



Primera edición: Febrero 2019

El diseño editorial, arte de tapa e ilustraciones del interior fue realizado por:
Clara Severo, diseñadora gráfica.

Las fotografías fueron tomadas por:
Alexis García Sanchez,
Catalina Fitero
Malena Fradkin

Impreso en Argentina,
Imprentas FP

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida, mediante cualquier sistema electrónico, mecánico, fotocopiado, de grabación, de recuperación de la información, sin la expresa autorización de Camila Riganti.



Yoga balance

El arte de habitarte

Una guía teórico práctica para descubrirte a través del movimiento

Prólogo

Me sorprendí y emocio hasta las lágrimas cuando Cami me preguntó si quería escribir el prólogo de su libro. Mi fuerte no es escribir pero, con gusto y sin dudar, acepté encantada. Escribir sobre Balance. ¿Por dónde empezar?

Cuando nos encontramos con Camila en esta vida, estábamos las dos dando un giro para reinventarnos. Nuestra relación comenzó en ese momento, desde la energía, lo sutil, lo abstracto, lo inexplicable. Con historias y crianzas distintas; con 10 años de diferencia. Aún así, conectamos de forma mágica.

Así nos conocimos y nos complementamos: haciendo, dando y recibiendo yoga. Desde entonces seguimos encontrándonos, queriendo y sin querer, hasta que empezamos a trabajar juntas. Nos convertimos en la media naranja yogui, la una de la otra, compartiendo. Pero la idea no es hablar de mí, sino de este maravilloso ser.

Buena, sensible, generosa, en constante movimiento. En cada serie muestra un poquito de todo lo que ella es, a corazón abierto. Comparte todo con sus ojitos de cielo y su energía inagotable, que se siente en el aire.

Cuando la conocí me pregunte por qué le ponía una marca registrada a sus prácticas. Porque, después de todo, el yoga es yoga. Y en esta vida ya está todo inventando. Al hacerlas me di cuenta: todo depende de cómo uno se brinda.

Y ella da sus practicas de corazón, completas y fluidas. Te ayuda a lograr cosas que nunca te imaginaste haciendo. Te acompaña, secuencia tras secuencia, para que puedas llegar un poquito más lejos de lo que esperabas.

El yoga a mí me cambió. Me cambió el cuerpo, mi manera de pensar, de ver el mundo, de reaccionar, de dar y abrirme a recibir.

El yoga me ayudó a encontrarme con personas maravillosas como Camila, alguien a quien, esté donde esté, llevo cerca mío.

Cuando el manuscrito de este libro llegó a mis manos, recibí un lenguaje conocido y práctico; una invitación a recuperar espacios, volviendo a la esencia. Una historia clara, con herramientas practicas para redescubrirse y autoayudarse, para reencontrarse con uno mismo. Para abrir canales de intuición, de percepción y de evolución.

Eso sólo es posible cuando uno llega al corazón. Eso es lo que logra Cami en cada clase.

“Balance. El arte de habitarte” es un gran complemento para aprender yoga, pero también para conocerse y animarse a ser lo que uno quiera ser, lo que pueda ser. Lo mejor que salga. Sin juzgar, sin comparar, tomando como aprendizaje cada una de las cosas que nos suceden en esta vida.

No es el libro de una simple práctica de yoga.

Es un todo. Es una guía de autoconocimiento y la introducción a una completa práctica con la que podemos aprender a controlar la respiración, los pensamientos; a percibir nuestra energía, encontrar nuestra manera de meditar, además de aprender las posturas de yoga.

Para mí es un honor invitarlos a que hagan de este libro parte de su vida. Que aprendan a reinventarse cada vez que lo sientan necesario, volviendo a empezar cada día, dedicándose a la práctica constante, con perseverancia, dejando que el tiempo nos sorprenda en el mat, igual que en la vida.

Dedicá tiempo a leer, a practicar. A dar y recibir. El libro y vos se lo merecen.

Camila y Balance te están esperando.



“Hoy me siento más real, más humana con todo esto que soy, con mis defectos y virtudes. Hoy, más que nunca, más yo”.

Índice

1

Te doy la bienvenida
pág. 12

2

¿Qué es el Yoga?
pág. 15

3

Distintas ramas del Yoga
pág. 16

- a. Hatha yoga ·
- b. Karma yoga ·
- c. Bhakti Yoga ·
- d. Raja Yoga ·
- e. Gnana Yoga ·
- f. Mantra Yoga ·

4

¿Qué es Yoga Balance?
pág. 18

- a. Focos de trabajo:
 - 1. Movimiento ·
 - 2. Respiración ·
 - 3. Mantralización ·
 - 4. Meditación ·
 - 5. Relajación consciente ·
 - 6. Valores ·

5

Sistema de creencias
pág. 26



6

Meditación y mindfulness
pág. 42

- a. Percepción ·
- b. Experiencias ·
- c. Respiración ·
- d. Visualización ·
- e. Musicalización ·
- f. Control ·
- g. ¿Qué es el mindfulness y cómo se relaciona con la meditación? ·

7

Energía y Ser
pág. 52

8

Respiración y pranayama
pág. 56

- a. Definiciones ·
- b. Pranayamas:
 - b1. Ujjayi ·
 - b2. Nadi sodhana ·
- b3. Completa y por Fases ·
 - b4. Cuadrada ·
 - b5. Kapalabhati ·
 - b6. Bastrika ·
 - b7. Vama Krama ·
- c. Beneficios ·

9

Mudras, mantras y sus significados
pág. 60

10

Nutrición y balance
pág. 68

11

Teoría de la práctica, nuestro cuerpo y sus sistemas
pág. 76

- a. Aparato locomotor
 - a1. Articulaciones ·
 - a2. Ligamentos y cartílagos ·
 - a3. Huesos ·
 - a4. Tendones ·
 - a5. Músculos ·
- b. Aparato respiratorio ·
- c. Sistema circulatorio ·
- d. Aparato digestivo ·
- e. Sistema linfático ·
- f. Sistema nervioso ·

Vamos a practicar

12

Principales posturas de Balance
pág. 90

13

Series establecidas como ejemplo
pág. 100

14

Espacio de gratitud
pág. 136

15

Notas inspiradoras
pág. 139

16

About me
pág. 148



Agradecimientos

Siempre agradecemos o nos felicitamos cuando terminamos algo, a manera de cierre o de finalización. Hoy no.

Hoy quiero agradecerte desde un principio, por estar ahora leyendo estas líneas, por estar presente, contemplando la decisión de comenzar un nuevo camino hacia vos, con este libro como guía.

Gracias por permitirme guiarte en este proceso de descubrimiento interno.

Gracias por elegir escucharte, sentirte, renovarte, transformarte, cambiar.

Gracias por estar del otro lado, atento, expectante a que la magia suceda.

Gracias por compartir, conmigo y con todos los que hicieron realidad esta guía.

Agradezco especialmente a Alexis García Sanchez, mi amigo y fotógrafo de cabecera, responsable de casi todas las imágenes que encuentran acá.

Gracias Cata Fitero, amiga del alma por captar tan lindo momento en esa imagen genuina de ALMA.

Gracias Malena Frandkin por resaltar mi seguridad y permitir verme hermosa, a través de tu lente, un completo desafío!

Gracias a Valeria Loe por compartir con todos ustedes el prólogo tan amoroso y profundo.

Gracias a quién edita toda esta locura, Lu de Luca por estar siempre atenta y disponible.

Gracias a quién interviene en cada imagen y diseño con su magia, Clari Severo.

Gracias a Gaby, quién confió y se inspiró en mí desde un principio y creó la línea de entrenamiento Balance, gracias I-Life!

Y especial GRACIAS a mi familia, que me apoyan en absolutamente todas las decisiones y proyectos, trabajos, locuras que me presenta la vida. los elijo esta y mil vidas más.

Son muchísimos, son millones los que hicieron esto posible, así que gracias de corazón! a Disfrutar el proceso!



Te doy la bienvenida

Este libro es una parte de mí, de mi proceso como instructora del método, como persona, como mujer, como hija, como hermana, amiga, como compañera y ser. Lo que vas a encontrar acá es una invitación a una nueva manera de ver y vivir tu vida, a través de la mía. Y como me gusta mucho escribir, quiero compartirti algunos escritos personales y populares que utilizo como mantras en ciertos momentos de mis días.

Éste es muy popular y es mi preferido:

“Somos visitantes en este planeta. Estaremos aquí cien años, como mucho. Durante ese periodo, intentemos hacer algo bien, algo útil con nuestra vida. Contribuyendo a la felicidad del otro, habremos encontrado el verdadero significado de la vida”.
- Dalai Lama

Y éste fue el primero de mis escritos en salir a la luz:

“Yo quiero que hagas yoga. Que practiques yoga. Que te animes a ir a una práctica de yoga.

Porque, ¿qué es (para mí) el yoga? Es una filosofía de vida, es la herramienta que te permite unir tu cuerpo, tu mente, tu espíritu y tu respiración. Es una puerta hacia tu presente, consciente.

Yo quiero que practiques yoga, que conozcas y experimentes todos los estilos, ramas, maneras, profesores, maestros y gurús. Que te canses en la práctica, que te entusiasmes cada día más. Que tu cuerpo se agote para darle rienda suelta a tu mente y así escucharla. Porque habla, y muy fuerte.

Que tu corazón sienta tu energía y juntos reinen en tu movimiento.

Quiero que te sirva para abrir tu corazón al mundo.

Quiero que descubras quién sos, por qué estás acá y qué es lo que te hace feliz.

Quiero que te escuches, escuches tu ritmo, tu deseo y tu voluntad. Que escuches tus pensamientos, tu respiración y tu pulso.

Quiero que te mimes, que te sientas. Que te quiebres y te vuelvas a armar. Que reconozcas que tus límites son ficticios y que tu poder es infinito.

Que te abrasces lo más fuerte que puedas y te digas a vos mismo, que sos todo lo que está bien en este mundo. Quiero que sanes de adentro hacia afuera, de derecha a izquierda y de arriba hacia abajo. Que disfrutes de tu vida, de tu presente, tu pasado y tu futuro.

Quiero que te animes al movimiento, al cambio, a permanecer y a pasar lo más rápido posible. A sostener, a soltar, a alargar tus manos y abarcar el todo.

A saltar de tu comodidad y a elegir cuándo quedarte.

Quiero que registres las sonrisas ajenas que te iluminan el alma y la tuya propia, que ilumina a los demás.

Quiero que ames intensamente, entregando el corazón en cada beso y despertando con el pecho inflado de amor.

Quiero que tu cuerpo sea aire y el aire energía que fluya entre el todo, para permanecer en la eternidad.

Quiero que hagas yoga y descubras por qué empecé a practicar”.

- Camila Riganti



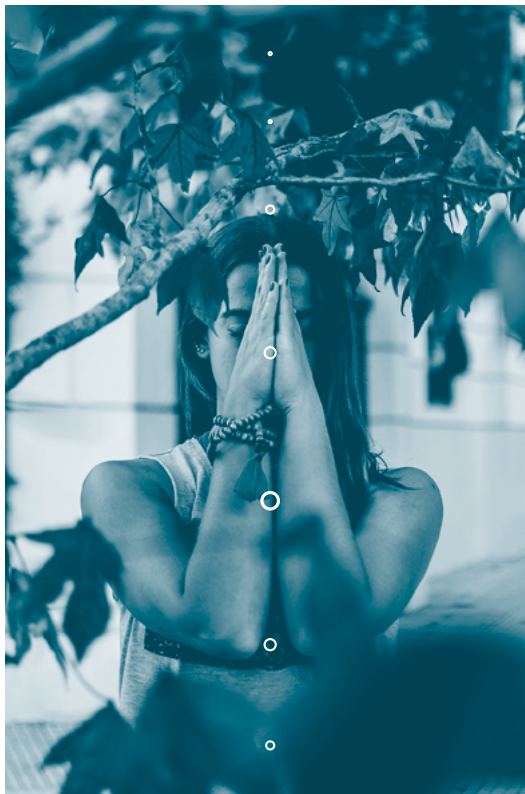
“Somos aquello que llaman imposible, porque no dejamos de soñarlo”.



¿Alguna vez te preguntaste qué hay debajo de tu piel? Es un buen momento para hacerlo.

Para empezar a conocerte, a registrarte, a descubrir tu origen y tu destino.

Te doy la bienvenida y te invito a encontrarte conmigo en este punto de partida.



¿Qué es el yoga?

Podemos definir al yoga como una filosofía. Muchos otros la definen como una disciplina. Milenaria, sus primeras escrituras se encontraron hace aproximadamente 5000 años en el valle del Indo, al Noroeste de la India.

