

CállateyhazYoga

TU REVISTA DE YOGA



CONTENIDO

pg. 3

BIENVENIDO A
CÁLLATEYHAZYOGA

pg. 5

AJUSTES: ADHO MUKHA
VIRASANA (CON LESIONES)

pg. 12

YOGA: ENTRE EL CORAZÓN Y
LA PIEL

pg. 21

SECUENCIA DEL MES: LA CARA
INTERNA DE LAS PIERNAS





Comparto aquí el contenido de mi web 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!

*'La perfección es imposible de alcanzar,
pero es un buen ideal que mantiene el
rumbo fijo.'*

Timothy Ferris





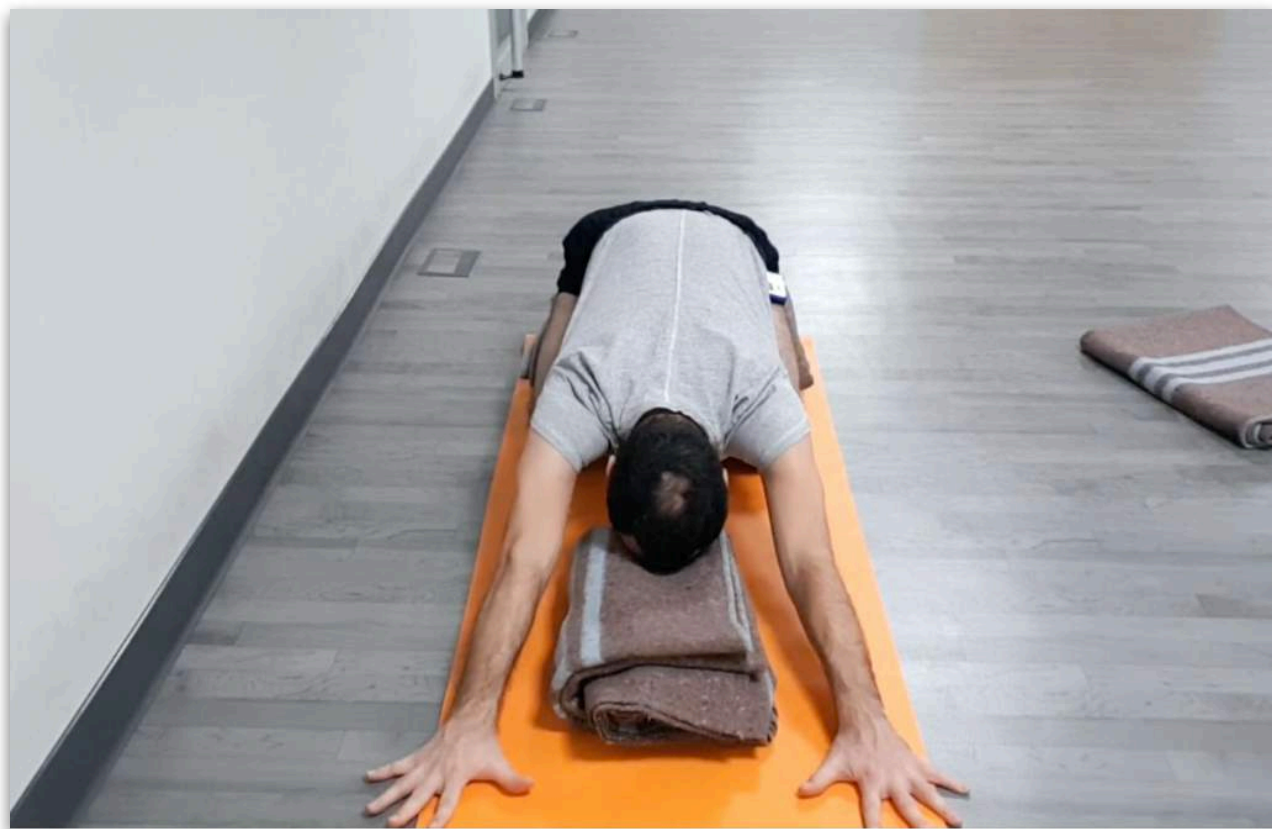
Adho Mukha Virasana para molestias en rodillas, pies y hombros

Adho Mukha Virasana es la puerta de entrada a Adho Mukha Svanasana y a posturas más complejas como Sirsasana (postura sobre la cabeza) o Pincha Mayurasana, por lo que es interesante aprender bien todos sus mecanismos y que podamos realizarla con salud, aprendiendo sus ajustes y alineaciones.

Protegiendo rodillas, tobillos y hombros

Es habitual cuando empezamos a practicar cierto dolor en los empeines, tobillos e incluso en los hombros. A veces vemos que a nuestros alumnos o a nosotros mismos no nos llega la frente a tocar el suelo, lo que comprime aún más la articulación del hombro y hace que nuestra alineación dorsal-occipital se rompa.

Esto convertirá al cuello en algo tirante que no nos permite girar suavemente los bíceps, ni compactar los tríceps como nos pide la acción de la postura.



Fíjate como con unos sencillos ajustes podemos pasar de una postura forzada a un Asana alineada y bien ejecutada que nos permitirá aprender sus mecanismos y avanzar.

