

Vol. 25 | Mayo 2020

# CállateyhazYoga

TU REVISTA DE YOGA



# CONTENIDO

**pg. 5**

**COMPARTIENDO VIBRACIÓN,  
CONOCIMIENTO Y AMOR**

**pg. 11**

**SECUENCIA: ASANAS PARA  
ACTIVAR EL SISTEMA NERVIOSO**

**pg. 33**

**¿CUÁL ES TU PROPÓSITO EN LA  
VIDA?**

**pg. 36**

**DESCANSO COMPLETO  
DE RODILLAS Y CADERAS**





Comparto aquí el contenido de mi web [callateyhazyoga.com](http://callateyhazyoga.com) para difundir la práctica y animar a todo el mundo a hacer Yoga en casa.

## ¿Quién soy?

¡Hola!

Me llamo Jorge Caballero, soy profesor de Yoga, osteópata y freak, normalmente en este orden. Vivo en Madrid y me alucinan los gatos. Me dedico profesionalmente a la enseñanza de Yoga, y me apasiona tanto que he diseñado [El Curso de Yoga para Gente Normal](#) para que puedas empezar a practicar Yoga en casa, o profundizar en la técnica y las secuencias si ya lo haces.

**¡Deseo que me acompañes en este humilde viaje de Yoga!**



# ¿Quieres practicar Yoga en casa?

[Mira el Curso de Yoga para Gente Normal](#)



'Diseñado para que avances en la comodidad de tu casa'



CALLATEYHAZYOGA.COM



---

## Compartiendo Vibración, Conocimiento y Amor

---

Mi motivación con la revista y la web siempre ha sido compartir. Lo que uno sabe no es todo lo que se puede decir de Yoga, faltaría más. No obstante lo que uno sabe hay que analizarlo, compararlo y, si está bien, compartirlo con los demás.

El mundo se rige en parte por conocimiento. Por Amor y Conocimiento. El propósito del Ser Humano en esta tierra azul según lo veo yo, es el avance en estos dos aspectos. En general, si aumentamos el nivel conocimiento y de amor, estamos cumpliendo el reto de vivir.

Mi vida mejora por el regalo de compartir de los demás. Los músicos que oigo comparten lo que saben en cuanto a vibración.

Hacen llegar su esencia más profunda que [no es otra que el creador en estado puro a través de las notas de su música.](#)

Los escritores que leo comparten su conocimiento a través del mensaje vibratorio de las palabras: en Yoga, anatomía, medicina y desarrollo personal, cada uno pone su vida misma al servicio del compromiso de compartir.

Incluso los fabricantes de tecnología, intentan hacer un mundo cada vez más conectado y unido (no, no separan las tecnologías, no), más sencillo y con acceso a mejores cosas a través del conocimiento de lo intangible en el uso de los aparatos que usamos a diario para relacionarnos con nuestro trabajo u ocio.

## El amor, el conocimiento, el Yoga

Comprometerse a compartir. Comprometerse a conocer más. [Esa es la Pasión y la Guerra que nos hacen avanzar en el mundo que yo veo.](#) El del amor y el conocimiento, o desarrollo personal. Normalmente compartimos todo esto a través de un precio, que es el valor vibratorio de lo que hemos tenido a bien poner como medio de pago. Pero eso da igual.

Yo, en mi humilde conocimiento, pongo al servicio del que quiera esta página en la que expongo lo que creo que está bien para hacer Yoga.

Para mejorar como personas con libros, recetas y experiencias de otros seres humanos con los que comparto la vida.

Mi camino es el de todos: el avanzar, el seguir, el mejorar y el intentar que el impacto vibratorio que dejamos en el mundo tenga su impronta positiva en los que nos vamos cruzando por el viaje. A veces no se comparten entre escuelas algunas cosas. A veces se llaman de otra manera y a veces nos parece que lo que conocemos es lo que tiene valor.

Si está expresado desde el íntimo deseo de hacer la vida mejor a los demás, seguramente tenga sabor a verdad y sea correcto. Quizá no para nosotros o para el momento en el que estamos viajando, pero sí para otros en su manera de entender el viaje.

Tantas vidas, tantos viajeros: no estamos todos en el mismo punto del destino, y eso no está mal, simplemente es un hecho.

Al final el conocimiento es lo que nos hace más humanos. El conocimiento mueve nuestra vida. La modela. Le da un sentido. Mejoramos. ¿No es por eso que estamos aquí?

La transformación de nuestro ciclo vital solo puede avanzar a través del conocimiento. Este se da en muchos ámbitos de la vida, y cada uno hace posible dar un paso más y otro.

Cada paso que da alguien hacia un conocimiento más profundo nos pone más cerca del objetivo de conocernos íntimamente. De conocer nuestro o sentido más amplio y profundo, pero también el más superficial a los que no tenemos claro aún nuestro objetivo.