La palabra yoga deriva de la raíz sánscrita “yug” que significa “unión”.

Unión del cuerpo material, del plano espiritual y del plano mental.

El yoga, por lo tanto, es la herramienta mediante la cual unimos y conocemos nuestro propio ser. La que usamos para estudiar el estado de consciencia pleno de nuestra propia existencia.

El yoga nos permite (re)encontrarnos, (re)conocernos, (re)conectarnos, (re)integrarnos. Integrarnos a nuestro aquí y ahora, a nuestra consciencia presente para habitarnos en todos nuestros planos y vivir una vida plena y feliz, evolucionando día a día.

El yoga nos permite estar en el presente pleno.



Las distintas ramas

Hay muchísimos estudios realizados a lo largo de los años sobre el Yoga, su nacimiento, su origen y sus “ramas”. Cada una de ellas se define por un objetivo en particular que veremos a continuación.

Las más conocidas en Occidente y las que nos llevan a estudiar esta filosofía en mayor profundidad son:

Hatha Yoga

Conocido por su práctica de asanas (posturas) que aportan al cuerpo firmeza, estabilidad y elasticidad. Domina el cuerpo interna y externamente. Dentro de esta rama se despliegan los métodos Ashtanga, Iyengar, kundalini, integral, yoga terapia y otros estilos modernos que involucran posturas en movimiento como vinyasa flow. Balance deriva de esta rama..

Karma Yoga

Pone el foco en las acciones del día a día. Nos invita a actuar en total acuerdo con nuestra ética y nuestra moral, poniendo en práctica acciones sin esperar nada a cambio. Trabaja los apegos y las limitaciones. Se trata también de trabajar la libertad en la acción y de trascender el ego, principalmente estableciendo la consciencia de nuestros actos (sean buenos o malos). Saber que a cada acto le corresponde una consecuencia inevitable. El libro Bhagavad Gita explica el karma yoga de una manera específica.

Bhakti Yoga

Se enfoca específicamente en trascender el ser, trabajando el amor y la devoción hacia lo divino. Esta rama se dirige especialmente a aquellas personas que desean encontrar una conexión con el propio ser y la divinidad en la que creen.

Raja Yoga

Se centra en el entrenamiento puntual de la actividad mental. Entre meditación y consciencia, su objetivo es liberar la mente de toda actividad tóxica o no deseada, dejando el camino limpio y libre hacia lo más profundo del conocimiento interno.

Gnana Yoga

Es el camino que elige la sabiduría y el autoconocimiento. Su típica pregunta para abrir y estudiar este universo interno es “¿quién soy?, más allá de mi nombre, mi forma o mi etiqueta social”. Hay seis puntos a trabajar en esta rama: tranquilidad, cese de información mental, restricción de los sentidos, resiliencia, foco mental y esperanza (fe o creencia).

Mantra Yoga

Es la práctica que utiliza el dominio del sonido (ya sea cantado o hablado) como medio para llegar a un profundo estado de meditación. Esta práctica permite conducir al ser hacia los estados de consciencia más elevados a nivel meditativo.



¿Qué es Yoga Balance y en qué consiste su práctica?

Yoga Balance es un nuevo método de entrenamiento moderno, que busca trabajar las necesidades personales en el momento presente desde el movimiento activo.

Nace de la necesidad de establecer un punto de equilibrio entre todas las facetas de nuestra vida: quiénes somos, quiénes fuimos y quiénes queremos ser. De la necesidad de experimentar la vivencia del día a día, sin rutinas armadas, sin modelos a seguir, escuchando qué nos pide el cuerpo, para trabajarlo con el movimiento continuo -fusionándose con la respiración- y qué nos pide la mente, para trabajarla de manera consciente y calma.

Balance tiene como objetivo sanar, fortalecer, renovar, estabilizar y flexibilizar el cuerpo, la mente y, en consecuencia, la energía.

Trabajamos con series únicas de estilo vinyasa flow (movimientos fluidos) repitiéndolas entre 4 y 5 veces para activar y generar un efecto de “estrés pasivo” en la musculatura y la estructura ósea. Al estrés pasivo corporal lo defino como la activación consciente del músculo, trabajándolo hasta el punto en que sus fibras reconocen el movimiento y comienzan a cambiar su estado de materia.

Aclimatamos el cuerpo, subiendo la temperatura interna para poder aflojarlo en las posturas, desbloquear contracturas, fortalecer la estructura de la columna vertebral y restaurar cualquier lesión previa a la práctica. Utilizamos la base del Yin yoga (estilo de estiramiento articular pasivo), localizando nuestros meridianos, nuestros balances (positivos y negativos) y todos los sistemas que se ven beneficiados con el movimiento de la práctica para trabajarlos en quietud. De esta manera, logramos llegar directamente al trabajo articular profundo, fortaleciéndolo aún más para prevenir futuras lesiones.

Cada serie está pensada desde la anatomía corporal, para regenerar tejidos, sanar lesiones y fortalecer la estructura ósea y muscular. El movimiento continuo, fluido, combinado con la respiración, le da al cuerpo la preparación que necesita para el posterior armado de posturas y profundos estiramientos.

Desde el lado energético, trabajamos con una palabra semanal para la meditación. Cada serie se piensa de acuerdo con esa palabra. Armamos intenciones o frases positivas para nuestra vida, atrayendo lo que necesitamos desde el corazón y no desde el ego y aprendemos a diferenciar qué nos pide cada uno, qué es lo que verdaderamente necesitamos.

Encontramos nuestra propia manera de ser, de meditar, experimentando distintas variantes y formas de hacerlo: desde trabajos de visualización hasta mantralizaciones. Trabajamos en nuestro presente, descontracturando no sólo el cuerpo, sino también el pensamiento. Creamos lo que yo llamo “oxígeno mental”: abrimos horizontes, aceptamos las propuestas de cambio y sobre todo, nos divertimos en el proceso de crear nuestra mejor versión.

¿Qué distingue a Yoga Balance de otros métodos?

La persona. La integración. Cada práctica se adapta a cada individuo, cada uno es dueño de su movimiento y de su energía, generando así una red en común. Al mismo tiempo, en el mismo espacio, pero de manera personal. Propongo con Balance una práctica auténtica y flexible, adaptable, moldeable a cada necesidad.



Focos de trabajo

Movimiento:

creando series a partir de un disparador creativo (palabra de meditación, canción, punto físico a trabajar, etc.). Cuanto más diversas las series y congruentes con su pasaje de postura a postura, mejor. Es importante que sean orgánicas en sus movimientos.

Respiración:

durante la práctica, hacemos respiraciones nasales únicamente. Ujjayi es la respiración por excelencia para que el calor corporal comience a establecerse en todo el organismo y la práctica pueda ser más segura y eficiente. Al final del movimiento y antes de la meditación, aplicamos una respiración o pranayama para calmar, conectar, aquietar o trabajar los hemisferios (a elección de cada uno, según la práctica semanal)

Mantralización:

abrimos la práctica con el recitado de un OM (¡bien fuerte y claro!) y la cerramos también con este mantra. Si se trabajó un chakra o centro energético puntual, podemos aplicar el mantra de dicho centro para finalizarla.

Meditación:

se realiza al final de la práctica en movimiento, retomando la palabra presentada al comienzo (si es que se presentó) o presentando la palabra a trabajar en ese instante. Si se desea se puede dejar a libre trabajo de cada persona, ofreciendo entrar en el tema de la semana o dejando el espacio abierto para la libre meditación.

Relajación consciente:

se puede guiar mediante la palabra, antes o después de presentar el foco de meditación. Solemos guiar a las personas diciéndoles que relajen su cuerpo físico desde la cabeza, parte por parte, hasta la planta de los pies. Esta guía es muy útil para calmar la ansiedad de estar un rato haciendo “nada” y que se concentren en su propio cuerpo y la percepción del mismo. Al principio de la práctica también se puede hacer un pequeño recorrido del cuerpo para que vayan entrando en sintonía con su estado físico y su percepción del espacio.

VALORES:

- y sí,
en mayúsculas -

considero que es fundamental desarrollar ciertos valores y es uno de los puntos que más me interesa trabajar en este método.



Deseo que cualquier persona que quiera enseñar este método, haga hincapié y respete los siguientes valores:

Respeto: — hacia mí mismo, hacia el otro, hacia mi práctica.

Honrar (me): — el cuerpo, la mente, el espíritu, los espacios físicos e internos.

Bondad: — hacia mí, hacia el otro, de corazón y pura.

Gratitud: — agradecer, siempre. Todo lo que nos pasa. El simple hecho de estar vivos. Poner en práctica este valor cuando más lo necesitamos. Agradecer nos hace invencibles. “Un corazón agradecido es un imán de milagros”.

Gentileza y amor: — hablarnos desde estos valores, ser amables con nuestros pensamientos y actos, trabajar el amor (sobre todo el amor propio) y expandirlo. Llevar esta energía a los lugares que lo necesiten.

Paciencia: — con nuestro aprendizaje y el del otro, con nuestros actos y con los cambios, con nuestro recorrido y el camino por recorrer. Muchas veces lo bueno y la evolución llevan TIEMPO.

Comprensión: — si logramos vernos con ojos limpios y una mente clara, seguramente logremos entender por qué y para qué estamos acá y por qué y para qué suceden las cosas. Nuestro fin, nuestra meta, es comprender objetivamente.

Sanos límites: — decir que NO también es sano. Si trabajamos cada uno de estos valores, nos vamos a dar cuenta que muchas veces necesitamos decir que no y eso está bien. Lo necesitamos para sanar, ayudar, evolucionar y crecer. Los límites son necesarios para establecer (nos) confianza y amor.





—
*Creé en la espera. Abrazá la
incertidumbre. Disfrutá de la be-
lleza de transformarte. Cuando
nada es cierto, todo es posible.*
—



Sistemas de creencias

Cada uno puede comenzar a establecer sus propios sistemas de creencias. Te voy a compartir algunas definiciones de sistemas fundamentales que se relacionan con Balance.

Ho'oponopono: es una técnica hawaiana milenaria de resolución de problemas puntuales, actuales y conscientes. Se utiliza con la creencia de que se puede limpiar, borrar, enmendar y re-estructurar las heridas pasadas y pensamientos tóxicos, para resolverlos en el presente y no cargar con esas energías no deseadas. Consiste en repetir estas cuatro palabras, (como si fuese un mantra) individualmente o seguidas de un decreto.

“Perdóname, lo siento, te amo, gracias.”

Existen frases llamadas “gatillo” que nos ayudan en situaciones puntuales y precisas. “Lo siento, perdóname, gracias, te amo” son las más conocidas de esta técnica. Pero también hay frases que nos sirven para mejorar conflictos con otros. Apuntan a borrar la memoria que nos llevó a esta situación.

“Divinidad, limpia en mí todo lo que está contribuyendo a que aparezca este problema”.

Esta es una frase recomendada en casos de enfermedades, dificultades económicas, laborales, peleas, entre otras situaciones.



“Los amo, queridos recuerdos. Agradezco la oportunidad de soltarlos a ustedes y a mí”.

Para cuando nos sentimos agobiados por la repetición de recuerdos tristes o relacionados con un problema.

“Te amo y si desperté en ti sentimientos hostiles, lo siento y te pido perdón. ¡Gracias!”.

Puede aplicarse para mejorar vínculos.

“Llovizna, llovizna, llovizna”.

Esta frase sirve para trabajar situaciones relacionadas con la carencia de dinero o sustento y borrar miedos o recuerdos que tienen que ver con dificultades económicas. La lluvia siempre estuvo relacionada con la abundancia y las antiguas culturas le otorgaban un lugar especial en sus ritos. Una lluvia generosa y equilibrada es sinónimo de prosperidad y abundancia.

“Hojas de otoño”.

Es una frase para dejar ir o borrar pensamientos de apego a cosas, personas o situaciones que ya no tienen lugar en nosotros, pero que de todos modos seguimos manteniendo y es necesario soltar.

“Flores de primavera”.

Recomendada para momentos de dudas e inseguridad sobre el dinero, cuando los ingresos no alcanzan o no surgen las oportunidades laborales suficientes.



“Dios te bendiga, te amo”.

Diciéndolo una y otra vez durante un conflicto o después de éste, limpia las causas del problema y ayuda a restablecer la relación.

“Hu”.

Es una palabra de limpieza de gran alcance. Brinda paz y ayuda espiritual.

“Hágase tu voluntad”.

