado de ánimo y menor riesgo de osteoporosis, ya que un reciclaje hormonal eficiente, ayuda a mantener niveles de estrógenos más estables durante esta etapa.

Señales de desequilibrio

Un estroboloma alterado se manifiesta a través de múltiples síntomas.

- En primer lugar con **ciclos menstruales irregulares**, ya que un reciclaje hormonal inadecuado provoca excesos o deficiencias de estrógenos en momentos clave del ciclo. Otros síntomas como el acné hormonal, la dificultad para mantener un peso estable, fatiga crónica y alteraciones cíclicas del estado de ánimo.
- El **dolor menstrual intenso** también está íntimamente ligado a la inflamación que un estroboloma desequilibrado puede perpetuar. Aunque tradicionalmente se recurre a anticonceptivos o analgésicos, controlar la inflamación cíclica a través del estilo de vida (desde la microbiota) abre nuevas vías hacia menstruaciones menos dolorosas.
- Los **problemas de fertilidad** no mejoran si hay desequilibrios en la microbiota y un ambiente hormonal alterado que dificulta la ovulación o la implantación.
- Durante la **menopausia**, los síntomas como sofocos intensos, cambios de humor drásticos o incluso peor densidad ósea pueden intensificarse cuando el estroboloma no logra optimizar los niveles de estrógeno restantes.

Microbiota y fertilidad

Un estroboloma desequilibrado puede contribuir a perpetuar estados inflamatorios crónicos como la endometriosis y alterar nuestro metabolismo hormonal, impactando negativamente en el ciclo menstrual y la ovulación. Por el contrario, una microbiota equilibrada mantiene un ambiente óptimo para la supervivencia de los espermatozoides, la implantación del embrión y el desarrollo del bebé.

Nutrición consciente

Nutrir el estroboloma requiere una aproximación alimentaria específica que favorezca tanto la diversidad microbiana como la producción de la enzima β -glucuronidasa. La fibra natural procedente de frutas y verduras de temporada, los granos enteros como quinoa y arroz integral, legumbres, setas y germinados constituye el alimento preferido de estos microorganismos.

Los alimentos fermentados son especialmente valiosos ya que equilibran su población: yogur natural, kéfir, chucrut, kimchi, miso, encurtidos y kombucha aportan cepas bacterianas beneficiosas directamente al intestino. Estos alimentos no solo alimentan a nuestro estroboloma, sino que introducen nuevas especies que enriquecen la comunidad microbiana.

Los fitoestrógenos naturales presentes en las legumbres como garbanzos, lentejas, alubias o frijoles, soja, también en las semillas de lino y chía, pueden ayudar a modular la actividad estrogénica, especialmente durante la menopausia cuando la producción ovárica disminuye.



Alimentos fermentados: los probióticos naturales

Incluye diariamente al menos una porción de alimentos fermentados: un yogur natural en el desayuno, chucrut en la ensalada, encurtidos como aperitivo o una bebida de kéfir o kombucha. Estos alimentos vivos aportan diversidad microbiana y cuidan nuestro estroboloma.

5 CLAVES PARA CUIDAR TU ESTROBOLOMA

1. Incluir fibra natural. De frutas, verduras, granos enteros y legumbres
2. Reducir ultraprocesados. Evitar harinas refinadas, azúcares y alcohol
3. Evitar medicamentos innecesarios. Solo bajo supervisión médica
4. Consumir fermentados. Yogur, kéfir, chucrut, kimchi, encurtidos o kombucha como parte regular de la dieta
5. Ejercicio regular. Especialmente al aire libre para mantener ritmos circadianos saludables



Estilo de vida integral

El ejercicio regular no solo mejora la motilidad intestinal, sino que también ayuda a mantener nuestros ritmos circadianos. La actividad física al aire libre es especialmente beneficiosa, ya que la exposición a la luz natural regula nuestra salud hormonal.

El manejo del estrés es importantísimo también, ya que puede alterar tanto la composición de la microbiota como nuestro equilibrio hormonal. La meditación, el Yoga y la respiración consciente no solo reducen el cortisol, sino que también favorecen un ambiente intestinal más equilibrado.

El descanso reparador permite que tanto el sistema hormonal como la microbiota se regeneren adecuadamente. Durante el sueño, se produce la mayor parte de la reparación celular y de síntesis de neurotransmisores.

El descubrimiento del estroboloma está redefiniendo completamente nuestra comprensión de la salud femenina. Estos microorganismos no solo explican muchos de los misterios hormonales que hemos vivido durante décadas, sino que nos ofrecen un camino revolucionario hacia el bienestar. Ya no somos víctimas pasivas de nuestros ciclos hormonales sino las arquitectas de nuestro equilibrio interno.

Cada elección alimentaria, cada momento de autocuidado, cada práctica de Yoga, o cada decisión consciente sobre nuestro estilo de vida nutre a este equipo de élite que trabaja incansablemente por nuestra salud. 🌱



APRENDE MÁS

ENTRA EN www.martaleon.com/cursos/ y descubre estos cursos que la autora ofrece actualmente:

- * CUIDA tus hormonas desde la microbiota
- * CUIDA tus hormonas sin anticonceptivos
- * CUIDA tus hormonas para tener pelazo.



MARTA LEÓN es ingeniera química, naturópata, dietista integrativa y psiconeuroinmunoendocrinóloga (PNIE) especializada en salud hormonal femenina. Divulgadora y autora de 4 libros, lleva más de 15 años acompañando a mujeres a cuidar sus hormonas desde la alimentación y los cambios de estilo de vida.
WWW.MARTALEON.COM | IG: @foodgreenmood
| Podcast: *Cuida tus hormonas comiendo rico* (Spotify) | YouTube: @foodgreenmood

KARMA Y EVOLUCIÓN

EL ESPEJO DE LA VIDA

El Yoga Integral nos invita a comprender la ley del karma no como un castigo, sino como un espejo que refleja nuestras intenciones y nos ofrece la oportunidad de crecer.

POR SAVITRI - SANDRA DOCANDO. FOTOS: SHUTTERSTOCK.



El karma es una poderosa ley que contribuye al equilibrio universal. Cuando empezamos a comprenderla y aplicarla, nos ayuda a evolucionar espiritualmente. Lejos de una maldición, es una poderosa herramienta conocida y aprovechada por yoguis y yoguínis para manifestar lo más elevado del ser humano.

La sabiduría del Yoga nos ofrece las claves para relacionarnos con las leyes universales que construyen nuestra realidad. El karma es la ley que nos ayuda a entender cómo nuestras acciones tienen consecuencias, ahora o más adelante. Es la ley de la manifestación.

La realidad es rica y compleja, no es lógico esperar que la ley de karma funcione de una manera lineal. No puede ser reducida a un juego de premios y castigos. Más bien podemos ver el karma como un espejo que refleja la intención consciente e inconsciente detrás de lo que hacemos.

Al evaluar las consecuencias de una acción, no debemos quedarnos solo con los resultados materiales inmediatos. Lo que sembramos, también genera resultados en nuestro estado emocional y mental, y por supuesto en nuestra evolución espiritual.

Estudiar la función del karma en nuestra vida es la base de un transformador trabajo personal, que se desarrolla en tres direcciones:

- **Reconocer que somos responsables de lo que hacemos.**
- **Observar lo que la vida nos muestra sobre nuestras intenciones.**
- **Ser conscientes de nuestras limitaciones y de los condicionantes, poniendo atención en nuestra actitud ante lo que nos viene dado.**

Así que no hay razón alguna para temer al karma, basta con dejarse inspirar por dos reglas básicas aplicables al momento presente:

REGLA 1 – El pasado en el presente: lo que experimentas hoy (en tus emociones, relaciones, etc...) lo creaste con tus acciones del pasado.

REGLA 2 – El futuro en el presente: la respuesta que das ahora (tu actitud) crea las posibilidades del futuro.

Y esto se aplica tanto a las consecuencias de nuestras acciones en esta vida, como si consideramos la posibilidad de un karma propio de vidas pasadas. Lo importante es la naturaleza de la respuesta en este momento. 🌸

ESCUELA DE YOGA INTEGRAL MAHASHAKTI

Teléfono: 650 060 065 |
info@escuelamahashakti.com



Comprender el karma es animarse a vivir con más consciencia y amor, sabiendo que cada nueva acción trae una oportunidad de crecer espiritualmente.