## ¿De qué va esto de vivir?

¿Que demonios hacemos aquí? ¿De que va todo esto? Esas son las preguntas con mayusculas a mi entender. [Y el conocimiento interno en forma de impacto vibratorio del mundo del que me rodeo me acercan a este objetivo.](#)

Me viene a la mente la vida en pareja y lo difícil que es intentar comprender a otra persona sin conocernos a nosotros mismos...pero supongo que parte de lo que va esto es de relacionarnos.

[Por eso me postro y siento una gran devoción por cada ser humano que me brinda conocimiento y vibración.](#) Me da la posibilidad de saber que hago en este mundo azul y me lo hace más fácil y agradable. El conocimiento y compartirlo, es al fin y al cabo también una manera de relacionarnos con los demás.

Personalmente en mi vida he buscado muchas veces la soledad, pero me he dado cuenta de que [mi vida se conforma solo gracias a las experiencias que vivo con otros seres humanos y que sin estos, no habría posibilidad de avance.](#) Incluso el buscar la soledad es una



manera de relacionarnos, poniendo espacio y dejando curar y asentar la manera en que nos hemos relacionado y por lo tanto cómo ha afectado eso a nuestro ser más íntimo.

E incluso la soledad asusta si no se puede controlar, lo que afirma una vez más que solo es la soledad momentánea lo que puede hacer que avancemos aún más pero que necesitamos de los demás para seguir viviendo.

Todo esto es lo que me motiva a mi como ser humano para compartir lo que se y que, mucho o poco, y que quiero resumir en este post, para que tengáis fácil el acceso a lo que creo que es lo más destacado de la web en lo que va de año.

Ojalá pueda compartir durante mucho tiempo lo que voy viendo y aprendiendo en el viaje. Ojalá le sirva a otros lo que yo comparto tanto como a mi me sirven lo que comparten conmigo otros.

**Tal como dicen los Lamas Budistas:** *'el valor del conocimiento que trasmito es a través de mis maestros que lo he adquirido, solo las faltas en la transmisión son cosa mía'.*

'Podemos encontrar cierta  
inspiración en la técnica, pero  
esta debe estar basada en la  
cantidad que necesitamos para  
expresarnos'



'nos mantenemos presentes en lo  
que hacemos pero no en términos  
técnicos, sino en lo que hay  
detrás, el alma'

Steve Vai



---

## 35 posturas para el sistema nervioso cuando 'no podemos tirar de nuestro cuerpo'

---

Hay épocas en que tenemos el ánimo decaído, que no 'arrancamos', que no somos capaces de tirar del cuerpo. El sistema nervioso está bajo mínimos y no logramos espabilar por las mañanas...ni por las tardes! Nos tomamos magnesio, hierro y vitamina B12 pero no logramos despertar. Al rescate el Yoga, como siempre!

Te presento una práctica que va a despertarnos, a despejarnos y a ponernos las pilas para todo el día. Vamos a darle una movilidad extra a la columna para que la energía emerja y deje un cuerpo ligero, listo para la acción. Verás como te sientes mejor tras hacer esta secuencia de Asanas.

Verás como a medida que avanzas por la secuencia empiezas a encontrarte más espabilado, más activo y lleno de más energía.

Al final, con ese semi Pranayama que vamos a hacer, tendrás la famosa Kundalini saliendo por todos los poros de tu cuerpo y te encontrarás muy diferente a como estabas al inicio de la sesión.

Empieza a moverte, aunque no te apetezca empieza con las primeras Asanas e irás notando el 'despertar de la fuerza'!



## Secuencia de la mes: 35 Asanas para estimular al sistema nervioso

### **Namaskar en Vajrasana**

Simplemente siéntate sobre los talones para empezar la secuencia con las manos en el pecho como reverencia a los maestros de Yoga y a nuestro si-mismo interior. Si no puedes sentarte de esta manera hazlo en Svastikasana con algo de altura en las nalgas.



## Tadasana en Vajrasana

Los gestos de los brazos de Tadasana para comenzar a despertar trapecios y omóplatos



## Urdhva Hastasana en vajrasana

Igualmente subimos los brazos muy estirados de manera dinámica y desde ahí, al exhalar, entramos en la siguiente postura.



## Parivrtta Vajrasana

Un giro ligero aprovechando la posición de las piernas y el dinamismo desde Urdhva Hastasana



## Parsva Vajrasana

Nos inclinamos para comenzar a estirar la espalda y los costados y le damos un giro suave a la columna.



## Bidalasana

Inhalando arriba y exhalando abajo, es un movimiento sencillísimo para despertar la energía interior





## Adho Mukha Svanasana

Desde Bidhalasana, vamos atrás a esta gran postura



## Descanso...

¡De 5 segundos!