Permite que todo lo que sea perfecto y correcto para todos los involucrados se manifieste. Requiere de valor para dejar ir y confiar en una fuerza superior.

2 **Religión:** cada persona con su creencia religiosa. Balance no se sitúa en una en particular. Más bien integra todas. Pensamientos, actitudes, desarrollos y acciones integrales: todas tienen algo mágico. Nos enfocamos ahí.

3 **Universo:** creer en el Universo como un todo, como un apoyo masivo, más grande y sabio. Si queremos hacerlo tangible, es difícil. Podríamos creer en las energías que nos rodean, en las que damos y recibimos, en las famosas “señales” que nos muestran cosas obvias y no tan obvias, en esa respuesta que te deja tildado durante un segundo porque pareció mágica. Y sí: la magia existe. La creamos nosotros cuando nos integramos a este “todo universal”.

4 **Astros y astrología:** muy resumido, pero va de la mano del Universo. Más matemático y más puntual, vinculado con las definiciones de los astros y las estrellas, los planetas y sus energías, las casas astrológicas y sus cualidades. La carta astral de cada persona es como nuestro DNI universal. La foto del Universo en el momento y tiempo exacto en el que vinimos al mundo. Puede explicarnos muchas cosas: actitudes, miedos, dudas y perspectivas de la personalidad. También puede ayudarnos a entender nuestra misión de vida, nuestras fortalezas profesionales, sociales y de relaciones. Es una maravilla de información extra.

5 **Figuras e íconos:** podemos creer en figuras de santos, de seres de luz, de dioses y de maestros.

Algunos dioses de la India, representados en muchos textos y libros yóguicos son:

Ishvara



Según el Raja Yoga, Ishvara es una manifestación del Purusha (consciencia, alma) que está liberada del sufrimiento, del karma y de los deseos avatares. Ishvara se manifiesta en el mundo para establecer la integridad moral y la honradez, para crear el orden justo.



Ganesha



Es uno de los dioses más populares en la India. Es venerado tanto por los hindúes como por los budistas. Ganesha es el hijo de Shiva y Parvati. Se figura con una cabeza de elefante, con una trompa larga y con un vientre corpulento. Como deidad protectora se le reza para pedir éxito en todos los proyectos (mundanos y espirituales). Es considerado como eliminador de todos los obstáculos. También es el dios de los sabios y por eso, el patrono de la ciencia, los escritores y poetas y el portador de la suerte.

Varuna



Considerado como el dios más antiguo y también uno de los más importantes, es el responsable de la justicia, del orden y de la verdad.

Saraswati



Es la equivalencia femenina de Brahmā. A veces definida como Brahmā-Shakti (la fuerza de Brahmā). Es la diosa del arte, de la música, de la ciencia y la historia. Saraswati es la creadora mística del sánscrito. De su seno emanaron los Vedas, el idioma sánscrito y el mundo entero.

Vishnu



También conocido como Narayan, el conservador. Como fuerza cósmica es conocido en diversas encarnaciones. Las más importantes son Rama y Krishna.

Vishnu es omnipresente y sobre todo representa el equilibrio entre la creación y la disolución. Vishnu es la fuerza de la conservación. Es el dios de la paz y de la justicia.

Lakshmi



La correspondencia femenina a Vishnu, su esposa y la diosa de la abundancia y de la riqueza en el sentido espiritual y material.

Lakshmi es muy popular entre las mujeres y para muchos hogares es la patrona.

Es el símbolo de la belleza, la pureza y la fertilidad.



Krishna



Krishna expresa la alegría de vivir, expresa amor. Krishna representa la eternidad, la infinitud, lo místico, lo indefinible. Su pareja divina es Radha. En su unión representan el cuerpo y el alma del mundo.

En un cierto instante, en un momento crítico y en tiempos de crisis, Dios se manifiesta a sí mismo para superar la crisis y resolver el conflicto.

No obstante, la manifestación permanente de Dios tiene lugar en cada momento. Es la obra de Vishnu, el “conservador”, que vela por la armonía de las criaturas. Hay diferentes facetas de la vida de Krishna: la espiritual o la más transcendental, la metafísica. La faceta cósmica, la humana, la familiar, la ética, la moral y la faceta social. Incluso la faceta política.

Krishna es el océano, en el que todo se puede encontrar, la perfección fantástica.

Vayu



El Dios del viento. Es considerado como la personificación del viento, del aliento y Prana.

Agni



El Dios del sacrificio y del fuego, siempre descrito envuelto por muchas llamas. Es a la vez llama y persona y su responsabilidad es la mediación entre los dioses y los humanos.

Shiva



También conocido como Maheshvara. Traduciendo literalmente su nombre, quiere decir “el afectuoso”, o “del que nace la suerte”. Su esposa es Parvati y sus hijos son Subrahmanya (representa la perseverancia) y Ganesha. Shiva es pura consciencia cósmica, es Dios en manifestación del amor. Es uno de los dioses más antiguos de la India. Como amo de los aires y de los vientos, también es amo del aliento de la vida, el señor del Prana. De tal manera reina sobre la vida y la muerte. Shiva invitaba a sus alumnos a interiorizar pensamientos y sentimientos con Pranayama. El siguiente nivel era la meditación, la que conducía al Samadhi. Patanjali apuntó estas enseñanzas en los Yoga Sutras. La correspondencia femenina de Shiva es Parvati, Durga o Uma, la madre divina



Brahmā



Brahmā es el creador. Se ilustra con cuatro cabezas y cuatro brazos. Puede ver a los cuatro vientos. En su mano sujeta los vedas. Estos contienen el plan de la creación. Sus esposas son Saraswati y Gayatri.

Surya



El Dios del sol. Es posiblemente una de las formas más antiguas de Dios. Como uno de los dioses védicos más prominentes, no ha perdido importancia hasta nuestros días.

Surya también es considerado como el creador del universo y representa la eternidad. En su veneración no se trata del sol en sí, sino del principio de revocar la oscuridad.

Parvati



La madre divina y diosa de los alimentos. Es adorada y llamada con varios nombres:

Shakti: un nombre para la energía dinámica.

Devi: un termino genérico para la deidades femeninas.

Sati: la primera esposa de Shiva, reencarnó como Parvati.

Durga: el aspecto protector de Parvati.

Kali: la diosa negra de la destrucción, también el símbolo de Brahman.

Rudra



Es el antecesor arcaico de Shiva que ha evolucionado con el tiempo y representa lo temible y destructivo. Raramente es mencionado en los vedas. Sin embargo, fue muy importante después del hallazgo del “espejo rudra” de 5000 años de antigüedad, en el valle del Indus.



Indra



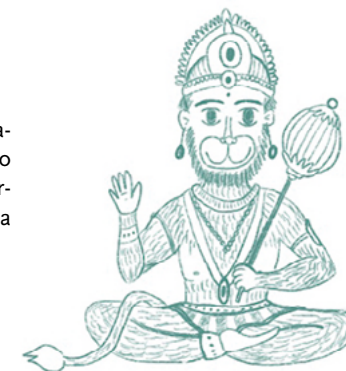
Es el rey o el soberano de los dioses, responsable de la lluvia, de la tormenta, del cielo y de la fertilidad.

Yama



Fue uno de los hijos de Surya, el Dios del sol y es considerado como el primer humano. Como tal, tuvo que morir como primer ser humano y le fue concedido el honor de ser el Dios de los muertos. El "lleva la contabilidad" de los actos de cada ser humano y dicta sentencia, lo que se considera como una metáfora del principio kármico.

Hanuman



Dattatreya



Es la encarnación de Brahma, Vishnu y Shiva. Por eso también se le conoce como Trimurti Avatara. Dattatreya es considerado como el dios de los rituales tántricos y es adorado como asceta con tres cabezas, acompañado por cuatro perros que representan los cuatro Vedas y una vaca, que representa la Tierra. Dattatreya renunció a todas las pasiones y se convirtió en un Avadhuta. Viajó mucho y enseñó el Vedanta. Llamó a su enseñanza "Gita", la "Avadhuta Gita".

Es una escritura de gran valor que contiene la verdad y los secretos del Vedanta y que conduce directamente al conocimiento del propio ser.

Tiene la figura de un mono blanco de estatura humana. Increíblemente fuerte y valiente. Es considerado como una reencarnación de Shiva. Simboliza la fuerza de la pasión, la adoración a Dios, la fuerza de la confianza y de la valentía.



*Hoy sólo quiero entender mis
latidos, escuchar mi sangre correr,
encender mis sentidos, dejarme ver.*



Meditación y Mindfulness

¿Qué es meditar?

— Yo considero a la meditación como una acción, en un momento determinado, que me conecta completamente con el momento presente; que me lleva al estado en donde los sentidos están activos en su totalidad; en el que la percepción del “tiempo reloj” se apaga y lo único que me guía es mi respiración; un momento en el que me entrego al silencio (y al ruido) mental para explorar un poco más mi ser interior.

No lo mencioné antes, pero soy fanática del buceo. Meditar y bucear se parecen mucho: ponerse el traje, ajustar la mascarilla y comenzar a bajar a las profundidades del océano.

Posiblemente, lo primero que nos suceda sea entrar en un espacio desconocido, algo oscuro y en estado de pausa, sin forma, ni luz. Puede llegar a ser un poco incómodo. Cuánto silencio en un solo lugar.

A medida que vamos acostumbrando la vista y vamos encontrando el ritmo de la respiración, entendiendo que flotar ahí dentro es posible, vamos a ir reconociendo la belleza del espacio y todo lo que encontremos.

Vamos a estar en contacto con cosas sorprendentes y auténticas, que nunca antes logramos reconocer. Los

verdaderos tesoros que se esconden de la oscuridad. Y una vez que los veamos podremos apreciarlos, estudiarlos, corregirlos, sanarlos y hasta compartirlos más tarde. O, simplemente, observarlos y dejarlos ahí. La decisión es nuestra.

Ya está. Volver a estos lugares no va a ser difícil, más bien atractivo y divertido y sobre todo, consciente y necesario en muchos momentos de incertidumbre. Meditar, para mí, es eso. Descubrir mis tesoros internos, explorar mi ser cambiante y poder compartirlo con el mundo, desde la consciencia de estar presentes acá y ahora.

Ahora, yendo a lo técnico, creo que cada persona necesita explorar muchas maneras, formas y herramientas distintas de meditación hasta que encuentre el camino que mejor le resulte.

¿Qué es la meditación?

— La meditación es una práctica constante en la que entrenamos nuestra mente para lograr un fin específico. Es, de cierta forma, el autoconocimiento de las fluctuaciones del pensamiento.



¿Para qué meditamos?

— Para lograr identificar nuestros pensamientos negativos y transformarlos en positivos.

Para promover la energía interna, expandirla.

Para conectar con la relajación física y mental, desbloquear situaciones de estrés y tensiones.

Para sanar aspectos relacionados con la psiquis.

Para enviar y compartir energía vital a alguien en caso de que la necesite.

Para aprender a conocernos y desarrollar distintos valores (para mí es lo más importante).

¿Por qué meditamos?

— Porque necesitamos silenciar el ruido externo para escuchar el ruido interno y entender qué nos dice.

Porque sentimos la necesidad de calmar la mente.

Porque buscamos respuestas dentro que no encontramos fuera.

Porque necesitamos conectarnos con nuestro interior.

Porque apreciamos el silencio mental.

Porque necesitamos enfocarnos en algo puntual y preciso.

Porque disfrutamos de ese minuto de paz.

Porque, simplemente, nos hace bien.

¿Forma parte de alguna religión?

— No. La meditación, el “arte” de meditar, no se asocia a una creencia religiosa en particular. Se asocia al bienestar y a la consciencia.

De hecho, esta práctica o técnica es utilizada por diversas religiones en Oriente y Occidente. Podríamos decir entonces que es una herramienta fundamental (y de preferencia) para desarrollar nuestra parte humana, espiritual y consciente.

—

*Meditar desde la gratitud,
las bendiciones y el amor
hacen de la práctica un momento personal y único.*

—



¿Cómo meditamos?

Podemos comenzar implementando distintas técnicas, herramientas o ejercicios que nos van a llevar a un estado de consciencia más profundo:

Percepción: percibir con ojos cerrados el cuerpo físico, hacer un recorrido desde la planta de los pies hasta la cabeza. Registrar con atención los apoyos en el suelo, la temperatura corporal, las molestias físicas, etc. Simplemente observarlos.