Puedes probar este sencillo ejercicio aplicado al ámbito de las relaciones.

- **Piensa en una situación tensa con otra persona.**
- **Pregúntate con sinceridad y sin culpa: ¿Qué aporté yo a esta situación con mi actitud?**
- **Identifica los patrones (creencias, miedos, emociones) que intervinieron en tu participación.**
- **Toma tus conclusiones como la clave de una transformación positiva en el futuro.**

Este ejercicio puede darte una nueva perspectiva y ayudarte a mejorar la relación contigo mismo y con los demás.

A woman with long, wavy blonde hair is shown from the waist up, wearing a white, sleeveless, lace-trimmed dress. She has her right arm raised high, with her hand open and fingers slightly curled. She is looking down and to the right with a gentle expression. The background is a bright, ethereal light with a large, soft circular glow, suggesting a sun or moon. The overall mood is serene and spiritual.

Tara Judelle

Del movimiento al Ser

Con Tara Judelle, el Yoga se vuelve una exploración viva del cuerpo como portal al Ser. Tras conocerla en la última edición de la Barcelona Yoga Conference, hablamos con ella de intuición, conciencia encarnada y del camino hacia una inteligencia más orgánica y sensible.

ENTREVISTA: ELENA SEPÚLVEDA
FOTOS: GINA CHOLICK, WARI OM.

YOGA SPIRIT. Tara, cuéntanos cómo fue el camino que te llevó a la creación de tu método.

TARA JUDELLE. Mi camino hacia Embodied Flow ha estado guiado por una constante: la fascinación por ser un cuerpo y explorar sus posibilidades. De niña practiqué ballet, claqué y jazz, y a los 16 años inicié una búsqueda espiritual a través de la meditación. Del teatro y la danza me atraían el movimiento, la voz y la capacidad de transformar cuerpo y mente. La escuela de arte dramático en los años 90 fue mi ashram: estudié movimiento, tai chi, improvisación y voz. Uno de mis maestros, un sufi turco, hablaba de «llegar a ser humanos» desde el «puro Ser». Esa idea me caló profundamente.

Entonces apareció el Yoga. Fue la síntesis de todo lo anterior, pero con una intención más profunda: unir cuerpo y mente con esa energía expansiva que buscaba en la danza, el teatro y la naturaleza. Descubrir esta tecnología fue mi primera gran revolución. Pero algo faltaba. En 2008, descubrí Body-Mind Centering y todo cambió. A través de la anatomía vivencial, encontré un universo en cada célula: huesos, fascia, líquidos... Mi cuerpo se volvió una sinfonía. Supe que ese era el hilo que unía todo y debía compartirlo.

¿Cómo se entretienen la somática, el tantra, el Yoga y la psicología transpersonal en tu enseñanza?

Aunque cada uno es un universo, todos buscan lo mismo: liberar al cuerpo-mente de su percepción limitada y abrirnos al Ser completo. Son tecnologías superpuestas que convergen en un sentido corporal de unidad. Empecé con el Yoga, que para mí abarca filosofía, práctica y meditación. Dentro de él, el tantra ha sido clave: propone que somos un microcosmos del macrocosmos y que cualquier punto (interno o externo) puede conducirnos a comprender el todo. Esa visión me guía desde hace más de 20 años.

Con el tiempo, noté que la meditación requería puentes hacia una conciencia encarnada y despierta. Ahí entra el Sistema de Familia Interna, que conecta el Ser con las «partes» más antiguas que creamos sin acceso al Atman o Ser amplio. En clase, todo esto se entrelaza: música, movimiento y encarnación abren un campo energético donde sembrar la frecuencia del Ser. Desde cualquier punto de acceso, podemos reconectar con esa totalidad.

Body-Mind Centering ha influido profundamente en tu trabajo. ¿Cómo informa tu forma de guiar el movimiento y la presencia?

Body-Mind Centering me llevó de un entendimiento tridimensional a uno más sutil, donde el tantra cobró nuevo sentido, más allá del Vinyasa. Me enseñó a desaprender y a reaprender desde el sentir. La presencia siempre ha sido una práctica central: el teatro ayudó mucho, y mis años de estudio y retiro con la maestra de meditación tántrica Sally Kempton también se centraron en esto.

Con BMC se abrió un universo corporal. Empecé por los riñones, porque en Anusara se decía mucho «Infla los riñones», una instrucción que jamás comprendí. Con BMC los sentí realmente y, siguiendo la sensación por mis piernas y a través de la embriología, la dimensión líquida de la energía de los riñones transformó todos mis asanas. Después incorporé órganos como el páncreas, corazón, bazo, hígado, junto con huesos, células y glándulas. Primero los

integré en las posturas y luego permití una exploración más libre, para que cada quien siga su sensación. Hoy guío desde esa escucha, dejando que el cuerpo se exprese como una comunidad viva: vista, amada y en presencia.

A menudo haces referencia a la visión tántrica de que todo (cuerpo, respiración, pensamiento, mundo) es expresión de la misma conciencia. ¿Cómo transforma esta perspectiva no dual la experiencia del estudiante y su práctica?

Buena pregunta. Lo comparo con esto: puedes nadar en el mar o convertirte en el mar. Crecemos en un mundo dualista donde cuerpo y espíritu están separados. En muchas enseñanzas «clásicas» del Yoga, Purusa (espíritu) y Prakriti (materia) son distintos, y la práctica consiste en desenredar a ambos, algo que en realidad solo puede ocurrir al morir. Eso significa que no eres tu respiración, ni tus huesos; no buscas identificarte con ellos. El tantra propone lo contrario: que la respiración, los sentidos, los huesos y el mundo son expresiones vivas del Ser; que Purusa y Prakriti no pueden separarse, del mismo modo que no se puede separar la humedad del agua. Si quieres conocer el Atman, cualquier cosa puede revelártelo. Espíritu y materia no se separan; bailan eternamente. La filosofía es solo un sostén para una experiencia sentida: soltar la mente analítica y convertirse en el mar, con los ojos abiertos, desde cualquier punto del cuerpo.

¿Qué papel juega la intuición en tu secuenciación y en tus indicaciones, frente a una metodología fija?