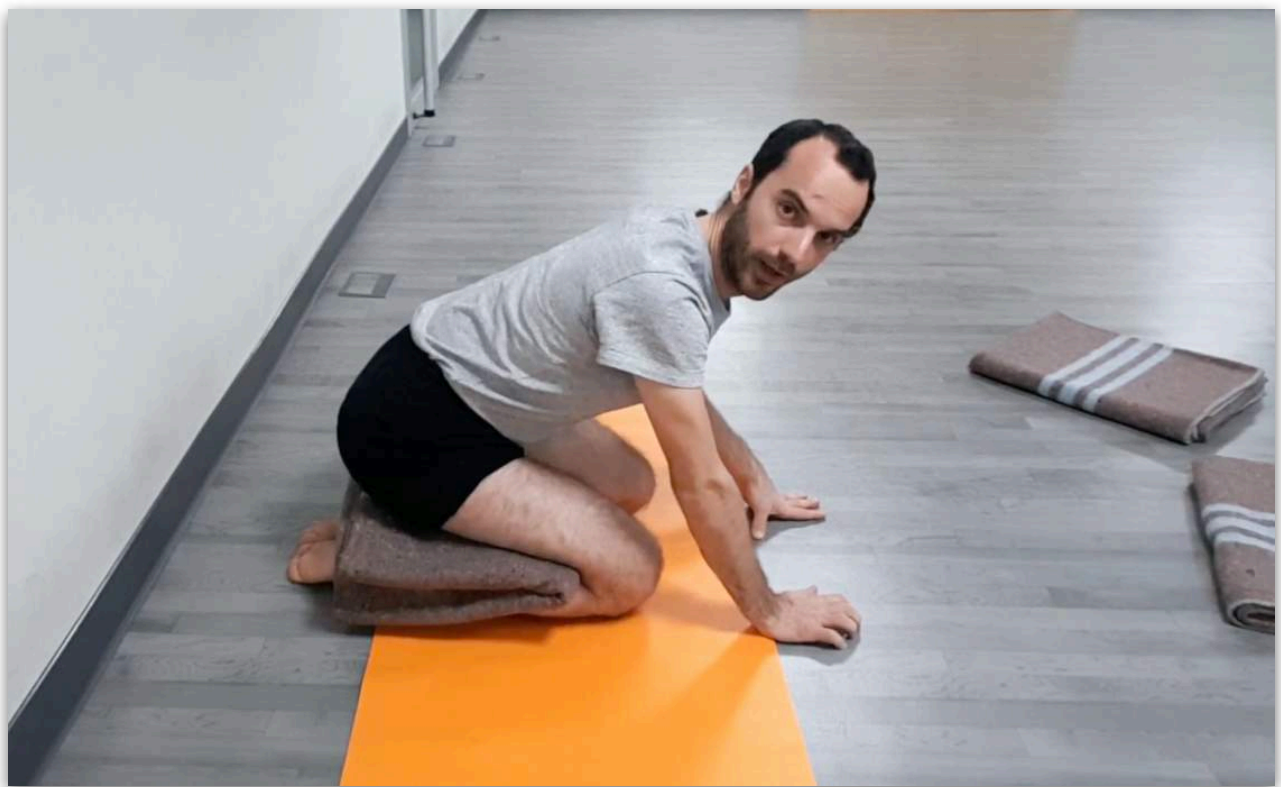
Si la falta de flexibilidad en la musculatura de la espalda y cuello (junto con el espacio articular del hombro) no nos permite bajar, tan solo poniendo una manta debajo de la frente vamos a permitir que el cuello descanse.

Así mismo, la separación de las manos hasta el ancho del antideslizante, e incluso el giro de la mano un poquito hacia fuera, va a dejar más espacio en ese hombro que comentábamos hace un momento y que se vaya un dolor punzante que tienen algunos yogis y Yoginis cuando comienzan a practicar.

Que sea ese puente que nos conduce a saborear las posturas invertidas más exigentes.