Experiencias: traer al momento presente una situación o experiencia personal que hayamos vivido o estemos viviendo. Estos pensamientos suelen aparecer sin dificultad o sin tener que pensarlos demasiado. (Ese momento es en el que conectamos nuestros sistemas completos, nervioso, sensorial y mental, inconscientemente para trabajarlos). Observar la respuesta o reacción física que trae al cuerpo, conectarla. Si se necesita una conexión más profunda y guía en esta emoción o registro que se genera con la técnica, puedo generar una pregunta para encontrar una respuesta. Mi pregunta puntual casi siempre es “¿para qué?”. Ejemplo: “¿para qué tengo que sentir miedo?”, “¿para qué sirve pasar por esta situación?, ¿qué me muestra?”. Utilizar el “para qué” transforma la energía en receptiva. Seguramente luego de esas preguntas podamos ver con claridad las respuestas.

Respirar: existen muchos pranayamas o respiraciones que nos ayudan a entrar en un estado de meditación profundo. Un ejemplo sería la respiración cuadrada (ver pág....). Otro, la visualización de la entrada y salida del oxígeno en el cuerpo. Dibujar mentalmente su recorrido interno (si se quiere, con algún color brillante); imaginar el cuerpo expandiéndose en la inhalación y contrayéndose en la exhalación. Cuando logramos manejar unos minutos esta visualización, podemos entrar en la práctica con distintos pranayamas.

Visualizar: la técnica efectiva por excelencia. Podemos llevar nuestra mente a la visualización externa de objetos, imágenes físicas, velas, etc. o interna, también con imágenes ficticias, recuerdos, creaciones, deseos, sueños, chakras, etc.

Música: podemos usar distintas músicas para meditar o simplemente el silencio. Los cuencos tibetanos o de cuarzo son opciones muy buenas porque trabajan con distintas frecuencias vibratorias de sonido. Estas ayudan a que las vibraciones energéticas cerebrales se calmen y así las fluctuaciones del pensamiento comiencen a regularse. También podemos utilizar canciones instrumentales o sonidos de la naturaleza.

Control: y acá seguro se preguntan “¿Control? ¿No es que meditamos justamente para soltar el control?”. Yo les respondo: sí y no. Una vez que comenzamos a practicar distintas técnicas y realizamos distintas meditaciones, vamos a entrar en un estado maravilloso al que yo llamo control. Es un control consciente, el estado de intuición humana más puro y divertido que existe. Sí, divertido. Es estar en constante alineación con el ser, la energía, el amor, el placer y el disfrute. Vamos reconociendo las señales del Universo. De pronto, situaciones cotidianas tienen ese destello mágico que a más de uno nos dejó con los ojos desorbitados o susurrando “¡que coincidencia!”. Déjenme decirles que, más que coincidencia, es alineación. Una vez que abrimos esa puerta con la meditación, todo cambia. Lejos de que el “ego” controle una situación, lo hace la esencia. Y como siempre digo, todo lo que salga del corazón y desde lo más puro del ser es perfecto. Este es el momento en el que podemos apreciar la inigualable sensación y bendición de estar viviendo esta aventura.



Con tranquilidad, armate un espacio de meditación donde lo necesites.

En tu casa, al aire libre, en el auto, en un lugar público. Donde vos consideres necesario que suceda el momento para entrar a escucharte.

Si lo hacés en tu casa, podés elegir un lugar que a vos te genere paz. Podés poner velas, alguna linda luz, un rico aroma, una linda imagen o varias, plantas coloridas o despejar todo el sector y dejar que la energía que vayás a transformar se desparrame por todos lados. Sé creativo, los espacios son para vos.

Y si no tenés espacio físico y querés dedicar tus tiempos de meditación en lugares públicos, llevá con vos algo que te lo recuerde: una gema, una piedra, una imagen, un objeto que te dé sensación de calma, un libro para escribir o unas canciones que te lleven a ese momento. Se puede hacer en todos lados, en la vida real, si se quiere. Ya ves, no es necesario irte al Himalaya o a un templo para lograrlo. Ser consciente y querer entrar en vos es tarea de todos los días, estés donde estés.

Te recomiendo algunos libros de Meditación y Mindfulness para que empieces a leer:

Mindfulness para todos los días (Editorial Paidós).

Burbujas de paz (Sylvia Comas).

Mindfulness en la vida cotidiana (Jon Kabat-zinn).

Mindfulness (Mark Williams).

¿Qué es el mindfulness y cómo se relaciona con la meditación?

— El mindfulness, en mis palabras, significa mente en plenitud. Es un concepto o conocimiento práctico que nos trae intencionalmente al estado de consciencia presente. Es poner o enfocar la atención plena en este presente. Ahora, ya.

Y la principal técnica que se utiliza es la respiración. Cuando meditamos, entramos en un cierto estado de mindfulness. En ambos campos, intentamos reconocer nuestra conciencia, estudiarla, trabajarla, explorarla y poder utilizarla a nuestro favor, en vez de estar resistiendo los cambios que nos trae. Cada método también utiliza otras técnicas, pero su fin es prácticamente el mismo: traernos al momento presente.

Trabajar con mindfulness y meditación nos permite abrir el rango de herramientas y ejercicios para lograr un mayor estado de calma y poder comprender distintas situaciones o vivencias presentes.

Meditar y trabajar con mindfulness nos ayuda, entonces, a:

— Comprender el desapego.

Regular la atención.

Reconocer actitudes y comportamientos personales.

Regular las emociones.

Regular la ansiedad.

Trabajar la memoria.

Ampliar el rango de respiraciones por minuto, favoreciendo el descanso del sistema nervioso y, como consecuencia, a la oxigenación del cerebro.



Existimos en el tiempo, pero pertenecemos a la eternidad.

Somos cuerpos moldeados por la idea del ser, más que almas libres buscando su camino.



Energía y ser

¿En qué pensamos cuando pronunciamos la palabra energía?

En muchísimas cosas. Existen diversas definiciones para esta palabra y en mi opinión, todas son correctas, dependiendo el contexto en el cual se la use para definir.

En Balance la usamos, la analizamos y la estudiamos continuamente, porque nuestra intención es transformarla, conocerla y utilizarla.

Defino a la energía como la capacidad interna que tiene el ser para actuar física, mental y emocionalmente, pudiendo traducir esta capacidad de trabajo en forma de luz, de calor y vibración. Unimos la energía con el ser, con la persona para trabajarlos juntos.

Cada persona está constituida por distintas energías y en yoga las representamos mediante los chakras o centros energéticos.

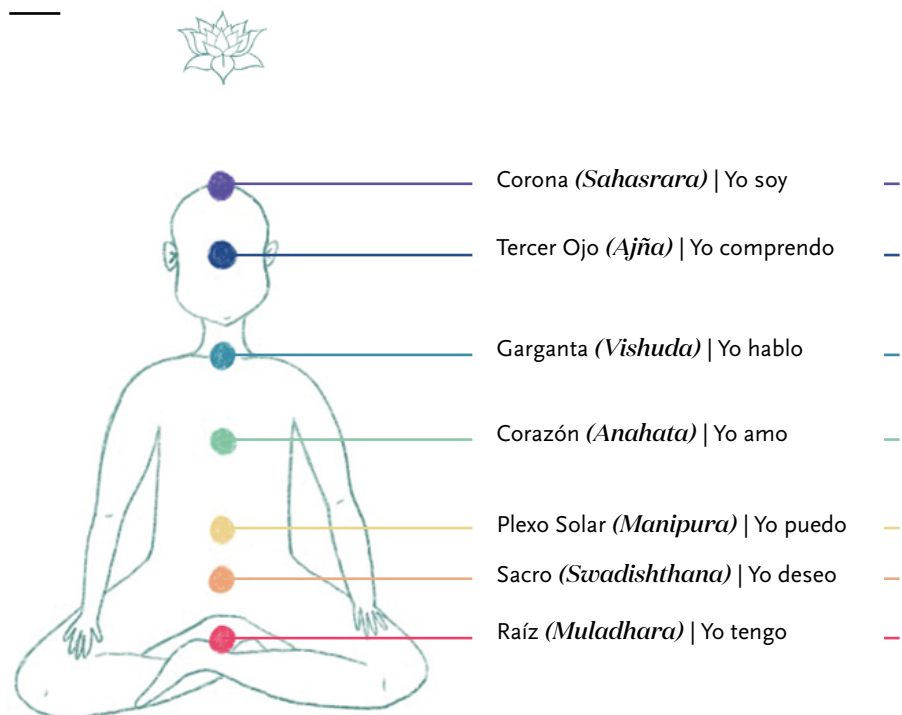
Para entenderlos un poco más, armé el siguiente esquema:

- .
- .
- o
- o
- o



NOMBRE	ELEMENTO	COLOR	PLEXO	MANTRA	AROMA	CUALIDADES	POSTURAS O ASANAS
<i>Muladhara</i>	Tierra	Rojo	Coxis	Lam- yo tengo	Mirra	Supervivencia, hogar, estabilidad, familia.	Tadásana, árbol, guerrero 3, silla.
<i>Svadisthana</i>	Agua	Naranja	Sacro	Vam- yo siento	Bergamota	Sexualidad, placer, fluidez, creatividad.	Malasana, paloma, triángulos.
<i>Manipura</i>	Fuego	Amarillo	Solar (ombligo)	Ram- yo puedo	Limón	Poder, abundancia, respeto, fuerza de voluntad.	Chaturanga, guerrero 1 y 2, guerrero elevado.
<i>Anahata</i>	Aire	Verde o rosa	Cardiaco	Yam- yo amo	Jazmin- rosas	Amor incondicional, compromiso, empatía, respeto.	Arcos, cobra, camello, apertura de pecho.
<i>Vishuddha</i>	Éter	Azul	Laringe	Ham- yo hablo	Eucalipto	Comunicar, expresar, decir, soltar.	Pez, estiramiento de cuello y cervical.
<i>Anja</i>	Luz	Violeta	Cavernoso o entrecejo	Om (aum)- yo veo	Lavanda Palo santo	Intuir, percibir, ver, imaginar.	Media luna, águila, bailarín, vela.
<i>Sahasrara</i>	El todo	Blanco o dorado	Pineal	Om-mn- yo entiendo	Incienso	Ver, saber, aprender, concientizar.	Savásana, loto, sukhasana, sidhasana.





Los chakras son centros energéticos dispuestos a lo largo de la columna vertebral, dentro del cuerpo sutil o energético.

Hay pequeños conductos de energía llamados Nadis (son aproximadamente 72.000) que corren a lo largo y ancho de todo el cuerpo. Allí donde los nadis concentran su mayor cantidad de energía, se forma un chakra.

El conducto más importante, el izquierdo, se llama IDA y está asociado con lo femenino, con la energía calma y la luna.

El conducto derecho se llama PINGALA. Está asociado con lo masculino, la energía poderosa y el sol. El conducto central se llama SUSHUMNA y se asocia con el balance y equilibrio de ambos hemisferios y conductos.

En el cuadro anterior (si bien es una guía resumida de los centros) se puede observar que cada chakra tiene sus propiedades, sus cualidades; que corresponde a cierto sector del cuerpo físico; que responde a cierto aroma, sonido, color, olor y a diversas características. A quien le interese estudiarlos en profundidad, le recomiendo leer "La medicina de la energía" de Caroline Myss. Es un excelente libro en forma de guía que explica puntualmente cada centro y sus funciones.

Estudiar cada chakra significa estudiar nuestra energía de manera sutil y minuciosa, conocernos en lo más profundo para poder utilizar a nuestro favor la energía del día a día y conectarnos con nuestro poder para aprovecharlo al máximo.



Respiraciones y pranayamas

Un pilar fundamental de la práctica es la respiración y el pranayama.

De verdad: la respiración lo es TODO.

Entendemos a la respiración como el intercambio gaseoso que se produce dentro del cuerpo entre el oxígeno (cuando inhalamos) y el dióxido de carbono (cuando exhalamos). Es una acción involuntaria, fundamental para poder vivir. Pero a la vez se puede controlar en ritmo, en velocidad, en capacidad y en frecuencia, haciéndola consciente y voluntaria al mismo tiempo.

Un pranayama es una técnica que utilizamos para acceder y controlar distintos flujos energéticos en el cuerpo. El prana (energía vital) se obtiene en mayor parte por medio de la respiración.

Entonces asociamos al pranayama con la respiración. Podemos decir entonces que los pranayamas son técnicas asociadas a la respiración que nos permiten concentrar y controlar el flujo energético en nuestro cuerpo.

Los pranayamas más utilizados en la práctica de Balance

*Los pranayamas más utilizados en la
práctica de Balance*

1 Ujjayi (sonido marino)

Expande la capacidad pulmonar.

Oxigena eficazmente el sistema glandular y muscular.