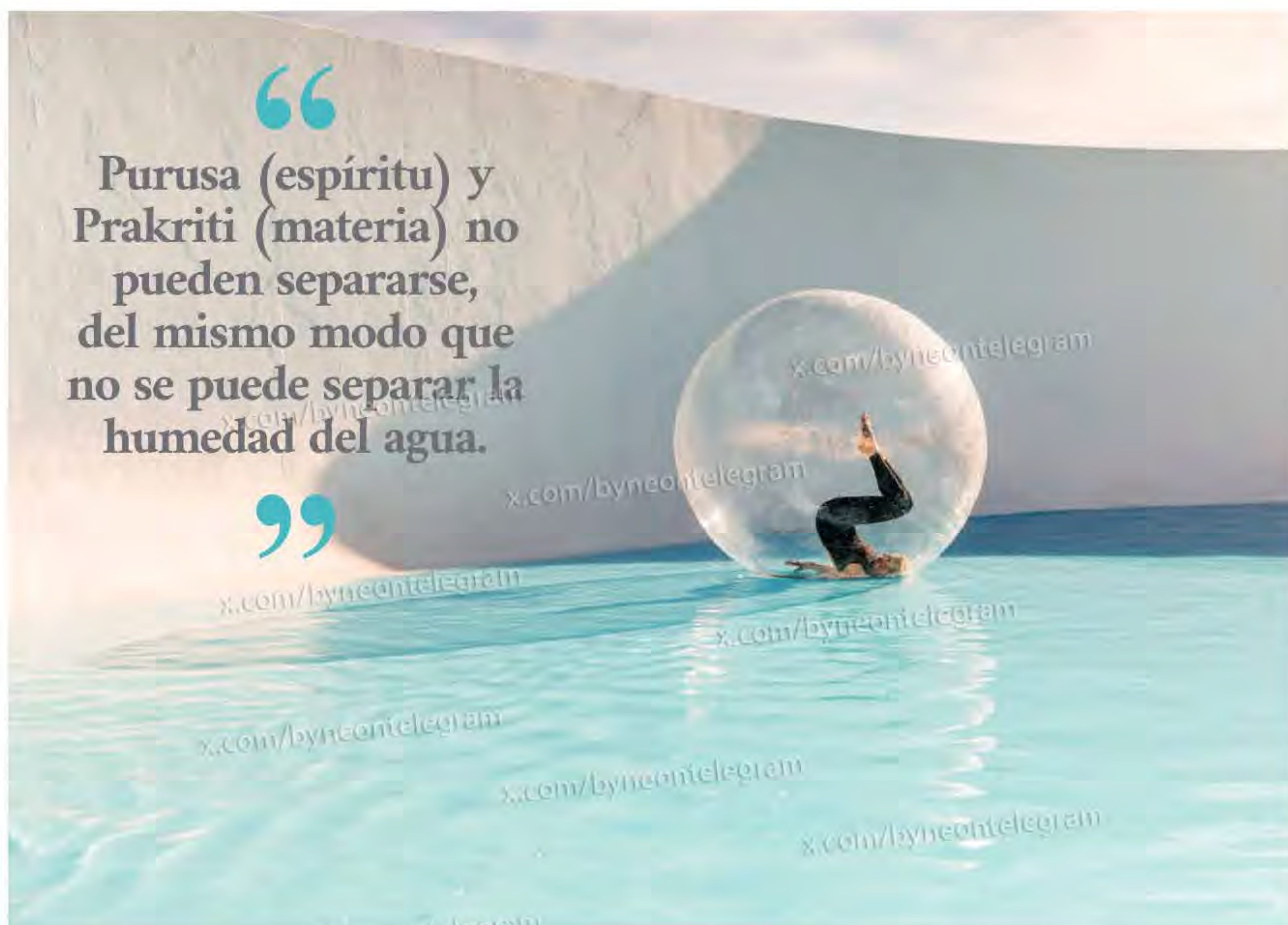
La intuición lo es todo. En Embodied Flow creamos un sistema lo suficientemente abierto para que las personas puedan leer lo que necesita el grupo y sintonizar con la energía del día, de los estudiantes y del campo. Como facilitadores, buscamos ofrecer una experiencia de menos separación y más flujo. Si entro con un plan rígido y no me adapto, el flujo no sucede. Por eso llego con cinco ideas... y casi siempre las dejo en la puerta.

Por ejemplo, si enseño fascia, puedo tener una secuencia de asana, una propuesta híbrida o un esquema de movimiento libre. Pero lo esencial es observar: ¿la clase recibe la información?, ¿la siento «en su fascia»? ¿quieren moverse lento o rápido? Escucho y respondo al punto medio. En el fondo, quiero restaurar la intuición en todos, porque es nuestra antena más poderosa para escuchar y conectar lo visible con lo invisible. Todas la tenemos, aunque haya sido colonizada por religiones, gobiernos y vidas domesticadas.

Como educadora somática y guía de Yoga, ¿hacia dónde crees que se dirige el futuro del Yoga, en el presente o en un futuro no tan cercano?

Otra pregunta maravillosa; gracias por hacerla. Tengo esperanza de que el Yoga se expanda hacia un campo más fiel a su intención original, y no solo el Yoga, también la humanidad. Hemos olvidado de dónde venimos. Veo mucho elitismo, segregación y una obsesión por «la forma correcta», muy cercana a la gimnasia. Pero cuanto mayor me hago, más deseo que el Yoga nos lleve a un anhelo más profundo de estar encarnados.

Cuanta más tecnología nos separa de la tierra, más olvidamos lo que significa ser humanos. Por eso, junto con la IA, espero que florezca también una Inteligencia Orgánica: sistemas que nos permitan vivir esta experiencia terrenal desde el cuerpo, que sigue siendo un misterio que solo se revela al sentirlo, como el amor. También deseo que conversemos más con la neurociencia, para mostrar cómo la somática influye en el cerebro. En



“
Purusa (espíritu) y
Prakriti (materia) no
pueden separarse,
del mismo modo que
no se puede separar la
humedad del agua.

”

una clase de Embodied Flow, se pueden sentir frecuencias que nos llevan a distintos estados, como lo haría el líquido cefalorraquídeo. Deberíamos estudiarlo tanto como se estudian los psicodélicos, porque son casi lo mismo.

¿Qué invitación o práctica propones para la alineación cotidiana (más allá de la esterilla) que los lectores puedan incorporar de inmediato?

Dedica entre 5 y 10 minutos a habitar tu cuerpo. Es tu cápsula de conciencia, tu membrana para experimentar el campo. De pie o sentado, siente el peso del cuerpo descansando sobre el suelo. Traza su contorno con el ojo interno, percibe el aire a tu alrededor como una capa de conciencia, con sus temperaturas y texturas. Observa también el mar interno en ti; eres una membrana llena de agua que interactúa con el campo. Deja que esa membrana repose en el abrazo de la atmósfera. Reconoce la conciencia viva más allá de tu piel: un campo sensorial, pleno y libre. Sostén el pensamiento: «Soy todo eso». Puedes convertirlo en una meditación, o recordarlo durante el día como un ancla sutil al Ser.

En tu experiencia en la BYC de este año, ¿qué momentos destacaron para ti?

Esta conferencia fue increíble para mí, y alcanzó su punto culminante con mi sesión intensiva sobre Kundalini somática. Siempre es un experimento llevar mi forma de facilitar a un entorno de festival, más abierto y diverso. Había muchas caras nuevas, personas abiertas a sentir y experimentar algo que quizás

llevaban tiempo buscando. El instante en que toda la sala entra en la misma frecuencia es pura magia para mí, y eso ocurrió muchas veces durante el taller.

Otro momento especial fue la cena de apertura con la familia de Wari Om y Pau. Nunca había estado en una conferencia tan sentida; que los familiares prepararan la comida fue profundamente conmovedor y pude sentir su Yoga del servicio. También conocí a yoguis de Barcelona con quienes deseo reencontrarme, y a músicos como Holloway y Cellomano, a quienes solo había escuchado en clase. Al principio dije al equipo: «No soy una profesora de conferencias». Al final, les dije: «Ok, me habéis convencido. Puedo enseñar en vuestra conferencia». 🌸

TARA JUDELLE es profesora de Yoga, terapeuta de movimiento somático y cofundadora de Embodied Flow™, un enfoque integral que fusiona la filosofía tántrica, la anatomía encarnada y el movimiento libre. Su trabajo ha influido a comunidades de práctica en más de 50 países, y sigue inspirando a través de formaciones, retiros y enseñanzas que invitan a habitar el cuerpo como un portal hacia lo sagrado. www.embodiedflow.com | IG: @tarajudelle | YouTube: School of Embodied Flow

yoga

Spirit

EDICIÓN
DIGITAL

Ahora también
en tu móvil y tu tablet



Disponible en:



pasala página

Los suscriptores a la revista impresa disfrutarán de la versión digital de forma gratuita.



Forjando un nuevo camino hacia la sanación

POR MARGARET WOLFF.
FOTOS: SHUTTERSTOCK

“La meditación es lo único que conozco sin limitaciones intrínsecas, sin juicio pedante, sin efectos secundarios negativos y sin dependencia de la tecnología”

Hoy, la medicina entiende la capacidad del cerebro para reorganizarse y reconectarse para compensar una lesión cerebral traumática. [...] Pero en el momento de mi accidente, me dijeron que el daño cerebral era permanente.

Salgo del aparcamiento en Los Ángeles con la ilusión del viaje de vuelta a Encinitas. Tras tres semanas en la ciudad por trabajo, sé que los 185 kilómetros por la costa de California (oler el salitre del aire y escuchar el rugido del oleaje contra la orilla) me van a revitalizar.

Me encamino a la autopista y giro a la izquierda en el primer cruce. En ese instante, una mujer se salta el semáforo en rojo y embiste mi coche, empotrando el lateral contra mi muslo. El impacto me hace girar como una peonza. Choco con otros tres coches, reboto calle abajo y me detengo frente a una vieja iglesia de piedra.

Mi conciencia se parte en dos al instante. Mi ego, enfurecido por el miedo a la aniquilación, grita; mientras otra voz dentro de mi cabeza (impaciente, imperiosa) declara: «¿Quién es esa mujer que grita y podría, por favor, ¡callarse ya?!».