La pelvis, los meniscos

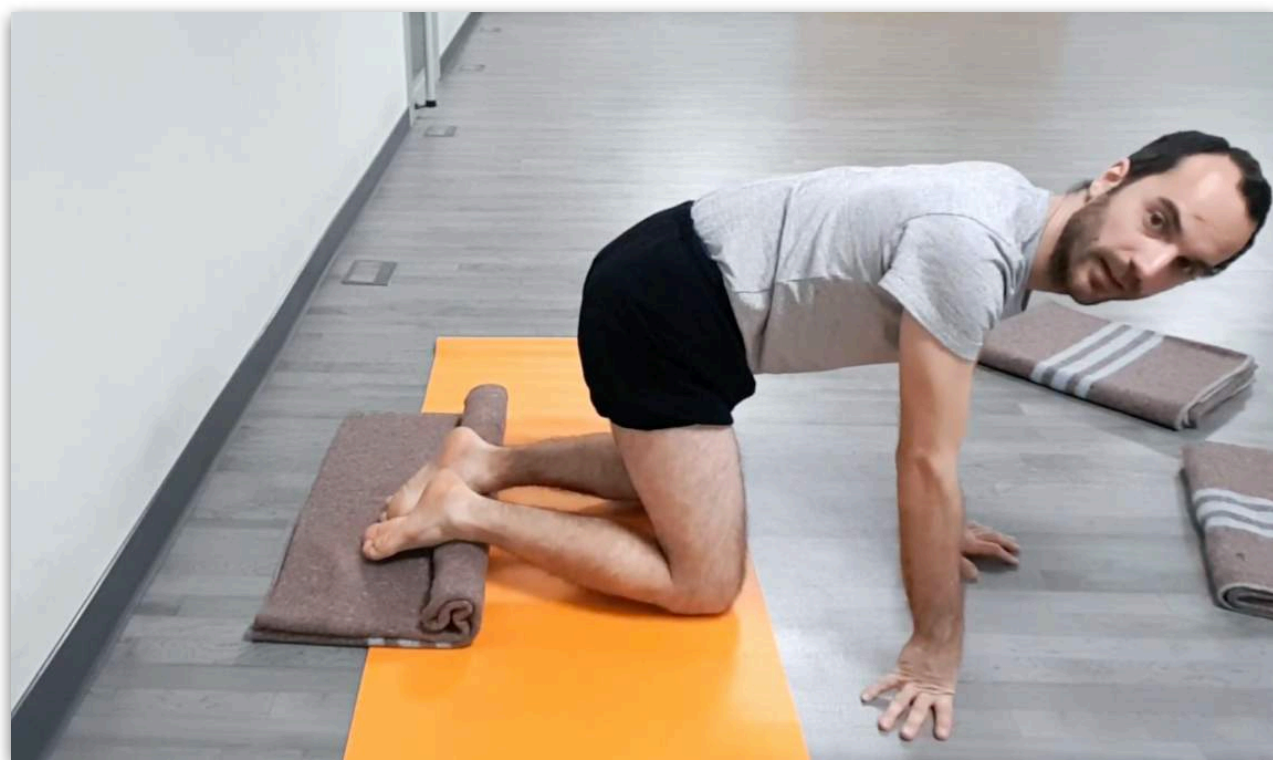
En esta versión de la postura vemos cómo crear espacio en la articulación de la rodilla para poder bajar la pelvis hacia los talones sin dolor en los meniscos.



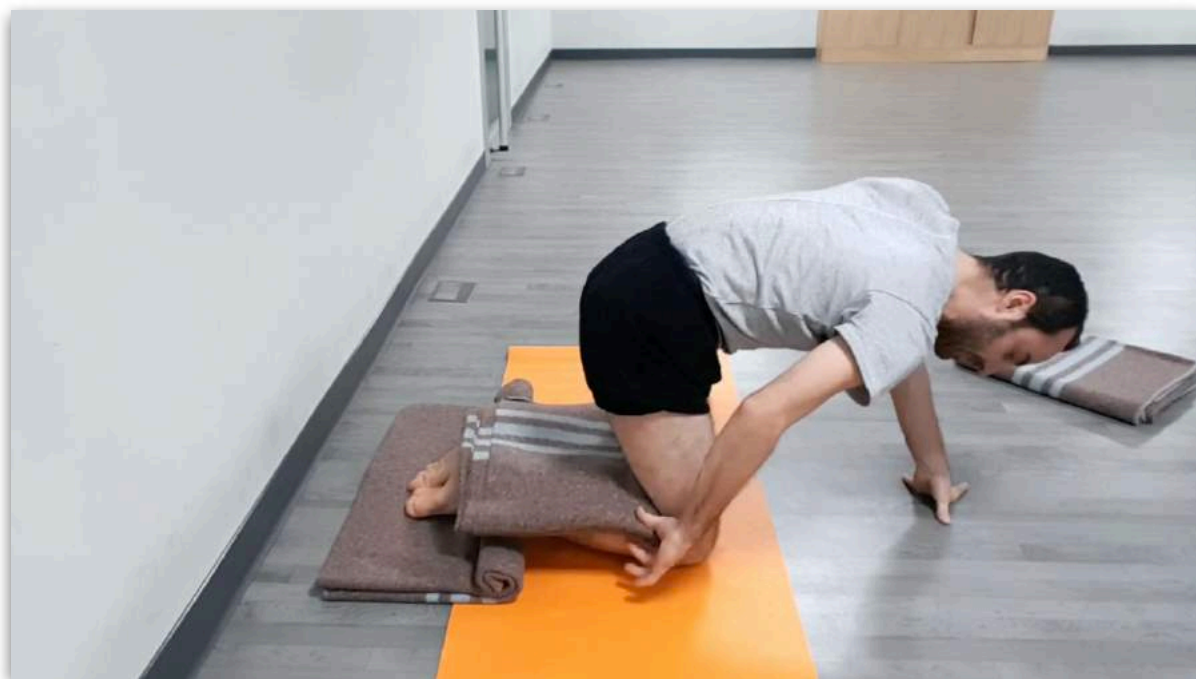
Es muy frecuente que el poco espacio articular o la rigidez del cuádriceps no permita absorber las ingles para estirar la espalda desde las caderas. Esto no solo hace que la postura esté limitando este hecho en sí, sino que crea una curva lumbar innecesaria y comprime los meniscos internos.