Distribuye la energía equitativamente en todo el cuerpo sutil.

2 Nadi sodhana pranayama (alternada por fosas nasales)

Equilibra ambos hemisferios.

Activa el sistema circulatorio, oxigenando mejor el cerebro.

Reduce el estrés y la ansiedad.

3 Completa o por fases (clavicular-diafragmática- abdominal)

Trabaja la disociación de sectores pulmonares.

Registra cada inhalación y exhalación individualmente.

Expande los sectores por separado.

Activa la circulación de la sangre en momentos específicos.



4 Cuadrada

(en tiempos rítmicos)

Significa inhalar por tiempos (por ejemplo 8 -puraka-, retener 4 tiempos con pulmones llenos -kumbhaka- exhalar 8 -rechaka-, retener 4 con pulmones vacíos).

Equilibra y normaliza el ritmo respiratorio.
 Recarga energía en el organismo.
 Nos conecta con el poder de sanación.
 Especial para comenzar una meditación.
 Ayuda al corazón a establecer un ritmo de latido constante.

5 Kapalabhati (fuego)

Vitaliza y vigoriza el organismo.
 Purifica el plexo solar.
 Trabaja profundamente los músculos abdominales y órganos ubicados en ese espacio, liberando energías y emociones contenidas.

6 Bastrika (inflar y desinflar lentamente el abdomen)

Eleva la temperatura corporal.
 Limpia y oxigena los órganos digestivos.
 Despierta el sistema nervioso.
 Activa el plexo solar.

7 Vama Krama (polarizada izquierda y derecha)

Limpieza de las vías respiratorias y equilibrio de los nadis.
 Tranquiliza y aquieta los movimientos de la mente.
 Se aclara la visión mental, incrementando el potencial de intuición.



Mudras: gestos y significados

Los mudras son gestos que realizamos con las manos para enfocar y canalizar nuestra energía en el estado de meditación.

En yoga, cada dedo de la mano tiene un significado puntual.

- **Pulgar: TODO.** Conciencia divina, elemento fuego, 3er chakra, construye y destruye. Para crear equilibrio.
- **Índice: EGO.** Capacidad de crear y pensar, inspiraciones divinas, elemento aire, 4to chakra.
- **Medio: MUERTE.** Destrucción para construir lo nuevo. Actuar y pensar en armonía, vivir en coherencia. Elemento éter, 5to chakra.
- **Anular: UNIONES.** Estabilidad, firmeza y fuerza de voluntad, equilibrio interno, compromiso, avance. Elemento tierra, 1er chakra.
- **Meñique: RENACER.** Interacción humana, trabajo emocional y sentimental. Empezar de nuevo. Acción desde cero. Fluir. Elemento agua, 2do chakra.

Mudras asociados a cada chakra

- *Muladhara:* chi mudra.



- *Scadhistana:* mudra del vacío.



- *Manipura:* mudra del poder.



— *Anahata*: mudra del amor.



— *Vishuda*: shank mudra.



— *Ajna*: mudra de la intuición.



— *Sahasrara*: mudra corona.



Mantras

Muchas veces leemos o escuchamos esta palabra en una práctica y no tenemos idea qué significa. Acá va la definición: un mantra es una energía determinada e intencionada representada por una estructura de sonido o palabras. Suelen repetirse la cantidad de veces que se necesite.

Como mostré anteriormente, cada chakra tiene su propio mantra para trabajar. Los usamos con el fin de trabajar la concentración, la alineación energética, para calmar el pensamiento o atraer una energía específica que estemos necesitando en ese instante.

Mantras más comunes en sánscrito:

OM.

SHANTI.

HARI OM TAT SAT.

NAMASTE.

SO HAM.



Las siguientes tres palabras sánscritas cambiaron mi forma de ver las cosas y las utilizo cotidianamente en cada práctica:

Namasté:

—
Saludo al comenzar o finalizar la práctica. Significa “Mi alma honra tu alma. Honro el lugar dentro tuyo donde reside el Universo entero. Honro la luz, el amor, la verdad, la belleza y la paz dentro tuyo, porque también están dentro mío. Al compartir esto, nos unimos, nos complementamos, somos uno.”

OM:

—
Mantra por excelencia en yoga. significa la fuente universal, la fuerza desde cero, el todo, el origen. Simboliza el despertar, la conciencia, la guía hacia lo real y la destrucción de lo ilusorio. Lo utilizo una vez al iniciar la práctica y otra vez al finalizarla.

Shanti:

—
Significa PAZ. Es un estado de calma y paz interior, mental, física y emocional. Paz en las acciones y pensamientos. Se puede recitar al final de la práctica, seguido del OM.



—
Yo utilizo oraciones y palabras a manera de mantras. Acá te dejo uno que representa una frase por cada centro de energía. Lo digo por la mañana antes de salir de casa y agradezco (¡siempre agradezco!) al finalizar.

Hoy:

Acepto y recibo la abundancia.

Recibo lo que la vida me ofrece.

Disfruto de todo lo que hago.

Doy y recibo amor.

Expreso lo que siento.

Me conecto con la verdad.

Sigo mi guía interior

Gracias, gracias, gracias.





*Equilibrio. Centro. Presente. Hoy.
Es un método de autoconocimiento
a través del movimiento. Auto-
conocimiento. ¿Sabés quién sos?*



Nutrición y Balance

Balance alimenticio ¿qué es?

Como el nombre lo indica (así como el foco de este libro) la alimentación también necesita de un balance. “Somos lo que comemos”. ¡Gran frase!

Debemos saber que nuestro cuerpo depende de la alimentación para tener energía, pero no todo alimento NUTRE.

Veamos la diferencia entre alimento y nutriente.

Un **alimento** es una sustancia que ingerimos para satisfacer fines alimenticios y necesidades básicas del sistema digestivo. El alimento, en función de su origen, puede carecer de sustancias nutritivas. Por ejemplo, los alimentos o productos industrializados.

Un **nutriente** es una sustancia utilizada por el organismo para realizar funciones vitales, reparar tejidos musculares y para la correcta función de los distintos órganos. Se pueden obtener de alimentos naturales sin procesar, o también se pueden administrar de diferentes formas (pastillas, polvos, etc.) en caso de mala absorción del sistema digestivo.

Entonces, podemos afirmar que un alimento puede ser nutritivo o no. Puede nutrir nuestro organismo o bien brindarle un gran trabajo de absorción dando como resultado una densidad energética en el cuerpo, haciendo más lento el proceso de digestión y toma de energía. Y acá, cuando hablamos de energía, nos podemos referir también al prana.

¿Qué alimentos “drenan” el prana del cuerpo?

- Industrializados
- Procesados
- Fermentados
- Azúcares industriales
- Inorgánicos

Todos estos alimentos son considerados en yoga como **Tamásicos**. Esto significa que producen un retiro de energía del cuerpo. Al exceso de consumo de estos alimentos también se lo considera una acción tamásica.

El fin de esta alimentación es satisfacer momentáneamente al sistema digestivo pero la nutrición es casi nula.



Por otra parte, existen los alimentos **Rajásicos**.

Son todos aquellos alimentos que resaltan el sentido del gusto: picantes, ácidos, dulces, salados, amargos.

Siempre de fuente natural, generan una especie de desequilibrio en el balance del sistema digestivo si se consumen de manera tamásica.

Consumidos conscientemente pueden alterar o excitar por momentos al cuerpo y a la mente, llevándolos a un estado de presente pleno.

Por último, encontramos los alimentos **sátvicos**, aquellos que nutren al organismo y le dan un balance natural al cuerpo. Por ejemplo, frutas y verduras, semillas, cereales naturales, hierbas, miel y legumbres. Estos alimentos no tienen ningún tipo de manipulación o sufrieron procesos de industrialización alguno. En ellos podríamos encontrar mejor y mayor cantidad de prana alimenticia.

Podemos clasificar a la alimentación y a los alimentos como

- **Tamásicos**
- **Rajásicos**
- **Sátvicos**

Repasando:

En mi experiencia, intento alimentarme de manera consciente y en lo posible, sátvica. El rajas lo dejo para momentos especiales en los cuales deseo deleitar el paladar con alguna textura o sabor en particular y el tamás ya casi desapareció de mi modalidad de alimentación. No por haberlo estudiado ni leído en tantos libros, sino por darme cuenta realmente de la cantidad de energía que me saca o cómo se detiene el proceso de digestión cuando ingiero alimentos de este tipo. (Y para mi día a día y a lo que me dedico ¡la energía física es indispensable!).

Yo invito a que prueben, investiguen, descontracturen los conocimientos de alimentación que nos enseñan desde que somos pequeños e intenten alimentarse de manera consciente. Eligiendo todo lo que luego va a formar parte de nuestra energía dentro del organismo.



Otro punto a tener en cuenta (y para mí es súper importante) es cómo asociamos los alimentos o la alimentación a los sentimientos.

Aquí podemos relacionar nuestros conocimientos de energía emocional con la energía de la alimentación. Muchas veces canalizamos emociones, estados de ánimo o situaciones de estrés a través de la alimentación, porque es un mecanismo que tiene el cerebro para calmar ciertas situaciones que se nos van de control en determinados momentos. Los sentimientos más recurrentes en esas ocasiones son ansiedad, angustia, preocupación, apuro, nervios o miedo.

Escuchar estos estados en el momento en que nos vamos a alimentar, nos permite elegir de manera consciente qué alimento vamos a ingerir y determinar si es necesario, si es por capricho, si es por costumbre o si es una manera de “consolarnos” o “premiar-nos” por alguna actitud. Quizás piensen que no, pero el cuerpo reconoce cada pensamiento, cada acción y consecuencia de lo que hacemos. La atención, en esos momentos, es excepcional.

De esta manera, con una mente clara y tranquila, podemos elegir conscientemente la comida. Y nos vamos a dar cuenta de que ese factor no va a pesar en nuestro día, sino que se va a incorporar como un hábito de todos los días, sin llegar a extremos que pongan en riesgo nuestra salud. A eso llamo yo balance alimenticio.

Unos consejos que a mí me sirvieron para cambiar mi relación con la comida:

- Cuantos más colores en el plato, mejor.
- Los jugos naturales de frutas combinados con verduras son excelentes en ayunas.
- Frutas y verduras combinadas (en jugos, ensaladas o comidas calientes) te pueden sorprender.
- Cocinar tus propios platos para saber qué estás comiendo, te abre una puerta a la creatividad y a inventar tus propias recetas.
- Saborear la comida, disfrutar de su gusto, cortarla en trozos pequeños, genera sensación de saciedad. No devorar: masticar.
- La hidratación se volvió algo muy importante para mí. Tomar agua antes de comer o cuando se siente sed. Muchas veces, luego de las prácticas o de hacer ejercicio, confundimos la sed con hambre. ¡Próbatlo! Y, si era hambre, la hidratación siempre viene bien igual.
- Combiná sabores, colores y texturas.

Hay muchos especialistas, páginas y libros que te pueden ayudar a empezar una nueva forma de alimentarte. Yo te recomiendo:

Nutrición Holística, Florencia Dafne Reale.

Basta de dietas, Estefanía Beltrami.

El milagro de la nutrición, Pablo de la Iglesia.

Eatclean, Rocío Engstfeld.

Prueben, cambien, transformen, rompan patrones, jueguen y armen su propia manera de alimentarse. Y sobre todo, hablen con especialistas en el campo de la alimentación. Hay muchísimos nutricionistas que están felices y abiertos a respetar cambios de alimentación y dispuestos a ayudarnos en nuestros procesos.





—
*Somos prueba y error.
Intento y fracaso.
Voluntad y pereza.
Y todo lo que te imagi-
nes como antónimos.*
—



Teoría de la práctica: nuestro cuerpo y sus sistemas

Para entender y poder vivenciar al 100% nuestra práctica, es necesario conocer nuestro propio cuerpo.

Un cuerpo saludable es aquel que vive feliz, pudiendo realizar actividades cotidianas y aquellas que requieran esfuerzo sin sufrir lesión alguna. Es estar fuerte y vital en todo momento y darse los espacios para descansar.

Balance ayuda a que esto suceda. En la práctica oxigenamos los músculos, los movemos, les damos elasticidad, firmeza y fuerza, los relajamos y con el tiempo, una vez que hacemos constante la práctica, conseguimos cambiar su estructura.