Navegar la pérdida

El accidente, ocurrido en 1997, me deja con suficiente daño cerebral como para embotar mi capacidad de comprender y comunicar información. Pierdo el 80 % de la visión periférica y una gran parte de la memoria. Tartamudeo. Mi sentido de la orientación desaparece; me pierdo allá donde voy. Cuando salgo (si salgo), me cubro los ojos con las manos para reducir el campo visual y que lo que veo no abrume a mi cerebro. Un día, durante una evaluación neuropsicológica, me agita tanto no poder completar algunas pruebas que arremeto contra la técnica y rompo a llorar. Aun así, no llego a admitir conscientemente que algo no va bien. Ese es el poder de la negación.

Hoy se entiende la neuroplasticidad: la capacidad del cerebro para reorganizarse y reconectarse tras una lesión. Quien sufre un traumatismo craneoencefálico como el mío recibe diversas terapias (física, ocupacional, recreativa, del habla) para ayudar al cerebro a forjar esas nuevas conexiones neuronales. Pero en el momento de mi accidente me dicen que el daño es permanente. Y esa sentencia me deja una mezcla alquímica de emociones: por un lado, rabia por oír que nunca recuperaría la función perdida; por otro, un cierto alivio: soy una pizarra en blanco, como si volviera a estar en el vientre de mi madre, informe, esperando la oportunidad de expresar mi potencial (aunque aún no esté del todo equipada). Aun así, hay tres cosas que sí tengo: una neuróloga que me apoya, un deseo feroz de recuperar mi vida y mi práctica de meditación.

Dejarse guiar por la intuición

Medito desde muy joven. Es lo único que conozco sin limitaciones intrínsecas, sin juicio pedante, sin efectos secundarios negativos, sin dependencia de la tecnología. Tras el diagnóstico, decido meditar una hora cada mañana y cada noche y seguir la guía intuitiva que reciba en la práctica. También veo a mi neuróloga cada mes para comentar avances.

Aunque mi meditación en ese tiempo se parece poco a la calma, concentración u orden de antes, anclo la práctica en un pasaje de *Dios habla con Arjuna*, la interpretación de Paramahansa Yogananda de la *Bhagavad Gita*: «A quienes meditan en Mí como su Propio Ser, unidos siempre a Mí mediante adoración incesante, Yo suplo sus carencias y hago permanentes sus logros».

En los meses posteriores al accidente adopto además distintos cuidados personales. Camino largo rato junto al mar. Mejoro mi alimentación. Rezo pidiendo guía. En respuesta a esas oraciones, llego a terapias alternativas que mitigan mis síntomas: una terapeuta de *Brain Gym* que calma el tartamudeo y mi lucha constante por encontrar palabras; una quiropráctica que me acompaña a través de capas de imágenes de TEPT incrustadas; una neuroacupuntora que restaura gran parte de mi campo visual; una osteópata que me ayuda a reforzar la conexión cuerpo-mente. Mi contribución al proceso es seguir meditando.

La vuelta para contar

Dos años después, decido escribir un libro sobre cómo las mujeres usan su práctica espiritual como brújula para atravesar las noches oscuras de la vida. Aunque me cuesta hilar frases comprensibles, confío en las palabras de Krishna en la Gita: Dios «supliría mis carencias» y haría lo que mi cerebro no pudiera.

Durante los dos años y medio siguientes, converso con 14 mujeres célebres (Sister Helen Prejean, Katherine Dunham, Zainab Salbi y otras) sobre cómo su relación personal con lo Divino informa su vida. Su compañía y la edición de sus palabras me rehacen. Darles un espacio para articular su pensamiento me conecta más con mi propia voz.

Mi agente sugiere entretener en el libro retazos pertinentes de mi historia. Da vértigo exponerse así y contar que tengo una lesión cerebral. Pero lo hago para dar testimonio de los dones y bendiciones de la meditación, del refugio y la fe que aporta un compromiso sostenido con el tiempo. Comparto mi historia para ayudar a otras personas a encontrar el camino a través de la suya, y para invitar a mirar las limitaciones personales y las circunstancias como una oportunidad de despertar las posibilidades más ricas que llevamos dentro.

La constancia del proceso (la repetición y el foco que exige escribir y editar) se convierte en una forma de «volver a surcar» las vías neuronales del cerebro, igual que recorrer mil veces el mismo sendero por un prado deja un caminito que otras personas pueden seguir. Neuroplasticidad en su máximo esplendor. 🌸

MARGARET WOLFF es arteterapeuta, facilitadora de retiros y autora de *Coming Home: Finding Shelter in the Love and Wisdom of Paramahansa Yogananda* y *In Sweet Company: Conversations with Extraordinary Women About Living a Spiritual Life*. Más información en ComingHomeStories.com.

¿De verdad saludamos al sol desde hace milenios?

Por mucho que les pese a los incondicionales del Yoga llamado «tradicional», si bien el hecho de rendir culto al sol –Surya– remonta a tiempos muy antiguos, la práctica emblemática del Saludo al Sol, en cambio, nos llega de una época mucho más reciente.

POR ANANDA CEBALLOS. FOTOS: SHUTTERSTOCK

Todo aquel que llega a la India por el aeropuerto internacional Indira Gandhi de Nueva Delhi, puede admirar una escultura monumental de bronce terminada en 2011 que representa una secuencia emblemática del Yoga moderno: Surya Namaskar. Practicado en las playas de Goa al amanecer o en un estudio neoyorquino, se trata tal vez del encadenamiento de posturas de Yoga más famoso del planeta. Si preguntamos a un grupo de practicantes qué entienden por Yoga, lo primero que les vendrá a la mente será probablemente la serie de posturas enlazadas que forman el Saludo al Sol.

El imaginario popular sostiene que es una práctica ancestral que nos conecta prácticamente con el mismo sol que iluminaba a los rishis (sabios-videntes de la tradición védica) hace 5.000 años. Sin embargo, el Saludo al Sol, tal como lo hacemos hoy, es bastante más reciente de lo que creemos. Sus raíces no se encuentran ni en los tiempos védicos ni tan siquiera en el Yoga, sino en terrenos como el culturismo, la educación física y los experimentos de modernización de la India colonial.

El culto al sol, sí... pero sin sudar

La devoción al Sol es, sin lugar a dudas, un fenómeno religioso que se remonta a la antigua India. El *Rig Veda*, compuesto hacia el segundo milenio antes de nuestra era, ya contiene himnos al astro rey, como el célebre *Gayatri mantra*, que los varones brahmanes aprendían durante su rito de iniciación y que se recita aún en familias devotas como plegaria cotidiana. Hoy, en el mundo del Yoga globalizado, se ha popularizado como un canto devocional abierto a todo el mundo, independientemente de la casta o del género. Se canta en talleres, retiros y formaciones, más como un símbolo espiritual que como observancia ritual obligatoria. Ahora bien, si buscamos en esos textos védicos una descripción de la secuencia que hoy repetimos en nuestras esterillas, no la encontraremos. Lo que hallaremos serán recitaciones, ofrendas, prostraciones quizá, pero no un encadenamiento fluido de planchas, flexiones y extensiones.

Siglo XX: un entrenamiento marcial

En el siglo XX, la India no era un país unificado, sino un mosaico complejo bajo el dominio británico organizado en provincias británicas, administradas directamente por funcionarios coloniales y estados principescos, territorios semiautónomos gobernados por príncipes locales (rajas)





que reconocían la soberanía de la Corona británica a cambio de conservar cierta autoridad interna. El Estado de Aundh, un pequeño principado en la región del actual Maharashtra, gobernado por Bhawanrao Shrinivasrao Pant Pratinidhi, pertenecía al segundo grupo.

El Raja de Aundh, que gobernó desde 1909 hasta 1947, era un apasionado del culturismo que, decepcionado por los limitados resultados de las pesas, buscaba un método más eficaz para ganar fuerza y vitalidad. Fue así como creó la secuencia del Saludo al Sol (Surya Namaskar). A través de este ejercicio físico (*vyayama*), «auténticamente indio», el raja de Aundh no solo quería salud para sus súbditos, sino que buscaba una forma de resistir la hegemonía británica. El *raja* promovió el Saludo al Sol en escuelas, campamentos y exhibiciones públicas con un objetivo político: ofrecer a la India un método nacional de educación física como alternativa a los modelos occidentales de gimnasia y deporte.