Colocar una manta entre los talones y la pelvis como hemos visto [es la manera más efectiva de atajar un dolor de rodillas que puede ser muy intenso y perjudicial](#).

Los empeines son una zona que podemos estirar sin problemas aunque nos cause dolor, no obstante hay a quien ese dolor le limita para los demás elementos del Asana, por lo que podemos colocar una manta enrollada y permitir así que se pueda trabajar con comodidad hasta que esa zona se vaya estirando.



Incluso podríamos combinar varios elementos si tenemos limitaciones tanto en empeines como en rodillas.



La idea siempre es que la práctica mejore nuestra capacidad de hacer la postura y vayamos necesitando menos soportes cada vez. No obstante, esta es una buena forma de aprender, de tomar consciencia de los espacios que abre el material y de cuidar nuestras rodillas si hay una lesión persistente en los meniscos.

Además, con los soportes y ajustes para el cuello y hombros, tal como vemos en el [Curso de Yoga para gente Normal](#), nos dan la posibilidad de crear la acción de compactar los brazos, que deja un cuello libre, da consciencia en la mano, muñeca y hombro, y crea el soporte necesario para que podamos hacer posturas como Adho Mukha

Vrksasana y demás invertidas en las que esta colocación es vital para no hacernos daño en el cuello ni en los hombros.

Beneficios de Adho Mukha Virasana:

- Mejora la rigidez y flexibilidad en tobillos, rodillas y caderas.
- Tonifica la musculatura de las piernas y es ideal para el dolor de los pies.
- Estira y moviliza la musculatura del suelo de la pelvis.
- Estira de manera potente y armónica los costados y la espalda, desde su base hasta la cabeza.
- Permite que el cerebro esté en calma y el cuello repose.
- Tonifica la musculatura de los brazos, ajusta los huesos de la muñeca y estira los ligamentos de los dedos.
- Ayuda a la comprensión de posturas avanzadas por sus detalles parecidos pero que aquí podemos controlar con mucha precisión.

“Puedes ir al vídeo con las explicaciones [pinchando aquí](#)”

¿Conoces el Curso de Yoga?



*"Una plataforma para aprender
y disfrutar del Yoga desde la base"*

[Entra aquí y descúbrelo](#)



Yoga: entre el corazón y la piel

Namaste

Saludos al Señor Buda y a todos los Yogis y Yoginis que nos muestran el camino de la vida

Permitidme que comience esta reflexión con un clásico: Yoga significa yugo, unión; está es la definición clásica, la que todos sabemos, pero a veces me hago la pregunta, ¿de qué tipo de unión estamos hablando realmente? [¿Cuál es ese camino entre el corazón de la práctica y la piel de nuestra alma?](#) En un principio, sería la unión de nuestro cuerpo con nuestra mente por medio de las Asanas, como oímos siempre, pero podemos ir un poco más allá.

El ser humano opera y se subdivide en muchas partes, a saber: cuerpo, mente, intelecto, alma y consciencia. Entonces, unión sería la re-unión de todas nuestras partes en una sola.

Unión de todas nuestras partes con nuestro Sí-mismo o, en último término, unión de nuestro Sí-mismo individual con el Sí-mismo absoluto.

¿Cómo sentir la vibración interior manteniendo los pies en la tierra?

Y, ¿cómo actúa el Sadhaka o practicante o incluso alguien que no es practicante de Yoga para realizar su unión?

Creo que es a través de lo que hacemos en nuestro día a día, a través de la materia: la estructura vibratoria con la que dotamos a nuestra manera de relacionarnos con el mundo y con los demás. Finalmente, todo es una energía vibratoria que recibimos, modelamos, enviamos y manejamos con nosotros y nuestro alrededor.

Las posturas de Yoga, como todos sabemos, nos ayudan a dar una forma vibratoria y crear esa unión entre el cuerpo y la mente, la mente y la consciencia. Sé y definiendo que Asana va mucho más allá de lo físico.

No obstante, a veces los practicantes olvidamos el concepto global del Yoga y nos limitamos a hacer las posturas que, si bien nos aportan esa claridad y beneficio más allá de lo que se puede describir, creo que no realizan por sí solas esa unión de la que hablamos.

La intención, como bien se señala en el Budismo, es casi más importante que la ejecución.

Incluso hay quien por esa práctica semanal o diaria de asanas puede pensar que ya es un yogui realizado y deja su flujo vibratorio en búsqueda de algo más cuando sale de la clase.

O, incluso peor, cuando creemos que Asana ya contiene todo, dada su hondura, y no hay más que hacer bien las posturas y estamos libres de hacer lo demás...[lo demás es muy importante, es recorrer el camino, es subir la colina, y para ver más allá, hay que subir bien alto.](#)

El camino a lo Divino y vibratorio

Puede que más importante aún es no limitar ese Yoga a las clases propiamente dichas, sino llevar todo el concepto de esa unión a cada cosa que realizamos. Pantanjali nos muestra una escalera de 8 pasos como recorrido de nuestra consciencia, pero también deja claro qué es ese Yoga cuando nos dice: "yoga cittavrti nirodhah" -el Yoga es el cese de los movimientos en la consciencia-.