Elevamos y descendemos la temperatura corporal para estar seguras de que los movimientos a realizar no generen ninguna lesión en el cuerpo, justamente por falta de calor. Abrimos y destrabamos articulaciones, buscamos una buena lubricación de cada unión articular, ejecutamos los movimientos desde una función biomecánica correcta, razonando y entendiendo todas las posibilidades que tiene el cuerpo para moverse. Y, sobre todo, exploramos cada parte del cuerpo, sintiendo y trabajando la musculatura fina, que son aquellos músculos cuya existencia desconocíamos.

Aprendemos a conocer nuestro “envase”, el que nos acompañará desde nuestro nacimiento hasta el día que dejemos esta tierra. Así que manos a la obra para lograr entender (nos).



Esta es una pequeña guía de anatomía humana, para quienes nunca profundizaron en este tema. Aclaro que es información BÁSICA, con conocimientos BÁSICOS para entender mejor a la hora de movernos.

El cuerpo se compone de sistemas y aparatos fundamentales:

— **Aparato:** Conjunto de órganos no necesariamente similares en tejido o estructura.

- **Cardiovascular**
- **Digestivo**
- **Excretor-urinario**
- **Locomotor**
- **Reproductor**
- **Respiratorio**

— **Sistema:** Conjunto de órganos homogéneos o similares por estructura o tejido predominante. Cumplen funciones fisiológicas.

- **Articular**
- **Muscular**
- **Esquelético**
- **Circulatorio**
- **Endócrino**
- **Inmunitario**
- **Linfático**
- **Nervioso**

Una realidad es que el cuerpo humano es indivisible. Es decir, todos los aparatos y sistemas están conectados de alguna manera u otra, por eso se habla generalmente de que el humano es una unidad sistemática, porque se mueve y modifica todo junto. Cada acción tiene repercusión en algún sistema, en algún aparato y viceversa. Nosotros vamos a intentar entender, básicamente, las funciones de cada uno y cómo utilizar nuestra mente para concentrarnos en ciertas partes del cuerpo cuando así lo necesitemos.

El principal enfoque de Balance está dado en los siguientes aparatos y sistemas:

Aparato locomotor: es el conjunto de estructuras corporales que permite al cuerpo realizar todos los movimientos.



- Está compuesto por el sistema articular- esquelético-muscular.
- Su función es sostener, proteger a los diferentes órganos del cuerpo y darle rango de movilidad a toda la estructura.
- Depende del sistema nervioso periférico para generar y ejecutar el movimiento. En la mayoría de los casos es voluntario, es decir, son movimientos que realizamos conscientemente.



El **aparato locomotor** se compone de

- 206 **huesos** clasificados según su función en
 - **Largos o tubulares** (miembros inferiores y superiores).
 - **Cortos** (menos movimiento y más resistencia).
 - **Anchos y planos** (protegen órganos delicados).
- **Articulaciones:** partes blandas que unen dos huesos próximos. Por ejemplo, la articulación húmero-radial, que une al húmero con la cabeza del radio (hombro y brazo). Estas pueden ser:
 - Fijas.
 - Semi-móviles.
 - Móviles y amplias.
- **Ligamentos:** unen a los huesos móviles y semi-móviles con las articulaciones. Por ejemplo: ligamentos del codo.
- **Cartílagos:** tejidos blandos y elásticos.
- **Tendones:** tejidos conectivos fibrosos que unen a los músculos con los huesos.
- **Músculos:** tejidos fibrosos que mediante la contracción y relajación -voluntaria o involuntaria-, sirven para producir un movimiento. Se clasifican en:
 - **Esqueléticos o estriados:** aquellos que forman el aparato locomotor junto al esqueleto (huesos y articulaciones), al que se unen mediante los tendones. Tienen diversas formas y tamaño.

- **Cardíaco:** se ocupa de darle el ritmo y la estabilidad al latido del corazón. Responde a estímulos involuntarios y automáticos.
- **Lisos:** presentes en órganos internos, responden a estímulos nerviosos involuntarios. Se adaptan a la contracción o al mantenimiento del tono muscular.

2 Aparato respiratorio: fundamental en la práctica. La respiración es el proceso por el cual obtenemos oxígeno del aire y eliminamos dióxido de carbono del cuerpo y las células. Lo realizamos de forma involuntaria. En Balance aprendemos a controlar y racionar la respiración.



- **Inhalación:** llevamos aire a los pulmones.
- **Exhalación:** eliminamos el aire de los pulmones.

Las partes que lo componen son: fosas nasales, faringe, epiglotis, laringe, tráquea, bronquios, bronquiolos, pulmones. Los músculos intercostales y el diafragma intervienen en los procesos.



3 Sistema circulatorio o aparato cardiovascular: es el encargado del transporte del oxígeno y los nutrientes a todas las células del cuerpo y de eliminar los desechos metabólicos. Está compuesto por el corazón y los vasos sanguíneos (arterias, venas, capilares).

Se relaciona directamente con el sistema respiratorio, ya que comparte la función de oxigenar a todo el organismo.



4 Aparato digestivo: se encarga del proceso de digestión de los alimentos para que puedan transformarse en energía y así ser utilizados por las células para su correcto funcionamiento.

Las funciones que realiza son:



- **Transporte** (de alimentos).
- **Secreción** (jugos digestivos).
- **Absorción** (nutrientes).
- **Excreción** (desechos).

Los órganos principales y fundamentales que lo componen son: boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, hígado, páncreas.

5 Sistema linfático: estrictamente relacionado con el sistema inmunológico, es el encargado de la recolección de desechos del organismo, principalmente en la sangre y circulación a través de la linfa. Ella va recolectando y depurando al organismo de desechos, llevándolos a los ganglios linfáticos y de ellos directo al sistema urinario. Los ganglios o nódulos linfáticos se encuentran a lo largo de todo el organismo, confluyendo en el cuello, axilas e ingles.

Por eso es sumamente importante mantener el cuerpo activo y en movimiento.



6 Sistema nervioso: se clasifica en:



- **Central:** formado principalmente por el cerebro y la médula espinal.
- **Periférico:** formado por fibras o células nerviosas que ramifican desde la médula espinal extendiéndose a todas las partes del cuerpo (extremidades, músculos esqueléticos y órganos internos)



[Ésta es la parte más interesante, acá es donde ocurre la magia. Química y físicamente se dan conexiones entre el cuerpo, la mente y la energía lo que nos permite explicar y reconocer muchísimos estados de ánimo, elecciones, patrones, reacciones que se transmiten del pensamiento al cuerpo, etc]

La función del sistema nervioso es conectar, como una gran red, a todo el cuerpo con las fuentes madre (el cerebro y el corazón). Los conecta a través de impulsos o mensajes direccionados por las neuronas generando la sinapsis, que es la comunicación entre neuronas.

Ella tienen distintas misiones, por ejemplo, las neuronas motoras son las encargadas de activar los movimientos voluntarios, las sensoriales detectan y accionan ante la percepción de los sentidos.

Podemos resumir entonces, que el cerebro es una GRAN red de neuronas que hablan y se comunican entre sí mandando señales y mensajes a todo el cuerpo para cumplir, hacer o generar tal o cuál acción.

El sistema nervioso es fantástico. Una red de conexión y diálogo entre todo el cuerpo.

Balance se ajusta para trabajar este sistema en su totalidad, desde el movimiento y la respiración, atrayendo lo que queramos con el pensamiento, formando la mente y sus estructuras, generando nuevos circuitos de pensamiento, calmando el aliento o dándole velocidad. Se enfoca en el trabajo y el conocimiento mental y energético para poder desarrollar nuestras facultades y potenciarlas en un 100%, para nuestro beneficio cotidiano. Conocemos este sistema, y nos conocemos íntegramente.

Los beneficios mentales, corporales y espirituales de practicar yoga son realmente infinitos. Creo que es un hermoso camino de ida hacia tu propio ser. Conocerlo, sanarlo, abrazarlo, amarlo y sobre todo APROVECHARLO. Que la vida es esta. Es una, es tuya ¡y tu cuerpo te acompaña! Nada me gustaría más que te animes a intentar descubrir y trabajar ese balance interno.





*¿Cuántas trabas nos ponemos
antes de permitirnos ser
verdaderamente felices?
Hoy nos merecemos. Nos recono-
cemos. Nos agradecemos.
Hoy aprendemos a estar acá.*



Principales posturas de Balance

1 Tadasana- Montaña



- Presionar plantas de los pies al suelo.
- Peso repartido entre talones, arcos internos, externos y dedos.
- Activar musculatura de tren inferior y abdominal.
- Energía proyectada de pies a cabeza.
- Pecho en reposo.
- Cervical y tapa de la cabeza en extensión.
- Manos relajadas y activas a los costados del cuerpo.

2 Uttanásana- Pinza vertical



- Presionar los pies al suelo, activar la musculatura de las piernas por completo.
- Flexionar la cadera hacia adelante, dejando el pecho enfrentado a los muslos.
- Flexionar rodillas (modificación).
- Mirada a las rodillas o pies.
- Direccional isquiones hacia arriba.
- Mayor extensión de columna, respiración media-alta y proyectar la cabeza hacia el suelo.

2b Ardha Uttanasana- Media pinza vertical



- Rodillas en flexión o extendidas.
- Proyectar la mirada hacia el frente elevando 90 grados el torso.

3 Utkatásana- Silla



- Juntar pies y piernas, presionando entre sí desde aductores internos.
- Presionar pies al suelo desde todos los puntos de anclaje.
- Ajustar cuádriceps.
- Abdomen activo.
- Dorsales extendidas y activas mientras se proyectan los brazos por los costados de las orejas, activos hacia arriba.
- Mirada al frente relajada, cervical neutral.



4 Chaturanga- Tabla alta

- Columna neutral.
- Focalizar la atención en los cuatro apoyos al suelo.
- Alineación fundamental manos- hombros.
- Dirección de energía, manos rechazando el suelo, abdomen activo, tapa de la cabeza hacia adelante, talones empujando hacia atrás.
- Fuerza de centro activa.



4b Dandásana- Tabla baja

- Flexionar los codos al costado de las costillas, direccionando el peso hacia adelante.
- Pecho paralelo al suelo.
- Cuadricéps direccionados hacia adentro y arriba (zona pélvica).
- Hombros en retracción y depresión.



4c Tabla fácil

- Rodillas al suelo.
- Alinear columna.
- Centro ajustado, bloquear zona lumbar para llevar fuerza a los tríceps.
- Manos siempre alineadas con hombros.



5 Urdhva Mukha Svanásana- Cobra alta

- Muslos elevados fuera del suelo.
- Empeines presionando el suelo.
- Glúteos y cuádriceps ajustados.
- Manos alineadas con hombros, dejando los dedos y las palmas activas presionando el suelo.
- Centro activo, sujetando dorsales y zona lumbar.
- Mirada al frente.
- Cintura escapular en rotación por acción de manos, separando hombros de orejas.



5b Baja o Baby cobra

- Muslos apoyados en el suelo.
- Brazos en semi flexión o antebrazos al suelo.
- Hombros rotados



8 ángulos

- Mentón, pecho, rodillas y pies al suelo.
- Codos a los costados de las costillas cerrados, apuntando hacia arriba y detrás.



6 Adho Mukha Svanásana-Carpa

- Cuatro apoyos, manos y pies (modificación antebrazos, delfín).
- Talones presionando el suelo (elevados, modificación).
- Cuádriceps ajustados.
- Palmas de las manos presionando el suelo, liberando trapecios.
- Dirección de la columna hacia arriba y atrás.
- Hombros rotados hacia abajo y detrás, separando cintura escapular.
- Pecho enfrentado a las rodillas (flexionadas, modificación).
- Mirada a los pies.
- Hombros lejos de orejas.
- Isquiones hacia arriba.



7 Adho Mukha-Split



- En tres apoyos.
- Pie elevado se proyecta desde la cadera en rotación abierta.
- Manos rechazan el suelo para lograr alineaciones de Adho Mukha Svanásana.

8 Virabhadrasana I - Guerrero elevado



- Separar piernas al doble de ancho de caderas.
- Rotar la cadera hacia adentro y cerrar la toma del pie trasero pasando el ángulo paralelo, apoyando los arcos por completo, activar musculatura cuádriceps de esa pierna para proteger la rodilla.
- Direccionar el peso al centro del eje, entre ambas piernas.
- Flexionar la pierna de adelante, alineando rodilla con talón en ángulo de 90 grados.
- Planta del pie de adelante presiona el suelo y activa aductor interno y extensores de los pies.
- Elevar el pecho a una altura cómoda, siempre de frente y tranquilo.
- Brazos en extensión al costado de las orejas, palmas firmes y dedos estirados proyectándose hacia arriba.
- Rotar hombros hacia arriba, atrás y adelante para mostrar axilas y separar escápulas.
- Respiración tranquila, pasiva, proyectando la columna vertebral de coxis a cabeza.