En 1928 publicó un manual titulado *Surya Namaskar*, traducido al inglés, en el que presentó la secuencia no ya como Yoga, sino como ejercicio físico moderno con beneficios garantizados: flexibilidad, tono muscular y resistencia cardiovascular. 10 años más tarde esta obra se reeditó bajo el título *Ten-Point Way to Health*, acompañado por un prefacio escrito por la periodista inglesa Louise Morgan, una de las primeras personas en escribir sobre el Surya Namaskar en Occidente. Morgan describía la práctica como un «ejercicio maravillosamente completo» que combinaba fuerza, flexibilidad y vitalidad. En su discurso no aparecía tampoco como «Yoga», sino como un método moderno de salud. Morgan tradujo así la invención del raja de Aundh en un lenguaje comprensible y atractivo para las clases medias occidentales, en especial las mujeres, despojándola de su dimensión política y presentándola como un secreto oriental útil para la vida moderna.

En paralelo, el famoso culturista indio K.V. Iyer, considerado una estrella del fitness en los años 30, adoptó el Saludo al Sol en sus rutinas de entrenamiento y lo promovió en exhibiciones junto con levantamiento de pesas y poses atléticas. Un giro mayor tuvo lugar cuando el Saludo al Sol entró en la órbita del Yoga moderno cuando Swami Sivananda, en Rishikesh, empieza a enseñarlo como calentamiento previo a los asanas. En pocas décadas, lo que había nacido como tabla de ejercicios físicos pasa a convertirse en símbolo universal del Yoga, asociado a tradición, espiritualidad y conexión con la devoción al sol.

APRENDE MÁS



SI QUIERES saber más sobre las relaciones complejas que se tejen entre las prácticas antiguas y modernas de Yoga, apúntate al curso a distancia sobre la Historia del Yoga, de sus orígenes a la época actual. Más info: ananda.ceballos@gmail.com

¿Trampa, invención o reinención?

En apenas un siglo, Surya Namaskar ha pasado de ser tabla de ejercicios en un pequeño estado indio a bandera planetaria del Yoga moderno, fruto de la hibridación entre cultura física, política colonial y renovación espiritual del siglo XX.

¿Significa esto que hemos estado practicando una mentira? En absoluto. Más bien este fenómeno muestra cómo el Yoga, lejos de ser una tradición fija, ha sido siempre un laboratorio en constante reinención. Si el Saludo al Sol hoy nos parece natural es porque ha sabido conectar con necesidades muy actuales: dinamismo, simplicidad, adaptabilidad, efectos inmediatos sobre el cuerpo.

De hecho, el éxito del Surya Namaskar se entiende sin dificultad en clave moderna: es rápido, no requiere accesorios, combina fuerza y flexibilidad, se adapta a todos los niveles, y, además, tiene un marketing perfecto: ¿quién no quiere empezar el día saludando al sol, esa fuente universal de luz y energía?

Entonces, ¿deberíamos dejar de practicarlo al descubrir que no es tan antiguo como creíamos? Difícilmente. Sus beneficios son reales y accesibles: mejora la movilidad, fortalece, centra la mente. Y su valor simbólico sigue intacto: nos conecta con la idea de renacimiento, de renovación, de gratitud. Quizás, en lugar de obsesionarnos con etiquetas de autenticidad, sería mejor que abrazáramos la vitalidad del Yoga y honráramos su capacidad de transformarse. Quizá lo más honesto sería reconocerlo tal y como es: una práctica moderna con inspiración antigua, hija de un tiempo de encuentros y tensiones entre tradición y modernidad, disciplina y creatividad que no solo refleja cultura, sino también relaciones de poder: género, nación, religión y clase social. 🌸



VOLUNTAD Y MEMORIA

EL YOGA DE LA ATENCIÓN

A través de las palabras de Swami Sivananda, compartimos su visión del Yoga de la atención: esa fase previa a la abstracción de los sentidos (Pratyahara), la concentración (Dharana) y la meditación (Dhyana) en la óctuple senda de Patanjali.

Deberíamos desarrollar la facultad de la atención en las situaciones de la vida cotidiana. La concentración es una reducción del campo en el que se presta la atención, proyectada en lo que estamos haciendo. Sin calma y sin concentración no podemos tener éxito en los trabajos que estamos realizando.

El fracaso no es habitual en una tarea realizada con atención completa. Cuando nos sentamos para meditar no deberíamos abordar las tareas de la oficina. Cuando estemos en la oficina, las cuestiones domésticas no deberían estar presentes.

Cuando entrenamos la mente, para realizar con atención solamente una tarea a la vez, desarrollamos también la fuerza de la voluntad y la memoria.

Es fácil prestar atención a lo que es agradable porque la mente se ve atraída de forma natural por lo que le gusta. Un ejercicio muy beneficioso es fijar nuestra atención en tareas desagradables, con las que no nos hemos atrevido con anterioridad. Con una atenta mirada se transforman en interesantes y el interés reduce nuestro desagrado hacia ellas.

Hay mucho más que asanas y pranayamas en el Yoga

La memoria y la voluntad son parte de las llamadas ocho culturas que debemos atender y cultivar en el Yoga.

Junto a las dos mencionadas, memoria y voluntad, encontramos otras seis: la de la concentración, el desarrollo de las actitudes positivas, la erradicación de las negativas, la disciplina de nuestras oscilaciones mentales, la cultura física y el escribir un diario espiritual.

Al principio, aprende la cultura de memoria. Toma el ejercicio que mejor se adapte a tu forma de ser y practícalo a diario. Luego los veremos. Podrás observar tu progreso y corregir tus errores. Quiero que te conviertas rápidamente en una persona práctica.

Una vez que domines bien la cultura de memoria, puedes comenzar con la cultura de la voluntad. Practicando la cultura de la voluntad entrenarás tu sistema nervioso. Practica audaz y tranquilamente las aserciones que luego veremos. Finalmente, entiende el significado de cada aserción y experimentalo.

Trata de desarrollar la paciencia, el poder de resistencia, equilibrio de la mente, presencia de ánimo, etc. Estas cualidades son muy necesarias para desarrollar tu voluntad.

Ejercicio de atención en una manzana

Como un ejercicio previo para la concentración es adecuado retirarse a un lugar tranquilo y sentarse, de forma confortable, con las piernas cruzadas. Utilizar un cojín ayuda para acercar las rodillas al suelo, de forma que el cuerpo descansa de forma adecuada. Cierra los ojos y observa lo que sucede cuando te concentras en una manzana.

Al principio podemos reflexionar sobre su color, su forma, su tamaño y sobre sus diferentes partes: pedúnculo, piel, pulpa o semillas. Después podemos pensar en los efectos que tiene en nuestro sistema digestivo y en nuestra sangre. A través de la ley de las asociaciones, pensamientos sobre otras frutas pueden intentar penetrar en la mente. Pronto nos asaltan ideas superfluas. Nuestra mente comienza a deambular.



Cultivo de la memoria

Cuando somos olvidadizos siempre fracasamos en nuestras tareas y cometemos serios errores una y otra vez. Quien tiene memoria puede dirigir su vida con mucho éxito.

El término sánscrito para memoria es *Smriti*. *Smarana* es recordar. Esta es la función de la mente subconsciente o *Chitta*. Los *Samskaras* del pensamiento y la acción están profundamente impresos en *Chitta*. *Chitta* es como la placa sensible de una cámara. Es como el disco duro de nuestro ordenador. Todas las impresiones están grabadas indeleblemente ahí.

Las cuatro características favorables de una buena memoria son las siguientes:

1. Si lees una vez un pasaje y puedes reproducir el mismo correctamente es una señal que indica que tienes una buena memoria. Esto se denomina Sugamata.
2. Si puedes reproducir la misma cosa sin aumentar o disminuir (adición o sustracción) se llama Avaikalya.
3. Si puedes recordar un hecho, pasaje o cualquier cosa durante un periodo considerable, se llama memoria retentiva, Dharana.
4. Si puedes reproducir un pasaje inmediatamente sin ninguna dificultad cuando es necesario, se llama Upaharana.

