



30 claves para iniciar  
o consolidar una práctica  
de yoga en casa



Por **Noelia Insa** [www.insayoga.com](http://www.insayoga.com)

## Índice

- 04 **¿Por qué es importante mantener una práctica habitual de yoga?**
- 04 **Beneficios del yoga para tu cuerpo**
- 04 **Beneficios para la mente**
- 04 **Beneficios para el espíritu**
- 05 **¿Por qué en casa?**
- 06 **Y ¿quién soy yo para contarte esto?**
- 07 **¿Qué dicen los demás de mí?**
  - 07 Carolina Martí
  - 07 Tania Piovan
  - 07 Irenka Buymeanostrich
  - 07 Lourdes
  - 07 Isaías Sánchez Zapata
  - 07 Lurdes C
  - 07 Federico Castaño
- 08 **Algunas cosas que deberías saber antes de empezar**
- 08 **Entonces, ¿cuáles son las claves?**
- 08 **Aspectos prácticos**
  - 08 1. Elige el lugar
  - 08 2. Establece un horario
  - 09 3. ¿Cuánto tienen que durar las sesiones?
  - 09 4. ¿Cada cuánto tienes que practicar?
  - 09 5. La planificación es crucial
  - 09 6. ¿Qué necesitas?
  - 10 7. Algunos libros
    - 10 Para practicar
    - 10 Para inspirarte y conocer más sobre la filosofía del yoga
  - 11 8. Plataformas de yoga online
  - 11 9. Canales de Youtube
  - 12 10. Apps

**UNA GUÍA PRÁCTICA PARA  
AYUDARTE A ENCONTRAR  
SALUD Y SERENIDAD A  
TRAVÉS DEL YOGA SIN  
SALIR DE CASA.**



## Índice

### 12 Fases de la práctica

- 13 11. Práctica de posturas
- 14 12. Pranayama o ejercicios de respiración
- 14 13. Meditación
- 15 14. Aplica los yamas y niyamas

### 16 Aspectos psicológicos

- 16 15. No seas dura contigo misma, sé flexible
- 16 16. Practica con moderación
- 16 17. Abandona tus expectativas, suelta, deja ir 18. No te resistas
- 16 19. No desesperes
- 16 20. Explora tus límites
- 17 21. El dolor como feedback
- 17 22. Sal de tu zona de confort
- 17 23. Menos no siempre es más pero es mejor que nada

### 18 Cómo crear y consolidar el hábito

- 18 24. Cómo crear el hábito: 21 ó 66 días
- 18 25. No pierdas más de dos días seguidos
- 18 26. Vincula tu práctica a algo que hagas todos los días
- 18 27. Contéplalo como una recompensa
- 18 28. Comparte tu práctica, habla de ella, participa en retos, etc.

### 19 Y los fines de semana... ¿qué hago con los niños?

- 19 29. Practica con tus hijos

### 20 Para concluir

- 20 30. Haz de tu vida, tu práctica

### 21 Mis servicios

### 22 Apéndice: Modelo para la planificación y seguimiento de tus sesiones de yoga

### 23 VIDEOS: *Respira la Vida* . Clase Online gratuita: “Secuencia de Vinyasa Krama”



# ¿Por qué es importante mantener una práctica habitual de yoga?

¡Hola!

Me imagino que si estás leyendo esto es porque ya has oído hablar muchas veces del yoga, de cómo beneficia tu salud y cómo puede cambiarte la vida. Por mi propia experiencia te puedo asegurar que esto es cierto.

Con esta guía pretendo ayudarte a que descubras todo lo que el yoga puede hacer por ti, y además desde tu casa.

Empecemos por repasar la larga lista de beneficios que obtendrás si empiezas y consolidas el hábito de practicar yoga:

## Beneficios del yoga para tu cuerpo

1. Flexibiliza los músculos: tonifica y mejora la silueta.
2. Fortalece los huesos, por tanto previene la artrosis, la osteoporosis, y otras enfermedades óseas degenerativas.
3. Mejora el sistema inmunológico: previene enfermedades.
4. Regula el metabolismo: favorece la pérdida de peso y la desintoxicación.
5. Reduce los niveles de inflamación y por tanto previene enfermedades graves como las cardiovasculares y el cáncer.
6. Mejora la respiración: aumenta la capacidad pulmonar y alivia enfermedades respiratorias.
7. Alivia los dolores de espalda y corrige la postura.
8. Te ayuda a ser mejor en cualquier deporte.
9. Si eres corredora, el yoga puede ayudarte mucho a mejorar tu carrera y evitar lesiones.
10. Mejora la digestión.
11. Ayuda a hacerse mayor con salud.
12. Alivia los dolores reumáticos.
13. Te ayudará también con el dolor menstrual.