9 Virabhadrasana II - Guerrero II



- Separar piernas al doble de ancho de caderas.
- Rotar la cadera hacia el pie de adelante y cerrar la toma del pie trasero dejándolo paralelo, apoyando los arcos por completo, activar musculatura y cuádriceps de esa pierna para proteger la rodilla.
- Direccionar el peso del cuerpo al centro del eje, entre ambas piernas.
- Flexionar la pierna de adelante, alineando rodilla con talón en ángulo de 90 grados.
- Planta del pie de adelante presiona el suelo y activa aductor interno y extensores de los pies.
- Elevar el pecho a una altura cómoda, siempre de frente y tranquilo.
- Brazos en extensión al costado del cuerpo en cruz, palmas firmes hacia abajo y dedos estirados proyectándose lateralmente.
- Rotar hombros hacia arriba, atrás y lateral para esconder axilas y separar escápulas.

10 Guerrero invertido-Torsión



- Desde Guerrero II, rotar la palma de la mano de adelante hacia arriba y extender el brazo hacia la pierna trasera, por arriba de la cabeza.
- Abrir el pecho ajustando abdomen y presionando los pies con firmeza al suelo.
- Rodilla de adelante acentúa su flexión.
- Mano trasera apoyada sobre pantorrilla del pie trasero o en el aire, sosteniéndose con fuerza dorsal.
- Mirada a la mano de arriba.





*Somos todo lo que nuestra mente
quiere que seamos.
Somos todo lo que nuestra ener-
gía quiere que seamos.
Somos todo lo que nuestro cuerpo
quiere que seamos.
Somos todo, si unimos mente,
energía y cuerpo.*



Series establecidas como ejemplo

Surianamaskar A



- a**• *Tadásana*-
Montaña
- b**• *Uttanásana*-
Pinza vertical
- c**• *Ardha Uttanasana*-
Media pinza vertical



- d**• *Chaturanga*-
Tabla alta
- e**• *Dandásana*-
Tabla baja
- f**• *Tabla Fácil*





- 7**• Urdhva Mukha
Svanāsana-
Cobra Alta
- 8**• Baja o Baby cobra
- 9**• Adho Mukha
Svanāsana-
Carpa



- 10**• Ardha Uttanāsana-
Media pinza vertical
- 11**• Uttanāsana-
Pinza vertical
- 12**• Tadāsana-
Montaña



1b Suryanamaskar B



- a.** *Tadāsana*-
Montaña
- b.** *Utkatāsana*-
Silla
- c.** *Uttanāsana*-
Pinza vertical



- d.** *Ardha Uttanasana*-
Media pinza vertical
- e.** *Chaturanga*-
Tabla alta





- f.** Dandāsana-
Tabla baja
g. Urdhva Mukha
Svanāsana-
Cobra alta
h. Adho Mukha
Svanāsana-
Carpa



- i.** Virabhadrasana I -
Guerrero elevado
j. Chaturanga-
Tabla alta
k. Dandāsana-
Tabla baja





l• Urdhva Mukha
Svanásana-
Cobra alta
m• Adho Mukha
Svanásana-
Carpa



n• Virabhadrasana I -
Guerrero elevado
ñ• Chaturanga-
Tabla alta
o• Dandásana-
Tabla baja





p• Urdhva Mukha
Svanāsana-
Cobra alta
q• Adho Mukha
Svanāsana-
Carpa



r• Ardha Uttanasana-
Media pinza vertical
s• Uttanāsana-
Pinza vertical
t• Utkatāsana-
Silla
u• Tadāsana-
Montaña



2 Suryanamaskar Balance



- a**• *Tadāsana*-
Montaña
- b**• *Uttanāsana*-
Pinza vertical
- c**• *Ardha Uttanasana*-
Media pinza vertical



- d**• *Chaturanga*-
Tabla alta
- e**• *Dandāsana*-
Tabla baja
- f**• *Urdhva Mukha*
Svanāsana-
Cobra alta





g Adho Mukha -
Split derecha

h Virabhadrasana I -
Guerrero elevado
derecha adelante



i Virabhadrasana II -
Guerrero II

j Virabhadrasana
invertido-
Guerrero invertido





k• Virabhadrasana II -
Guerrero II
l• Chaturanga-
Tabla alta
m• Dandásana-
Tabla baja



n• Urdhva Mukha
Svanásana-
Cobra alta
ñ• Adho Mukha -
Split izquierda





o Virabhadrasana I -
Guerrero elevado
izquierda adelante
p Virabhadrasana II -
Guerrero II



q Virabhadrasana
invertido-
Guerrero invertido
r Chaturanga-
Tabla alta
s Dandásana-
Tabla baja





- †• Urdhva Mukha
Svanāsana-
Cobra alta
- u• Adho Mukha
Svanāsana -
Carpa



- v• Ardha Uttanasana-
Media pinza vertical
- w• Uttanāsana-
Pinza vertical
- x• Utkatāsana-
Silla
- y• Tadāsana-
Montaña



Me despierto cada día comprometida a hacer de este mundo un mundo mejor.



Yin Balance- Asanas terapéuticas

Es necesario que las posturas nos lleven a un estado de felicidad, paz, entendimiento y relajación para poder y saber disfrutarlas en el momento de su armado. Por eso hago foco en algunas asanas terapéuticas que, gracias a la ayuda de mi amiga y profe Vale Loetscher, las pongo en práctica, las paso por mi cuerpo y las describo en cada clase. Acá te presento las diez fundamentales.

1 *Supta Virasana-* Héroe reclinado

Beneficios:

- Estira los músculos de las piernas.
- Es una de las posturas de yoga indicadas como tratamiento para el dolor de ciático.
- Mejora la circulación en las extremidades inferiores, reduciendo la inflamación.
- Flexibiliza la espalda.
- Mejora la postura porque te ayuda a mantener la espalda estirada en todo momento.
- Flexibiliza las rodillas y los tobillos.
- Es relajante si la podés realizar cómodamente.



A |

2 *Setu Bandhasana-* Puente bajo

Beneficios:

- Aporta flexibilidad para la columna. Además, al curvarla sacando el pecho hacia fuera, compensa las malas posturas en las que nos encorvamos.
- Es muy buena para toda la parte posterior del cuerpo.
- Estira los músculos del pecho, el abdomen y las piernas.
- Abre el pecho y permite respirar mejor.
- Fortalece las piernas, que tienen que soportar casi todo tu peso.
- Fortalece los glúteos, que están en tensión durante todo el tiempo que permanezcas en la postura.
- Las piernas y los glúteos no son los únicos que levantan la cadera. Los abdominales también intervienen y se fortalecen.
- Descomprime la tensión y molestias en la zona del sacro, psoas y bajo vientre.
- Es especial para reactivar sistema digestivo, aliviar dolores menstruales y reactivar el segundo chakra, Svadisthana.



3 Ustrasana- Camello

Beneficios:

- Estira el cuello.
- Abre el pecho.
- Estira los cuádriceps.
- Fortalece los abdominales al mantener la postura y al salir de ella.
- Flexibiliza la espalda.
- Fortalece y eleva los hombros para que de manera natural puedas corregir tu postura.
- Según la tradición del yoga, es la adecuada para abrir el chakra Anahata, el corazón. Es especialmente importante que esté equilibrado, porque también se le llama "el punto de equilibrio".
- Promueve una intensa apertura del pecho, que debe ser bien guiada para evitar hacer un mal esfuerzo con el cuello y garganta.



4 Halasana- Arado

Beneficios:

- Estira las piernas, en especial los músculos isquiotibiales.
- Estira la columna vertebral, lo que ayuda a mejorar la postura y, junto con otras asanas más, es beneficiosa para aliviar o eliminar la escoliosis.
- Fortalece los brazos, que son los encargados de mantener buena parte del peso y evitar que te desvíes a los lados.
- Estimula los órganos de la parte abdominal.
- En menor medida, fortalece los abdominales al entrar y salir de la postura. Si hacés la postura Ardha Halasana vas a estar fortaleciéndolos mucho.
- Estimula centro garganta, tiroides y musculatura del cuello y garganta por la diferencia de presión sanguínea al invertir hacia atrás.
- Reactiva intensamente los chakras 4 y 5, Anahata y Vishuda.



5 Paschimottanasana- Pinza

Beneficios:

- Gran estiramiento de los músculos posteriores de las piernas.
- Poco a poco se obtiene una gran flexibilidad.
- Alivia el dolor de ciático.
- Se produce un gran estiramiento de los músculos de la espalda, ya que la flexión de cadera es hacia adelante.
- Al estirar los músculos de la espalda, los tonificamos y fortalecemos. Esto es muy positivo para prevenir y aliviar la escoliosis y otros problemas de dolor de espalda derivados de mantener una mala postura.
- En menor medida, intervienen y se fortalecen los abdominales.
- Para sentir todos estos beneficios es indispensable estirar las piernas desde los talones y sacar isquiotes hacia atrás antes de plegarse en la pinza.



B

1 Gomukhasana- Estiramiento de hombros

Beneficios:

- Columna: alivia el dolor de espalda y la ciática.
- Alivia contracturas en la zona de los hombros y el cuello.
- Tonifica los músculos y nervios alrededor de los hombros y en el plexo cardíaco.
- Alivia el reumatismo.
- Mejora la postura.
- Al practicarlo con las piernas cruzadas, alivia los calambres en las piernas y tonifica sus músculos.



2 Viparita Karani- Media vela

Beneficios:

- Fortalece la musculatura de la espalda y cuádriceps lumbares.
- Mejora y activa la circulación de la sangre al estar invertidos.
- Flexibiliza la espalda.
- Fortalece los brazos si los usas como sostén de la columna.
- Fortalece los abdominales porque necesitan estar activos en todo momento.
- Descansa la presión sanguínea en el tronco inferior.



3 Supta Baddha Konasana

Beneficios:

- Abre y relaja las caderas
- Abre el pecho, desde la parte posterior de los omóplatos.
- Relaja y estira hombros y zona lumbar.
- Reeduca la mala postura de los hombros con su propio peso y la ayuda de los elementos, sintiendo cómo se estiran los pectorales mientras hombros y omóplatos vuelven a la espalda.
- Permite sentir el estiramiento completo desde los brazos, pasando por axilas a palmas.
- Estimula los órganos abdominales.
- Produce un gran estiramiento pasivo de los músculos de las piernas, sobre todo los del interior del muslo.
- Puede prepararte para hacer la postura del Loto.
- Aporta gran flexibilidad a la cadera y a las rodillas.



4 Ardha savasana

Beneficios:

- Estas últimas dos posturas tienen los mismos beneficios. El uso del elemento es simplemente para relajar de manera cómoda la columna o la zona lumbar, si se ubica el bolster debajo de las rodillas.
- Es totalmente relajante, cuanto más la practiques y cuanto más concentrado estés al repasar mentalmente tu cuerpo.
- Dado que mantén la mente enfocada en la meditación, es buena para aumentar la concentración.
- Sirve para descansar de la sesión de yoga y que se asienten los efectos positivos para el cuerpo y el mente.
- Es excelente para embarazadas en su versión adaptada, porque relaja y se puede preparar mejor el parto.
- Es buena para el dolor de espalda. De hecho, es una de las diez asanas sencillas recomendadas para aliviar los dolores de espalda.
- Es la principal postura de meditación al final de cada práctica.
- Mejora la postura en su sostén activo.



5 Savasana- Relajación





Nutri tu cuerpo, tu mente y tu espíritu, por sobre todas las cosas, TU ESPÍRITU. Para que todo esté alineado, para que la magia ocurra.



¿Cómo empiezo a practicar si nunca hice yoga?

Sencillo, paso por paso. Postura tras postura. Tomándote el tiempo que necesites. No hace falta completar un horario en particular, ni sostener la práctica por tanto tiempo, ni dedicarle un mismo horario todos los días. Escuchate. Mi consejo, cuando recién arrancamos, es ir anotando las sensaciones físicas e internas que nos da la práctica, para poder tener un registro y darnos cuenta por dónde queremos ir. Que nuestra propia experiencia sea nuestra guía.

La dinámica de esta práctica consiste en repetir la serie que elijas entre tres y cinco veces o las que creas necesarias (en clase hemos hecho hasta 15 repeticiones), para sentir que tu cuerpo comienza a elevar su temperatura y se dispone a seguir trabajando en profundidad. Intentá realizar los movimientos más fluidos y continuos que puedas, pasando orgánicamente de una postura a otra, acompañándola con la respiración. Luego decidí qué parte de tu cuerpo necesita un estiramiento más profundo, hacé asanas puntuales para eso (combinando las que creas necesarias) y por último, entrá en la relajación y la meditación.