Ejercicios para el cultivo de la memoria

1. Siéntate en Virasana o Padmasana o en una postura fácil o en una silla. Cierra los ojos. Imagina un gran jardín. En una esquina hay flores de jazmín, en otra, rosas, en otra, tulipanes, en otra, margaritas. Primero, piensa en el jazmín, luego, vuelve la mente a las rosas, después, a los tulipanes y después, a las margaritas. Vuelve de nuevo la mente a los jazmines. Gira la mente de esta forma durante dos o tres minutos.

2. El jueves por la mañana, trata de recordar las comidas, verduras y otros platos que comiste el miércoles.

3. Estudia un Sloka, frase, importante de la Gita. Busca párrafos paralelos en otros textos en otros textos: Ramayana, Bhagavatan, Upanishads, Yoga Vasishtha y La Biblia. Conecta todos estos pasajes y guárdalos en tu disposición mental o casillas del cerebro.

4. Visualiza la palabra «V-A-V-A-R». Trata de recordar distintos colores, como violeta, azul, verde, amarillo, rojo. Inventa tu código de palabras para ayudarte a recordar. Cada uno puede tener su propio código.

5. Practica Japa, repetición del mantra y meditación, Sirshasana o Postura de la cabeza y Pranayama, control de la energía mediante la respiración, entre otros. Desarrollan maravillosamente la memoria.

6. Repite las siguientes afirmaciones. Medita y piensa en ellas:

-Tengo una memoria excelente. Om, Om, Om.

-Ahora puedo recordar las cosas estupendamente. Om, Om, Om.

-Mi memoria ha mejorado mucho. Om, Om, Om.

-Tengo una memoria retentiva maravillosa. Om, Om, Om.

7. Toma un taco de cartas de baraja; saca seis de ellas y míralas muy atentamente. Después, colócalas delante de ti, boca abajo.

Beneficios de la cultura de la voluntad

Practica la cultura de la voluntad durante tres meses.

- Sentirás tu fuerza interior.
- Cosas que antes te parecían difíciles a veces, puedes ahora hacerlas con facilidad.
- Notarás que ahora tienes una mente no alterada. Las cosas que antes alteraban con facilidad tu mente no pueden hacerlo.
- Puedes realizar un inmenso trabajo con facilidad. La práctica de la concentración debería ir unida a las culturas de la memoria y la voluntad.

De memoria, apunta en un papel, en orden, su descripción exacta. Puedes incrementar, poco a poco, el número hasta 10 o 12.

8. Siéntate en un sillón cómodamente. Coge una foto de una persona cercana. Cierra los ojos e intenta memorizar una clara descripción de alguna de sus distintas características físicas y marcas corporales, tales como la forma de la nariz, como son el cabello, los ojos, la frente, los labios, las orejas, el pecho, si es ancho o estrecho, si los brazos son gruesos o delgados, si hay simetría en sus miembros, cómo son los dientes, la pose, su forma de hablar, sus rasgos distintivos especiales y fisonomía, lo que atrae a la gente de esa persona, la naturaleza de su voz. Cuando has visto una sola vez a cualquier persona importante, intenta recordar las cualidades especiales y rasgos que han llamado tu atención.

9. Camina a paso ligero por el paseo de una calle comercial que conozcas bien, manteniendo una percepción penetrante y clara. Mira qué ocurre a lo largo del paseo y las tiendas que ves. En cuanto llegues a casa, escribe en un papel los nombres de las tiendas y los artículos importantes que se exhiben en los tenderetes del exterior. Al día siguiente, camina por el mismo sitio y comprueba lo que has escrito.

10. Reúne los nombres de diferentes filósofos del mundo del Oriente y Occidente, como Sankara, Ramanuja, Kant, Platón, etc., sus obras y enseñanzas importantes. Compara la filosofía oriental con la occidental. Haz esto cerrando los ojos. Esto desarrollará tu memoria sobre las cosas sutiles.

11. La memoria sobre las cosas toscas es más fácil que la memoria de los acontecimientos e ideas filosóficas. Los acontecimientos pueden recordarse más fácilmente que los nombres de las personas, porque hay asociaciones para dichos acontecimientos. Los nombres son arbitrarios. Hay una conexión íntima entre la memoria, la observación atenta y el oído agudo. La mente piensa en objetos que se ven o que se oyen. El que ha desarrollado su potencia auditiva y visual puede tener mejor memoria.

12. Siéntate cómodamente en una silla. Intenta recordar los ríos más grandes del mundo, como el Amazonas, el Nilo, el Brahmaputra y los siete ríos sagrados de la India, por ejemplo, el Ganges, el Yamuna, el Godavari, el Sarasvati, el Narmada, el Indo y el Kaveri.

La salud y la mente

Una persona fuerte tiene buena memoria. Una persona delicada y de salud pobre tiene mala memoria. La salud juega un papel importante en el cultivo de la memoria. Por lo tanto, intenta mantener un alto nivel de salud, vigor y vitalidad tomando comida apropiada, haciendo ejercicio, etc. ¿Recuerdas el pasado enero (*Yoga Spirit* nº 141) cuando compartimos el Yoga de la salud?

El cultivo de la voluntad

La voluntad es la fuerza dinámica del alma. La voluntad, si se presenta pura e irresistible, puede realizar maravillas. No hay nada imposible de conseguir para una persona de fuerte voluntad. La voluntad se debilita por el exceso de vasanas (deseos). Cuando se controla un deseo, este se convierte en voluntad. La energía sexual, la energía muscular, la ira, etc., todas se transmutan en fuerza de voluntad cuando se controlan. Cuantos menos deseos, más fuerte la voluntad.

Cómo utilizar la voluntad

No te preocupes ni te angusties si se demora el desarrollo de la voluntad. A la larga, la voluntad atenderá todas tus órdenes.

Al principio encontrarás un poco difícil aplicar la voluntad porque es una práctica nueva para ti, pero gradualmente sabrás cómo aplicar la voluntad.

Debes tener mucho cuidado en el uso de la voluntad. Es siempre aconsejable reservar la fuerza de voluntad para la consecución de los éxitos espirituales más elevados porque el éxito mundano no es comparable.

Esta vida es una mera burbuja, una burbuja que se puede disipar en cualquier momento. Este mundo es un largo sueño. El triunfo mundano no te dará paz perenne ni felicidad. Prueba tu voluntad en una o dos ocasiones en asuntos mundanos. Entenderás y te darás cuenta de su poder. Después, aplica la voluntad en la realización del Ser.

Desarrollar la fuerza de voluntad

Deberíamos escuchar con paciencia las palabras de otras personas, incluso aunque no sean interesantes ni encantadoras. No te deberías irritar ni encolerizar.

Es conveniente llevar a cabo acciones o tareas que no sean especialmente interesantes, pues se desarrolla la fuerza de voluntad. Las acciones que no son interesantes al principio lo serán pasado algún tiempo.

Nunca te quejes de los malos ambientes. Crea tu propio mundo mental estés donde estés y vayas a donde vayas. A cualquier sitio donde vayas encontrarás alguna dificultad o desventaja. Si la mente te desilusiona en cada momento y a cada paso, observa obstáculos y dificultades y convive con ellos. Puedes superarlos. No intentes huir de los ambientes desfavorables. Si tienes todo tipo de comodidades en un lugar, no te harás fuerte en otros que no tengan las mismas comodidades. Tu mente se desorientará en un nuevo lugar, si no puedes conseguir esas comodidades. Por lo tanto, haz el mejor uso de todos los lugares. Nunca te quejes de los ambientes o de sitios en los que estés. Vive en tu propio mundo mental.

La práctica de la concentración es de gran ayuda para fortalecer la voluntad. Debes entender inteligentemente los hábitos de la mente –cómo divaga y cómo funciona–.

Fórmula para desarrollar la voluntad

Levántate por la mañana y siéntate en Virasana o Padmasana o cualquier otra postura meditativa y repite mentalmente y con sentimiento estas frases:

1. Mi voluntad es pura, fuerte e irresistible. Om, Om, Om.
 2. Por medio de mi voluntad puedo hacer cualquier cosa ahora. Om, Om, Om.
 3. Tengo una voluntad invencible. Om, Om, Om.
- Al principio, no sometás a prueba tu fuerza de voluntad. Espera hasta que se haga fuerte y pura. La voluntad es la reina de los poderes mentales.