Entonces, ¿cuál sería ese Yoga?, [¿cuál es ese cese de movimientos en la consciencia?](#), ¿cuál es esa unión y camino entre el corazón y la piel? La unión también es sentir, no olvidar, darse cuenta de lo divino en nuestro interior, que es de lo que estamos compuestos aquí mismo, dónde estamos ahora.

¿Cuál es, entonces, ese camino entre el corazón y la piel en el Yoga?
O quizá deberíamos preguntarnos...cuál es esa vibración y como
puedo alcanzarla? ¿cuál es ese punto dónde veo lo Divino y cómo
puedo alimentarlo y llevarlo a cada puntito de mi día y llevarlo a cada
encuentro que tengo en el viaje?

Tanto los practicantes como los no practicantes nos solemos olvidar de
nuestra propia unión, a veces nos olvidamos incluso de dónde vemos
lo Divino. Olvidamos lo obvio, que es el hecho de que vivir es
trascendente y nos conformamos con lo que queda de nosotros **una
vez mancillado el ser supremo que habita en nuestro interior y exterior,
y a veces, así llenamos de ego nuestra existencia.**

Creo que no estoy hablando de algo esotérico o extraño. Nos
despojamos de nuestro interior divino y nos arropamos con cualquier
sensación que nuestro ego es capaz de atrapar; o conceptualizamos
nuestra práctica olvidando que el verdadero corazón de ésta, no es el
método elegido, sino profundizar en nuestro Sí-mismo y ver la
verdadera naturaleza de nuestra mente.

El equilibrio entre las Gunas

Algunos llevan tatuajes externos en la piel y otros, aunque los
llevamos internos, también los exteriorizamos en ocasiones sin darnos
cuenta. Tatuamos nuestro interior de dureza, finura o dulzura, lo que
sea, bueno o malo, pero lo tatuamos.

Tomamos una actitud determinada en la vida y nos quedamos en ella moviendo entonces una energía que no es buena ni para nosotros, ni para los demás, creando un mundo interno alimentado por la mediocridad.

Cuando actuamos intentando esa unión, ya sea practicando o no posturas de Yoga, sintiendo esa parte sagrada de la vida, tomamos la dureza, finura o dulzura justas.

Entonces, los tres gunas – sattva, rajás y tamás – se ajustan en nuestro interior y eso hace tener la unión justa de: intelecto, alma, mente, cuerpo y consciencia. Aunque también, [si ajustamos estas últimas cualidades mediante una intención correcta en la práctica, los gunas se ajustan por sí solos.](#)

A veces deberíamos olvidarnos de la parte física del Yoga. Como dice B.K.S. Iyengar: “el Yoga es para la mente, no para el cuerpo. El beneficio físico es un producto derivado que se nos regala”. ¡Y el ser humano lleva tanto tiempo preguntándose cuál es la meta de la vida! ¿Cuál va a ser sino conseguir esa unión con el si-mismo absoluto? ¿Cuál sino la realización de nuestro ser?

[Así que primero el Yoga, la vida, y luego lo demás.](#) Voy a repetírmelo, porque a veces lo olvido y necesito grabármelo bien: primero la vibración de la vida, luego lo demás.

Creo que eso no significa que nos convirtamos en santos y nos vayamos a una montaña y nos apartemos de todo. Todo lo contrario, como dice el haiku: Pelando patatas, también puedo girar, la rueda del Dharma.

Lo siento, es lo único que me interesa en la vida, hacer girar la rueda de enseñanza del Señor Buda. Y eso es una vibración que puedo girar con el Yoga, pelando patatas o en la sonrisa más pura que le podemos ofrecer a un desconocido...o a nuestro ser amado, que a veces se nos olvida.

De lo finito a la libertad infinita

Sirve, ama, da, purifícate, medita, realízate, nos dice siempre el maestro Sivananda. O lo que es lo mismo, ¡realiza los ocho pasos del Yoga! ¡O los 8 pasos del noble óctuple sendero Budista! Ya sabeis, como hablábamos en el [episodio 59 del podcast: como la suave luz del día](#): el Buda abandonó a sus maestros y todos los caminos y no le fue mal, ¿por que no hacerlo nosotros también? ¿A quien adoraba el Buda? Eso es lo que más me pregunto...creo que solo a la vibración de la consciencia.

El no quedarnos solo en las posturas hace que purifiquemos nuestro ser a una mayor escala y, practicar las asanas con una buena base, hace que purifiquemos nuestro ser desde el aspecto físico hacia el espiritual.

Así que el camino entre el corazón y la piel sería esa unión en cada asana y momento de vida, con cada parte de la existencia. Intentar que cada minuto fuera ese cese de movimientos mentales creados por el ego.

Observando, a cada segundo, y ver qué es lo que nos tiene atrapados . Renunciando al ego. "Tada drastuh svarupe avasthanam" - entonces, el que ve mora en su propio y auténtico esplendor-. Eso dice Patanjali en sus Yoga Sutras.

Pero aun así, no podemos olvidarnos de esta vida y empezar a trabajar como si no existiera. Efectivamente estamos aquí para realizarnos en la materia.