## Parsvottanasana

Alta, con una silla, comenzando a estirar las piernas y los costados.  
Fíjate como no se hunde la espalda



## Parivrtta Trikonasana

Aprovechamos la silla para girar. Volvemos a abrir bien el pecho como en la postura anterior



## Utthita Trikonasana

Sigo usando la silla, no se trata hoy de hacer la 'mega' postura, sino de despertar poco a poco al sistema nervioso



## Virabhadrasana II

Bloqueamos la rodilla con la silla para asegurarnos el ángulo. Podría ir por delante para alinear la cadera como vemos en el Monográfico especial de columna lumbar





## Utthita Parsvakonasana

Aquí empezamos a despertar pero bien!



## Vrksasana

Ya verás que movilidad tiene ahora la cadera para poder entrar en Vrksasana, es una delicia





## Prasarita Padottanasana

Igual que antes, centrate en que no se cierre el pecho porque además vamos a girar ya



## Parivrtta Prasarita Padottanasana

Giramos con el pecho bien abierto





## Parsva Prasarita Padottanasana

Como al principio en Vajrasana, nos llevamos los costado lejos. Un estiramiento fantástico



## Preparamos Purvottanasana



## Purvottanasana

Hazte fuerte en los brazos, sube el pecho como en las posturas de pie y busca tadasana en las piernas y los pies





## Malasana

Abrazate con cariño



## Malasana

Separamos las rodillas y metemos un poco el tronco estirando bien que vamos a...





## Pasasana

Bueno, un cachito de Pasasana con el brazo de Marichyasana



## Parivrtta Utkatasana

Hacemos primero Utkatasana, pero tenía tantas ganas de entrar en esta enérgica postura que no me hice la foto!



## Parivrtta Utkatasana de nuevo

Le damos un extra con los brazos estirados. Si no llegas al suelo puedes poner una silla o un ladrillo



## 1/2 Halasana

Entra en dinámico 3 o 4 veces y quédate así durante 15 o 20 segundos cada vez



## Parsva Svastikasana

He usado una silla para ayudarme a girar. Le da una dimensión diferente al Asana



## Adho Mukha Svastikasana

También con la silla estiramos los costados hacia delante





## Dwi Pada Supta Pavanamuktasana

Las rodillas al pecho sin tirar de ellas, que descanse el sacro



## Eka Pada Supta Pavanamuktasana





## 1/2 jathara Parivartasana

Los omóplatos quedan en el suelo en cada giro



## Ujjayi 5

Le he llamado así porque es un 'ejercicio' para observar la respiración y los movimientos del tórax con el movimiento.

La idea es que movemos las manos de abajo a arriba y atrás fijándonos en la respiración. Los movimientos atrás con la inhalación y alante con la exhalación. Intenta ir profundizando la respiración y la duración de los movimientos. Sincroniza movimientos y respiración y ve haciéndolos mas lentos y fluidos.

¡Esto da mucha energía!





## Supta Baddha Konasana

La hacemos con los pies un poquito elevados. Este es nuestro Savasana de hoy, pero si te molestan las ingles haz Savasana normal.



## Conclusiones finales

Estoy convencido que siguiendo esta secuencia de Yoga tu energía, tu Kundalini y todo tu cuerpo estará a un nivel superior a cuando empezaste. Si quieres, puedes quedarte en meditación unos minutos, verás como esta viene de manera natural u hay una quietud muy agradable en el contenido mental.

# ¿CONOCES EL CAMPUS DE YOGA?

[Pincha aquí para descubrirlo](#)

Club de lectura



Biblioteca



Sala de estudio



Apuntes



Tutor



Buscador



MÓDULO  
DOLOR MUSCULAR

MÓDULO  
FASCITIS PLANTAR

MÓDULO  
RODILLAS

MÓDULO  
DOLOR LUMBAR

EMBARAZO

YOGA Y DEPORTES





---

## ¿Cuál es tu propósito en la vida?

---

### El desarrollo personal y profesional

Como estudiante de Yoga y como ser humano estoy interesado en el [desarrollo personal y profesional](#). Herramientas tangibles que nos ayudan a desarrollarnos en el mundo tienen que sincronizarse con lo aparentemente intangible del cuerpo emocional y espiritual. Lo de más allá del mundo y tiene que convivir con lo más terrenal o aparentemente terrenal.

Así no nos encontramos con una vida espiritual, una vida terrenal y necesitamos ver la convergencia de ambas. A veces, parece que están reñidas. Siempre es un asunto resbaladizo. [Pero concretamente el desarrollo en ambas vías es importante para descubrirnos y redescubrirnos.](#)

Y midiendo estos dos mundos, viéndolos por igual. Compartiendo la existencia física con ambos solo queda una pregunta: ¿cual es el propósito de mi vida? y eventualmente...¿Cual es el propósito de toda vida?