Debes conocer métodos efectivos y fáciles para controlar el vagabundeo de la mente.

No se puede trazar una línea de demarcación para indicar dónde termina la práctica de la concentración o de la cultura de la memoria y dónde empieza la cultura de la voluntad.

Al irte a la cama, simplemente relaja la mente y envíale la sugestión: «Ahora voy a tener un sueño reparador».

Cada vez que tengan un momento de reposo, aunque sea solo durante cinco minutos: cierra los ojos, en cualquier lugar y duerme un momento. Esto produce un gran descanso. Después, puedes continuar tus actividades. Este tipo de práctica es una bendición para las personas ocupadas. Su sistema nervioso soporta mucha tensión y presión. Relajándonos de vez en cuando nos renovamos y podemos iniciar nuevas actividades desde una nueva óptica.

Ten entrenada tu mente subconsciente para que esté a tu servicio y no sea una carga. Abandona las charlas ociosas.

Capacidad y voluntad

Tendrás que aplicar tu voluntad de acuerdo con tu capacidad. De lo contrario, la voluntad se deteriorará y te desanimarás. Este es un punto importante. Haz un programa de trabajo o rutina diaria, de acuerdo con tu capacidad y comprueba que lo sigues diariamente. Atente sólo a unos pocos puntos.

El estado de mente serena, equilibrio, alegría, fuerza interior, capacidad de llevar a cabo trabajos difíciles, éxito en todo lo que se emprenda, una personalidad magnética y dinámica, aura magnética en el semblante, ojos brillantes, mirada fija, voz poderosa, aire bondadoso, naturaleza inquebrantable, ausencia de temor, etc., son algunos de los signos o síntomas que indican que nuestra voluntad está creciendo. De esta forma puedes ir comprobando cuando se asientan en tu personalidad. 🌸

COLABORACIÓN del Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid Tel.: 913 615 150.

www.sivananda.es | @Yogasivanandamadrid



APRENDE MÁS

EN LOS centros de Yoga Sivananda Vedanta mantenemos la tradición de la práctica de las ocho culturas del Yoga, junto a las más conocidas de los asanas y los pranayamas. Te esperamos para practicarlas.

 AEYI · Asociación Española de Yoga IYENGAR®

¿Buscas un profesor de Yoga IYENGAR® autorizado?

¡BUSCA ESTE LOGO!



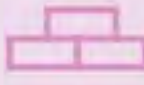
Este logo es garantía de que tu profesor cuenta con autorización del Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (Pune, India) para impartir clases de Yoga IYENGAR®, tras haber superado un exigente proceso de formación y examen que lo capacita para transmitir, con la calidad requerida, la enseñanza del maestro B.K.S. Iyengar.

La Asociación Española de Yoga IYENGAR® pone a tu disposición la Lista Oficial de Profesores Autorizados de Yoga IYENGAR® de España:

<https://aeyi.org/ensenanza/profesores/>

Profundiza en tu práctica de

YIN YOGA

CLASES ONLINE



SESIONES PERSONALIZADAS

SEGÚN TUS NECESIDADES, RITMO E INTERESES

TOMA LAS RIENDAS DE TU BIENESTAR Y
GENERA MÁS SALUD Y ARMONÍA EN TU VIDA
CON UNA PRÁCTICA QUE SE ADAPTA A TI

hola@elenasepulveda.com

Retiros de Yoga Sivananda

Fines de semana o vacaciones

¡Date un respiro!





www.sivananda.es Tel. 91 361 5150

ANUNCIOS PRÓXIMO NÚMERO

Para anunciarse en esta sección contar con

info@revistayogaspirit.es

Tel.: 91 632 62 51

Laura Ruiz

¡Hola! Soy Laura. Soy Leo, alegre y apasionada. Practico y enseño Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra y meditación. ¿Lo que más me gusta de mi trabajo? Poder mostrarme tal cual soy, genuina, vulnerable, humana; para desde ahí desplegar con confianza mi luz y cumplir mi dharma, que es ser faro e inspiración.



El día que empezó todo

Fue hace unos 15 años. Recibí una oferta para probar una clase de Yoga en un centro de Barcelona. Fui con una amiga sin expectativas, solo «por probar». Salí de la clase flotando. Mis caderas expandidas, mi frente lisa, en mi cara una sonrisa. Me apunté a clases regulares. Mi rutina se convirtió en levantarme prontito, cruzarme la ciudad en bici para llegar a la primera clase y desayuno post-Yoga con las compañeras. Fue un tiempo de felicidad absoluta, de «que el día me eche lo que sea». Al cabo de poco, me quedé en el paro. Y fue el mejor empujón que el universo pudo darme. Dejé mi trabajo de marketing, me fui a la India a formarme y ya nada volvió a ser como antes.

Lo que más me gusta de enseñar Yoga

Nunca pensé que podría ser profesora de nada. Tenía miedo escénico y poca confianza. En realidad, fueron los propios alumnos los que me impulsaron: «¿De verdad hace solo 2 meses que enseñas? ¡Parece que lleves años!». No me da vergüenza admitirlo, lo que más me gusta de enseñar Yoga es lo bien que me siento siendo un canal de transmisión. El Yoga me empodera y me suaviza. Me activa y me calma. Me energiza y me asienta. Así que cuando veo que esas cualidades brotan en mis alumnos, veo que les sirve y que aprenden a usar las diferentes herramientas según su estado, su momento, su objetivo... Soy feliz.

Los profes que me inspiran

Diana Naya es una de mis grandes maestras. Como persona, íntegra, humilde y verdadera. Como profesional, sencillamente excelente. De ella he aprendido el mover sin prisa, respetando los tiempos para sentir; la precisión técnica que no crea dogma sino que deja espacio a la exploración y sabiduría individual; el poder de lo sencillo frente a posturas

complicadas o aparatosas. Sus enseñanzas inspiran las mías, un Yoga funcional y respetuoso, adaptado a la vida real de la gente. Harmony Hannigan, dulce, sabia, conectada al universo y a la vida. De ella aprendí a afinar mi sensibilidad, a conducir la energía por los canales sutiles, a conectar con la frecuencia de la naturaleza. Sin utilizar terminología complicada, mis clases inducen a la consciencia de la energía interna para una mente más clara y centrada. Por último, Carlos Velasco ha sido la persona que más ha revolucionado mi comprensión de la respiración como mecanismo primordial de la salud a todos los niveles. Siempre lo digo: lo que más agradezco de mis años de práctica no es la elasticidad, ni el equilibrio, ni la fuerza (¡que también!) sino el poder de la respiración en la esterilla y en la vida. 🌿



PROYECTO

HACE 10 años inicié un proyecto de retiros de Yoga en la naturaleza junto a mi pareja Diego. Juntos ofrecemos experiencias de bienestar, descanso e inspiración durante las vacaciones. Con actividades nutritivas como Yoga, meditación, paseos por la naturaleza o baile. Una comida tan sana como deliciosa. Un tiempo para compartir y disfrutar, en un ambiente consciente y divertido. EN 2026 organizamos 6 retiros en diferentes lugares de nuestra geografía: en Segovia en Semana Santa; en julio en el Pirineo aragonés y en Menorca; dos en agosto, en Navarra; y en el puente de diciembre, en Barcelona. www.inspira-Yoga.com / IG @laurainspiraYoga

yoga *Spirit* OFERTA SUSCRIPCIÓN

6 números al año por 28,80€

(Incluye la versión digital en kioskoymas.com)

CON LA
EDICIÓN IMPRESA
**Suscripción
digital de
regalo**



¿Por qué es mejor suscribirse?

- Envío gratis a domicilio
- Nunca te pierdes un número
- Incluye versión digital de regalo

Suscríbete en
www.revistayogaspirit.es

escribenos a
suscripciones@revistayogaspirit.es

o llama al 916 326 251

Horario de atención telefónica:
de lunes a viernes, de 9:00 a 17:00 h.