En verdad, este mundo no existe, como se afirma en los vedas cuando hablan de esa superposición de Brahman en todo, pero debemos saber que estamos viviendo aquí, en la no existencia impermanente, y teniendo presente eso, [trascender a la realidad última que es lo que queda en cada partícula del universo llamada nirvana, cielo, samadhi...O simplemente vida, existencia...](#)

Y quizá sea esa la parte más difícil de la vida, saber que estamos hechos de absoluto y trabajar con la materia "finita", intentando, paso a paso, alcanzar lo "infinito".

Con el trabajo que esta vida da, parece imposible no verse totalmente inmerso en ella y ver más allá de nuestros ojos. Es una determinación verdaderamente titánica, con una envergadura que va más allá de lo que en este mundo estamos acostumbrados.

Pero no debemos olvidar que esa sutileza de la vida no puede ser vista sino desde aquí, justamente donde estamos ahora mismo, colocados en perfecta situación para trascender hacia esa sutileza. Así, dice Patanjali: "tatra sthitau yatuah abhyasah" -la práctica es el esfuerzo constante para detener las fluctuaciones de la mente-. O como dice Krsna en la Gita: "Por lo tanto, destruye con la espada del conocimiento del yo la duda, nacida de la ignorancia y que habita en tu corazón, y refúgiate en el YOGA. Levántate, oh Arjuna!"

Así que animo a todos los practicantes de Yoga y a todos los practicantes de vida, a unir los minutos no existentes de la vida, en el presente eterno y autoiluminado de la creación.

Que tengáis una buena práctica, sea cual sea esta.

Saludos al Señor Buda, el iluminado, y a todos los Yogis y Yoginis que nos muestran el camino de la vida.

Aprende a practicar / Aprende a secuenciar

*"El curso con todo lo necesario
para aprender y enseñar"*

[Entra aquí y descúbrelo](#)





Flexibilidad en la cara interna de las piernas con una secuencia ordenada

Este es un elemento muy importante de aprender cuando empezamos a hacer Yoga.

Si llevamos tiempo y no dominamos estas acciones, notaremos su falta en las Asanas invertidas y las posturas hacia delante. [Asanas como Ardha Chandrasana o Virabhadrasana III requieren de mucha consciencia en esta zona.](#)

Podemos trabajar su flexibilidad, movimiento y consciencia de una manera muy sencilla utilizando posturas preparativas y otras Asanas que, haciéndolas poco a poco, nos permiten integrar en nuestra piel, fascia y musculatura este movimiento. El movimiento va desde la parte interna de la ingle hasta la parte interna del tobillo.

Fíjate lo importante que resulta a la hora de hacer Virabhadrasana III: al elevar la pierna controlamos que no se nos gire hacia fuera para que las caderas estén alineadas.

Así que, sin ser una postura invertida, esta requiere de una acción potente por parte de la pierna que, habiendo trabajado en las posturas previas esa dirección de la piel de la que hablamos, se dará con más facilidad a la hora de controlar la pierna y su giro hacia dentro.

Luego con Supta Padangusthasana I podemos ver bien cómo trabajar y estabilizar, para luego en Supta Padangusthasana II ampliar el movimiento y dirección e incluso actuar en la flexibilidad de toda la zona.

Secuencia de la mes

Flexibilidad, potencia y fuerza

“Si eres alumno del Curso puedes ir directamente al vídeo de la lección y explicaciones detalladas [pinchando aquí](#)”

Svastikasana

Comenzamos con Svastikasana para hacer nuestras invocaciones o los OM. Es el punto de inicio, el portal entre lo que estábamos haciendo antes y lo que vamos a practicar ahora.