Y listo. Ahí está la magia de este método que involucra escuchar el cuerpo y fusiona distintos conocimientos. Moverse, crear, entender, respetar, aprender y sobre todo, conocer quiénes somos HOY.





Dejarse traspasar por el sentimiento de gratitud es una de las cosas más lindas que tiene la vida.



—
*Hoy me abrazo. Me siento. Me
 mimo. Me quiero.
 Decido ver todo lo lindo que
 tiene mi vida, toda la magia que
 vive mi ser.*
 —



|
**Escritos que me inspiraron
 a creer en la magia de vivir y
 tres pasajes personales.**

- *“Siendo agradecidos, transformamos lo que tenemos en abundancia. La negación en aceptación, el caos en orden, la confusión en claridad. Le da sentido a nuestro pasado, nos da paz en el presente y crea una hermosa visión de nuestro futuro”.*

—
Melody Beattie

—
“Las hojas no caen, se sueltan...”

Siempre me ha parecido espectacular la caída de una hoja.

Llegado el escenario del otoño inicia la danza maravillosa del soltarse.

Cada hoja que se suelta es una invitación a nuestra predisposición al desprendimiento.

La hoja que no se aferra a la rama y se lanza al vacío del aire sabe del latido profundo de una vida que está siempre en movimiento y en actitud de renovación.

La hoja que se suelta comprende y acepta que el espacio vacío dejado por ella es la matriz generosa que albergará el brote de una nueva hoja.

La coreografía de las hojas soltándose y abandonándose a la sinfonía del viento traza un indecible canto de libertad y supone una interpelación constante y contundente para todos y cada uno de los árboles humanos que somos nosotros.



Cada hoja que se desata queda unida invisible y sutilmente a la brisa de su propia entrega y libertad.

Con este gesto la hoja realiza su más impresionante movimiento de creatividad.

Ya que con él está gestando el irrumpir de una próxima primavera.

Reconozco y confieso públicamente, que soy un árbol al que le cuesta soltar muchas de sus hojas.

Tengo miedo ante la incertidumbre del nuevo brote.

Me siento tan cómodo y seguro con estas hojas predecibles, con estos hábitos perennes, con estas conductas fijadas, con estos pensamientos arraigados, con este entorno ya conocido...

Quiero, en este tiempo, sumarme a esa sabiduría, generosidad y belleza de las hojas que “se dejan caer”.

Quiero lanzarme a este abismo otoñal que me sumerge en un auténtico espacio de fe, confianza, esplendidez y donación.

Sé que cuando soy yo quien se suelta, desde su propia consciencia y libertad, el desprenderse de la rama es mucho menos doloroso y más hermoso.

Sólo las hojas que se resisten, que niegan lo obvio, tendrán que ser arrancadas por un viento mucho más agresivo e impetuoso y caerán al suelo por el peso de su propio dolor.

José María Toro (texto adaptado)

Habitar

- *Yo que vos, sueño el presente.
Inhalo el momento,
Exhalo el pasado.
Agradezco las luchas y los triunfos,
reconozco los errores,
Suelto el orgullo y desarmo el ego.
Destrobo la mente, estudio el pensamiento, perdono
las (des) ilusiones y siento el amor.
Abrazo la música y le sonrío al de al lado,
dejo ir el enojo y desafío al miedo.
Me fundo en un beso y me río a carcajadas,
miro intensamente a los ojos de alguien.
Camino por el pasto con los pies descalzos,
siento el agua correr en el cuerpo, gota a gota.
Disfruto del olor de los azahares en primavera
y armo el mejor regalo del mundo, porque sí.
Yo que vos no lo dudo más y empiezo a habitar la vida.*

Camila Riganti



De punta a punta

— *Mutamos la piel. Dejamos que todo caiga al vacío. Desde el pelo hasta los pies.*

Hay momentos que necesito sentirme yo. Disolver mi contorno y resaltar el centro de mi ser. Borrarme toda. Borrar mi nombre, mi apellido, mis sueños, mis deseos, mi pasión, mi rutina, mis elecciones, mis gustos y disgustos, mi presentación.

Y dejarme ver vacía, transparente.

Borrar cada una de las etiquetas auto otorgadas, borrar la mente y los pensamientos, la voz que me habla todo el día, quiero estar vacía.

Vacía para reordenar ese mundo interno que a veces grita en caos y quiere llorar porque todo sale bien e igual hay una alarma de desconfianza o porque todo sale mal y sólo quiero poner pausa.

Vacía para elegir mi nuevo sueño, mi personalidad más fuerte, mi voz más firme y mi manera de amar más libre. Vacía para llenar cada rincón de mi cuerpo de recuerdos amables, felices y coloridos. Para trabajar más tranquila y conocerme en mi zona incómoda, para redoblar la apuesta de cambiar una lágrima por una sonrisa y dejarme amar yo también.

Vacía para elegir la persona que quiero ser en esta vida, con esta nueva piel. Vacía para mostrarme con mi consciencia presente.

De punta a punta, muto mi piel y elijo sanar para empezar a ser.

Camila Riganti

Amor propio

— *Te quiero pedir que comiences a nombrar todas las cosas que amás de esta vida.*

De tu vida.

Date tiempo para pensar en todo lo lindo, lo perfecto, lo sonriente, lo amoroso, lo imperfecto, lo fogaz, lo cálido, lo divertido, lo creativo, lo increíble, lo mágico, lo saludable, lo espontáneo, lo fuerte, lo valiente, lo capaz, lo resistente, lo amigable, lo real.

Date tiempo.

Que todo en tu vida pasa a través tuyo.

Ahora quiero que vuelvas a pensar y me digas si en algún momento de esa lista aparece tu nombre.

Me costó bastante meditar este tema y entender que como me amo yo, me ama el otro. Que si busco algo afuera, primero tiene que aparecer adentro.

Y muchas veces no lo entiendo y vuelvo a pausar todo, el movimiento interno y quiero sólo hacer silencio.

Y otros días encuentro esa confianza y esas ganas de explotar de amor y seguir dando y recibiendo y que nunca termine.

Así que te vuelvo a preguntar (porque yo ya me lo pregunté):

¿en qué lugar de esa lista aparece tu nombre? Espero que bien arriba. Porque nos merecemos todo.

Todo el amor del mundo.

Y hoy brindo por eso, por encontrarnos en el estado más puro de ese amor.

Camila Riganti



“Hay personas mágicas. Te lo prometo, las he visto. Se encuentran escondidas por todos los rincones del planeta. Disfrazadas de normales. Disimulando su especial forma de ser. Procuran comportarse como los demás. Por eso, a veces, es tan difícil encontrarlas. Pero cuando las descubres ya no hay marcha atrás. No puedes deshacerte de su recuerdo. No se lo digas a nadie, pero dicen que su magia es tan fuerte que si te toca una vez, lo hace para siempre”.

Anónimo



Y ya que estamos ¿por qué no dedicarnos un escrito a nosotros mismos?

Te propongo que encuentres un momento para vos, practiques alguna de las respiraciones que calman el pecho y empieces a escribir una carta. De vos, para vos.

Hablate. Leete. Escuchate. Descubrite.



Ésta es tu carta a vos mismo:



Lined area for writing a letter to oneself, consisting of 20 horizontal lines.





*Está bien ser todo lo que
queramos ser, porque para
vivir una vida reluciente
debemos permitirnos ser
en todos nuestros estados,
grabar esas imágenes dentro y
celebrarnos. Es hora de aceptar
el movimiento del cambio
y de lo que se nos dé la bendita
gana de ser. Auténticos,
brillantes. Este mundo
necesita llenarse de luces
diferentes, únicas.*





Quién soy.

¡Qué pregunta! Esta es una breve descripción de mi persona, estudios, vida y experiencia.

Comencé mis estudios de yoga a los 22 años. Antes de conocer la filosofía de vida que cambiaría y despertaría mi ser por completo, estudié el profesorado de Nutrición y Gimnasia en el Instituto Privado de Educación Física en Olivos. Junto con entrenamiento personal, hice la formación del taller de danza clásica y contemporánea para bailarines (TFB) en estudio Viceversa, en Palermo, y luego ingresé al profesorado de yoga Hindú en IPEF.

Terminados todos esos estudios y habiendo hecho muchos cursos, formaciones y talleres de temas afines, decidí viajar.

Durante dos años seguidos viajé a Brasil para bailar ritmos urbanos y todo lo que se imaginen. Luego apliqué para una beca en un estudio de yoga en Australia y allí fui. Aprendí a relacionarme con el movimiento desde otro lugar, interno, presente y, más que nunca, consciente. Feliz y triste en muchos momentos, esas prácticas eran el punto de anclaje hacia mí.

Eran reales. Necesarias. Fundamentales.

Fue en ese viaje cuando decidí crear un método nuevo. Ese viaje me cambió la vida y la forma de verme en ella. En Buenos Aires no terminaba de encontrar aquella práctica que me genere amor, amor por moverla, por hacerla, por transpirarla. Entonces pensé: ¿y si la invento yo? Con todas las herramientas que tengo, algo lindo podría salir. Así nace BALANCE.

Como leerán, no me gusta quedarme quieta. Soy una persona que ama el movimiento y la salud, el cuerpo como tal y todas sus transformaciones y la magia que ocurre cada vez que nos hacemos conscientes de

nuestras fortalezas y poderes. Por eso siempre opté por cursos, carreras o profesorados afines.

A los 25 años decidí dedicarme por completo a lo que hoy conocen (o están conociendo) como Yoga Balance. Una integración de todo: movimiento, danza, fuerzas, nutrición, desafíos y salud. Equilibrio. Realidad. En cuanto a mi vida personal, vengo de una familia muy numerosa. Somos cinco hermanos, todos nacidos el mismo día, a la misma hora, del mismo vientre. Sí, quintillizos. Mis padres son mis héroes. Mis hermanos, mis guías.

Compartir está en mi sangre, por eso este libro es para todos. Los valores, para mí, son fundamentales. Esenciales para vivir y existir en paz y armonía.

Mi signo solar es Acuario. Soy algo rara y loca como el signo bien lo demuestra, pero de personalidad tranquila. Aprendí a no reaccionar, sino a accionar. Soy fanática de las sonrisas y me apasionan las personas felices, las que se animan a ser sus mejores versiones.

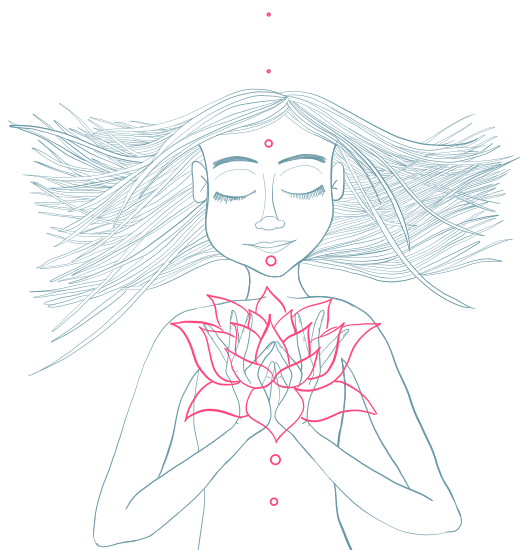
Este método me ayuda muchísimo a crecer personalmente y a crecer con el otro. Mis prácticas son fuertes y desafiantes, pero también simples y profundas. Mi intuición es cada día más poderosa y amo conectarme terrenal y espiritualmente con las personas. Aparecen mundos increíbles si sabemos mirar.

Soy amante de la vida, de viajar, de descubrir, de crear, de hacer, de modificar, de inventar, de experimentar, de romper esquemas.

Creo que a esta vida venimos a ser felices, a marcar una sonrisa en el corazón de alguien y reconocer los placeres que habitan en, simplemente, dejarse ser.

Bienvenido a mi nuevo método.





Bibliografía

- **La luz del yoga**, B.K.S Iyengar
- **The path to holistic health**, B.K.S Iyengar
- **Modern Yoga**, Duncan Peak
- **Mindfulness para todos los días**, Susan Albers
- **Reiki, Sanación y chakras**, José María Giménez Solana
- **The complete guide to yin yoga**, Bernie Clark
- **Softening and losing towards transformation**, Norman Blair
- **Ho'oponopono**, Andrea Bruno
- **Los dioses de la india**, Anónimo



Este libro se terminó de imprimir en Febrero de 2019
y se realizaron 300 ejemplares