EN LA WEB www.revistayogaspirit.es PODRÁS PAGAR CON TARJETA DE CRÉDITO O DÉBITO Y POR PAYPAL (PASARELA SEGURA). ADEMÁS EN LA WEB TAMBIÉN ENCONTRARÁS NUESTRO NÚMERO DE CUENTA PARA REALIZAR TRANSFERENCIAS.

EDITAMOS TUS INQUIETUDES

Los contenidos que te apasionan



MI JARDÍN
revistamijardin.es

BRICO
revistabrico.es

revistayogaspirit.es



ON OFF
revistaonoff.es

DISEÑO INTERIOR
revistadisenointerior.es

Juzgar

«La atención plena consiste en prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar»

Jon Kabat-Zinn

POR ANANDA CEBALLOS

En filosofía, el juicio designa una operación del conocimiento. Como actividad de la mente, emitir un juicio consiste en describir la realidad de forma neutra y objetiva, con enunciados como: «El fuego es caliente», «La Tierra es redonda». Pero cuando los juicios incluyen valoraciones subjetivas, puede deslizarse el menosprecio, transformando esos juicios en críticas despectivas.

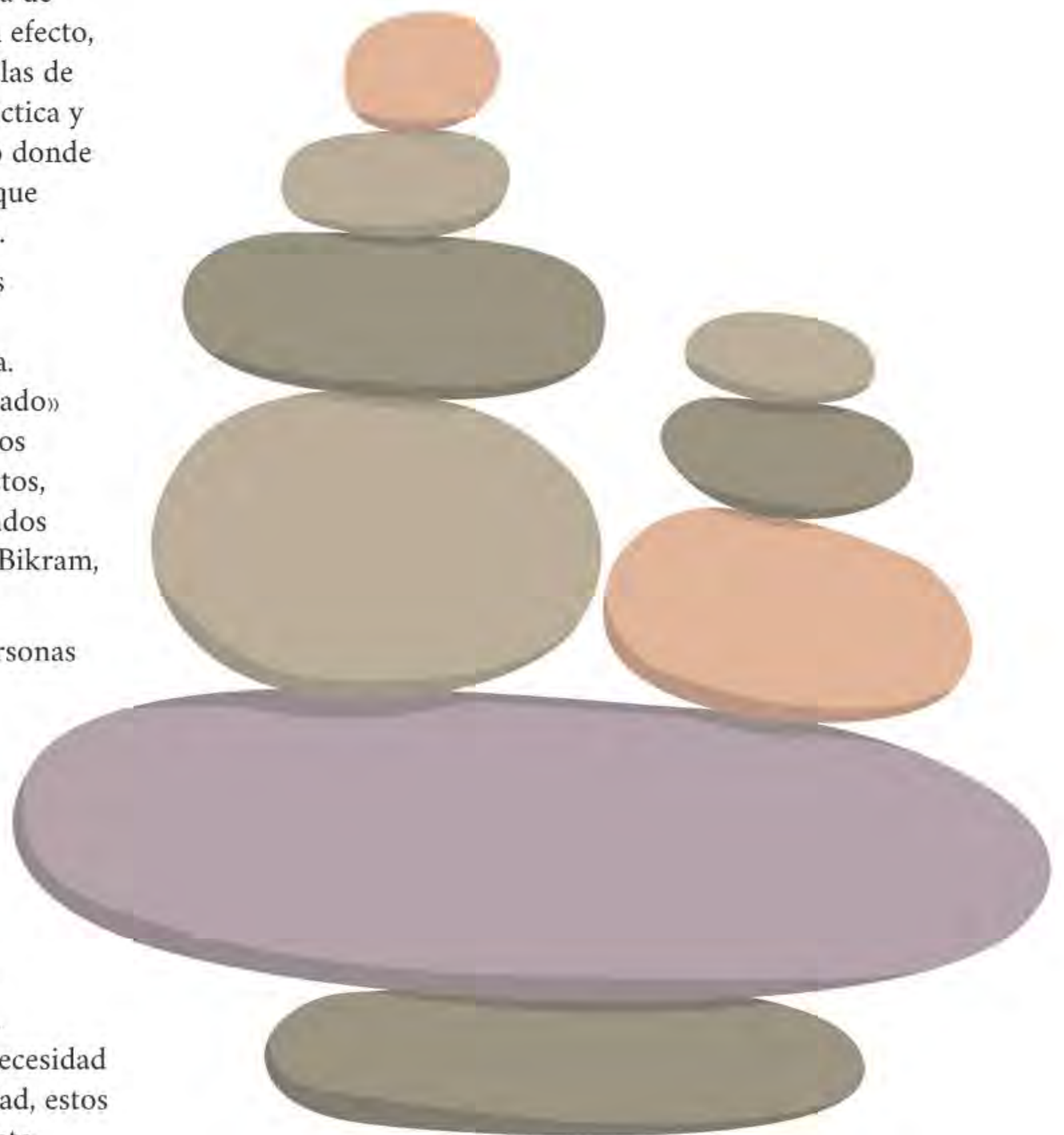
El concepto de «ausencia de juicio» fue introducido por el psicólogo Carl Rogers precisamente para evitar los efectos negativos del juicio. Pero fuera del marco terapéutico, donde el no juzgar es una cualidad esencial para establecer un clima de confianza con el paciente, ¿por qué juzgamos al juicio? En efecto, no sería ni posible ni deseable vivir en un mundo sin escalas de valores, donde reinara la indiferencia. En el caso de la práctica y la enseñanza del Yoga, es imprescindible crear un entorno donde cada persona establezca sus propios límites respecto a lo que considera aceptable o no, para sentirse segura y respetada.

Como lo muestra la historia del Yoga, ciertas prácticas tradicionales han evolucionado para beneficiarse de las oportunidades que ofrece el mercado globalizado del Yoga. Otros han denunciado la visión según la cual el «autocuidado» podría sustituir a una política de salud pública sólida. Otros aún han abogado por establecer criterios éticos más estrictos, especialmente para hacer frente a los escándalos relacionados con casos de manipulación y abusos sexuales en el Yoga (Bikram, Anusara, Satyananda, Ashtanga, Sivananda, Kundalini...).

Es fundamental que en una clase de Yoga todas las personas sean aceptadas tal como son, y que tanto alumnos como docentes, muestren apertura y tolerancia ante las diferencias. Pero también es importante tomar en serio la necesidad de un marco ético claro, y eso conlleva necesariamente formular juicios.

Por consiguiente, necesitamos encontrar un delicado equilibrio entre, por un lado, la escucha, la aceptación incondicional y la empatía, y por otro lado, el mantenimiento y el respeto de principios morales sólidos. Reconciliar el imperativo de la ausencia de juicio con la necesidad de un marco ético puede parecer complejo, pero en realidad, estos dos principios se complementan y se refuerzan mutuamente.

Podemos actuar con bondad y con justicia al mismo tiempo, alineando nuestras acciones con ciertos valores sin por ello caer en la condena. Encontrar el equilibrio entre juicio y ausencia de juicio es crucial para asegurar la coherencia entre pensamiento, palabra y acción. Así, una clase de Yoga puede convertirse en un espacio para desarrollar el coraje moral y ejercitar el pensamiento crítico, al mismo tiempo que se cultivan la paciencia y la no violencia hacia uno mismo y hacia los demás. 🌸



En el próximo número

La alquimia del sonido
Una exploración del Bhakti
Yoga y el poder creador de
la voz humana.

Secuencia de YogaLates:
fuerza, fluidez y conexión.

Práctica con japa malas.

Y ADEMÁS...

- Anatomía: Postura de la Plancha.
- Salud mental.
- Claves para vivir del Yoga.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



NO TE
PIERDAS NINGÚN
NÚMERO

¡Suscríbete!

Más información
en la página 95

Eco mil

¡Tu café profesional en casa!

Novedad 2025
¡Ya disponible!



www.ecomil.com

[f](#) [@](#) @ecomiloficial

RETIROS Y FORMACIONES DE YOGA SIVANANDA



Hotel Balcón de Cómputa

RETIROS DE YOGA 2025 / 2026

Cómputa (Málaga) y otros lugares en España

FORMACIÓN DE PROFESORES (TTC) Y VACACIONES DE YOGA 2025 /2026

Rudraprayag, Himalayas (India) | Cómputa (Málaga)