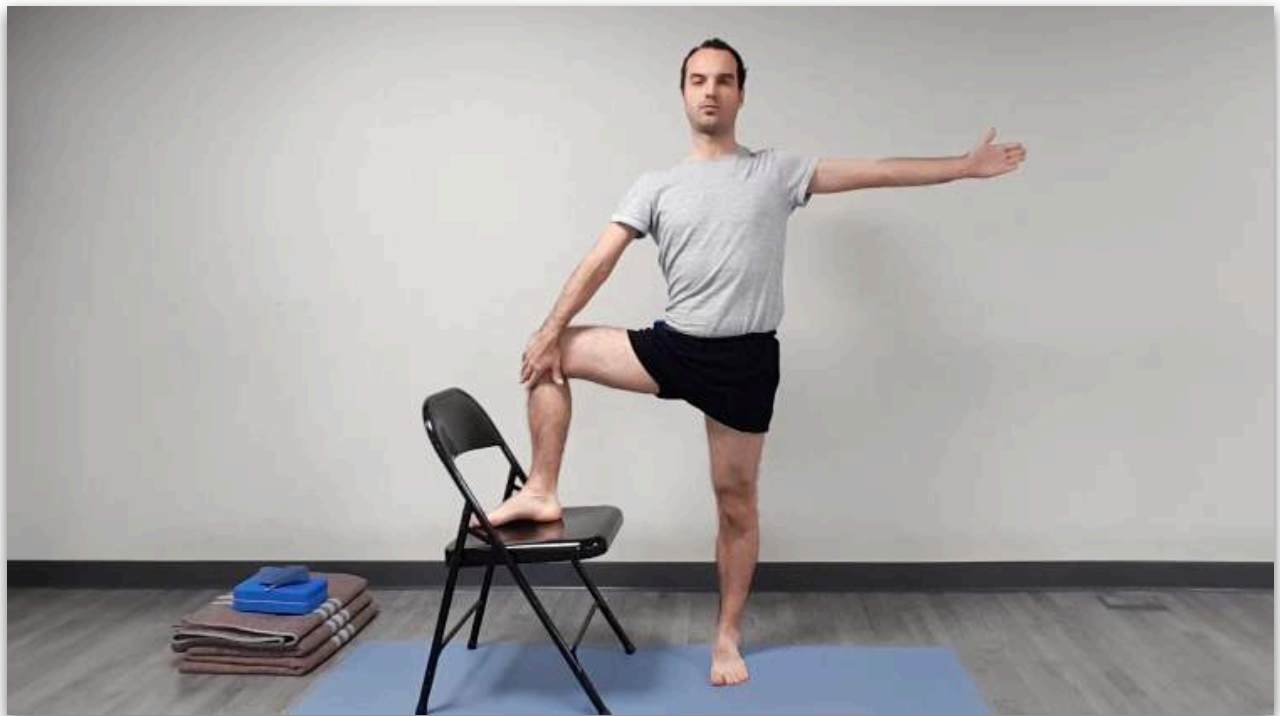
Parsva Svastikasana

Giramos un minuto en esta sencilla torsión para movilizar la columna.



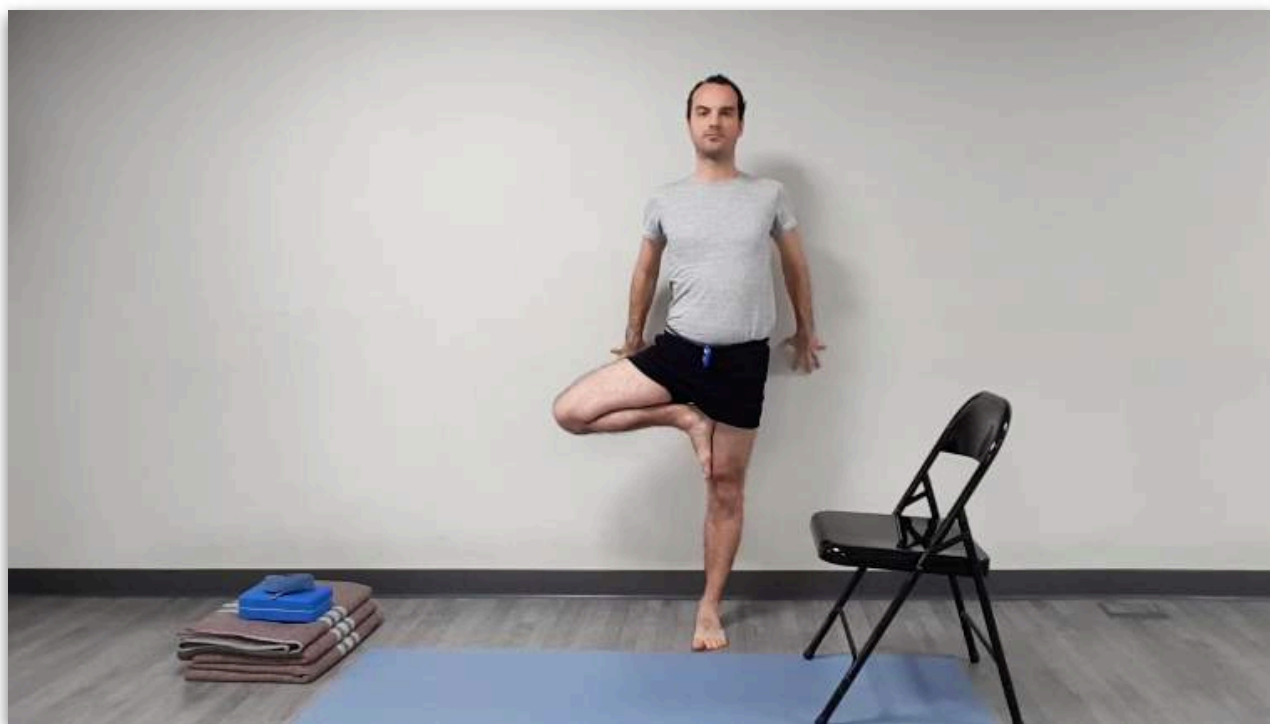
Vrksasana preparativa

Fíjate qué acción tan sencilla pero cuánta consciencia nos da. Permítete estar al menos un minuto 2 veces para que notes como la piel y musculatura se van estirando y cogen la dirección mencionada anteriormente. Si quieres estirar el brazo como en la foto esto asemeja a la acción de virabhadrasana II.