Hoy os traigo un Podcast en el que reflexiono sobre esto de manera tranquila, pausada. Solo son mis impresiones, mi pensamiento presente y el más profundo que he tenido a este respecto. Creo que toda vida tiene que unir cada partícula del ser.

Dar la importancia a todo. A nuestra vida más terrenal y a la más espiritual. No somos compartimentos estancos sino la suma de muchas partes. [El propósito, el camino al propósito. Ese es el objetivo final.](#)

## El miedo a vivir

Concretamos esto en lo más hondo y aparece la voz interior del miedo. Eso que parece que es parte de nosotros. Pero que es otra cosa.

No es nuestra esencia íntima. Es algo externo. no soy yo. Es el condicionante terrenal con el que tengo que luchar por estar en este plano. Pero no soy yo. Ni siquiera es parte de mi.

Así que no le hablo, no le hago caso, no alimento su cuchicheo. vete, sal de mi cabeza.

Mi esencia íntima, la naturaleza de mi mente no puede contemplar ni siquiera por un momento lo que tiene eso que decir para mí.

## La transformación de la existencia

Y vuelve lo importante: El propósito y el camino al propósito. Solo buscar unir los dos elementos nos confiere una vida equilibrada, con sentido. Que merece la pena ser vivida.

Cual es mi propósito y cuál es el camino para alcanzarlo. Y nada más en la vida.

Respiro. Bebo agua y me alimento. Y vuelvo a lo único: cual es mi propósito, cuál es el camino a mi propósito.

Bailamos con todo lo que rodea a eso. Nos pisan en la danza pero quitamos el pie. Resbalamos pero nos volvemos a enderezar. Damos vueltas y vueltas pero nada nos consigue marear.

Y me mantengo enfocado:

***cuál es mi propósito. Cuál es el camino a mi propósito.***



---

## DESCANSO COMPLETO DE RODILLAS Y CADERAS

---

### Liberación miofascial

Hemos hablado de la liberación miofascial en otras ocasiones.

Hemos hablado de los pesos y las presiones que conseguimos con los cinturones para ese efecto masaje y ese movimiento miofascial que tanto ayuda para las lesiones.

Hoy os traigo precisamente uno de estos vídeos (os lo dejo enlazado más abajo) para que veáis como [con un cinturón y unas mantas](#) podemos conseguir eso que nos hacen cuando nos dan un masaje: presión, dirección y tiempo.



*‘En osteopatía hay un tipo de trabajo como son las circunducciones de las caderas y los movimientos pasivos de hombros que cumplen de una manera distinta pero con un efecto muy parecido lo que vemos en el vídeo’.*

Ponemos a las piernas en una situación en la que, para que no se giraran hacia fuera y se cayeran de las mantas, necesitarían acción y movimiento de las piernas, caderas y columna lumbar.

Al atarnos, lo que conseguimos es tener la acción pero sin el movimiento, sin trabajo por parte de las zonas que acabo de mencionar, por lo que la musculatura y la estructura pueden decir: ¡eh, que genial, estoy aquí tan a gusto pero no tengo que hacer nada!

Esto permite que todo se afloje y se ablande y se relaje y libere la miofascia.

## Renovación de la sangre y el tejido sinovial

Así, el espacio articular de rodillas y caderas pueden relajarse, abandonarse y moverse en su congruencia sin ningún esfuerzo ni trabajo, lo que permite que la sangre fluya, entre la nueva y salga la vieja con todos los beneficios que eso tiene.

Permitimos así mismo que el tejido sinovial descanse y, si hay un proceso inflamatorio leve, pueda deshacerse.

Muy parecido también es el Masaje Tailandés, salvando las distancias y que ningún terapeuta de esta disciplina se enfade, pero consiguen con la presión y los movimientos pasivos del paciente que el conjunto estructural y visceral entre en una dinámica de relajación total.

Espero que te guste el vídeo, que lo pongas en práctica y que me cuentes si te ha servido para esas rodillas, caderas o lumbar doloridas.

[Pincha aquí para ver el vídeo](#) 🖱️



# ¡Te veo en el Curso!

Únete a la comunidad de Yogis y Yoginis  
normales recorriendo el camino



## PRĀCTICA

LECCIONES - RUTINAS - ASANAS EN DETALLE



## SĀDHAKAS

PODCAST PRIVADO - QUEDADAS EN DIRECTO



## TERAPIA

LESIONES - PROGRAMAS

**ESPERO QUE ME SIGAS ACOMPAÑANDO  
EN ESTE HUMILDE VIAJE DE YOGA**

¡Hasta el próximo número!





'DESEO QUE TENGAS  
MÁS SALUD

QUE ESTÉS CERCA DE LAS  
PERSONAS QUE AMAS

QUE TE SIENTAS SEGURO  
Y EN PAZ'