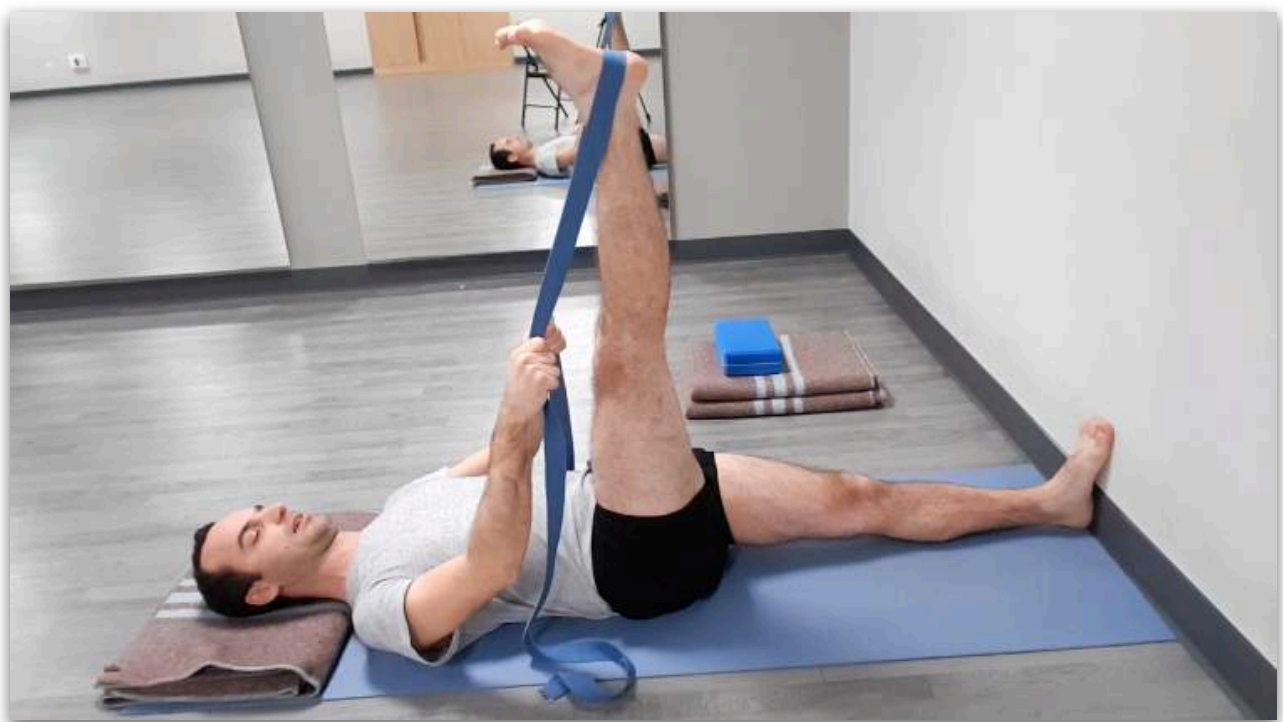
Vrksasana con pared

Nos apoyamos en la pared a fin de tener toda nuestra mirada en la zona con la que estamos trabajando, pero si tienes equilibrio, o dudes en hacerla en el espacio. Muy importante que la cadera contraria a la pierna que tenemos elevada, no se vaya hacia delante para que la pelvis se abra 'como un libro'.



Supta Padangusthasana I

Trabaja en 90° como en la foto. No queremos la flexibilidad de los isquiotibiales, queremos el ajuste de la pierna. Tira del cinturón con la misma potencia que a la vez lo empujas con el pie y mueve, desde la parte interna de la ingle, toda la piel hacia la bola del dedo gordo. Intenta que en la pierna de abajo las acciones sean las mismas. Se trabaja igual en ambas piernas, solo que una está arriba y la otra abajo. Una la vemos y tenemos la inteligencia visual a su servicio, pero la otra solo tiene la inteligencia física así que es una magnífica postura para proyectar también ese trabajo.



Supta Padangusthasana II

Gira bien la pierna antes de bajar y si no tienes mucha flexibilidad ni movilidad pon una manta enrollada al lado de la cadera como en la foto para que puedas seguir trabajando aunque la elasticidad aún no sea suficiente. Trabaja en la cara interna como en la postura anterior. Como ves nos ayudamos de una pared en el pie de abajo pero puedes hacerlo también en el espacio.



Virabhadrasana III preparativa

Aquí está condensado todo el trabajo previo. Además procura que las caderas estén en el mismo plano y que la rodilla mire al suelo controlando que la pierna no se gire hacia fuera. Es decir: trabajo de la cara interna de la pierna como ya hemos visto, más alineación de caderas.



Utthita Marichyasana

Giramos en la silla con la tibia completamente vertical. El trabajo de la cara interna de las piernas sigue presente tanto arriba como abajo. La torsión es muy sencilla y podemos girar sin problemas dándole un poco más de movilidad a la columna después del Virabhadrasana III.



Ardha Halasana

Hacemos una ligerísima invertida para terminar nuestra sesión. EMpuja con los hombros y los codos el suelo para dirigir la acción desde las axilas hasta las caderas. Si tienes práctica puedes hacer Sarvangasana sin problemas, pero como la secuencia es para iniciarse, nos lo tomamos con calma!



Parivrta Pavana Muktasana

Una torsión profunda pero de relax para acabar con la sesión de hoy.



Conclusiones finales

Repitiendo estos gestos llegaremos a una comprensión profunda de esta parte tan importante de las piernas y nuestras invertidas y posturas hacia delante tomarán un camino diferente en poco tiempo. Espero que encuentres las piernas ligeras y relajadas después de la sesión de hoy.

¡Te veo en el Curso!

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



**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 '