## Beneficios para la mente

1. Activa el sistema nervioso parasimpático: promueve la relajación, alivia el estrés, combate el insomnio.
2. Ayuda a controlar la ira, los ataques de pánico y otras crisis nerviosas.
3. Reduce los niveles de cortisol: disminuye la ansiedad.
4. Combate la depresión.
5. Aumenta la creatividad y el rendimiento laboral.

## Beneficios para el espíritu

1. Promueve el autoconocimiento.
2. Mejora la autoestima.
3. Enseña a vivir con consciencia plena (mindfulness). Se aprende a vivir el momento: el aquí y ahora.
4. Aumenta la felicidad y el bienestar.



## ¿Por qué en casa?

En primer lugar, quiero decir que siempre recomiendo empezar a practicar en un estudio de yoga, con un instructor/a certificados. De esta forma aprenderás la técnica correctamente. Una vez ya conozcas los fundamentos del yoga, es conveniente que comiences a practicar también en casa. Mi consejo es que no dejes de asistir a clases presenciales al menos una vez a la semana, o de vez en cuando a algún intensivo o retiro para aprender más.

Dicho esto, creo que practicar en casa te da la oportunidad de incorporar el yoga a tus rutinas diarias de una forma fácil y cómoda, ya que no tienes que desplazarte, puedes elegir la hora que más te conviene, etc.

Además practicar a solas es fundamental, ya que uno de los propósitos del yoga es la auto exploración, el auto conocimiento, y para esto no hay nada como estar sola. El yoga es un viaje que te traerá siempre de vuelta a casa, a tu verdadero yo.





## Y ¿quién soy yo para contarte esto?

Soy Noelia Insa y practico yoga desde la adolescencia. He experimentado en mí misma el enorme poder transformador del yoga.

A lo largo de mi vida he hecho muchas cosas, siempre buscando encontrar un propósito a mi existencia, una forma de darle sentido a todo esto. Así me licencié primero en Derecho, y ejercí de abogada durante algún tiempo, pero no me sentía feliz. Por eso estudié Filología Hispánica y me saqué una plaza de profesora de secundaria de Lengua y Literatura Castellana. La docencia me gustaba mucho más que la abogacía, pero entonces conocí a mi marido, pedí una excedencia indefinida, y empezamos a viajar por el mundo debido a su trabajo.

Estuvimos viviendo en San Francisco durante tres años, y allí fue donde hice mis primeras formaciones como profesora. Allí comencé a descubrir el yoga en toda su magnitud. En principio hice las formaciones solo para profundizar en mi práctica, sin intención de dedicarme a enseñar. Sin embargo, cuando me di cuenta del enorme tesoro que encierra el yoga, casi me sentí en la obligación de transmitirlo. Me parecía egoísta guardármelo para mí. Y así fue como empecé a dar clases.

El yoga ha cambiado mi vida como la de tantos otros seres humanos. Me ha permitido gozar de una existencia más plena y consciente. Disfrutar realmente el momento. Me ha enseñado a vivir aquí y ahora, la única fórmula que conozco para alcanzar una felicidad auténtica (y he probado muchas). A través del yoga he aprendido a comer, a dormir, a tener más paciencia con mi familia, a sonreír desde dentro. He dejado de competir, de preocuparme, de perder el tiempo. He ganado músculo, fuerza y flexibilidad y, lo creas o no, ¡hasta he crecido dos centímetros! (y no solo espiritualmente).

Y en esta guía voy a intentar transmitirtte gran parte de lo que sé sobre yoga, y sobre cómo conseguí establecer una práctica diaria.

# ¿Qué dicen los demás de mí?

## Carolina Martí

*Compartiendo con un corazón humilde y compasivo. Así de sencillo es. Y así de inmenso y extraordinario. Practicar yoga con Noelia hace que comprendas, disfrutes y aprendas. Siempre hay una mirada comprensiva, un gesto cariñoso y una palabra amable. En los retiros, te hace sentir como en casa, ¡qué difícil! ¡qué maravilla! Porque hay bondad en su hacer y en su estar... y en su SER.*

## Tania Piovan

*¿Qué puedo decir acerca de Noelia? Primero, Noelia, antes de ser mi maestra, es mi amiga, es una persona disponible, paciente, sabe escuchar tus necesidades y esto se refleja en su enseñanza del yoga. Noelia tiene una capacidad de adaptar la secuencia o las asanas a tu necesidad y sabe como ayudarte a comprender y escuchar tu cuerpo y sus llamadas. Sus lecciones de yoga siempre son diferentes, y siempre llegas a casa aprendiendo algo nuevo, porque ella misma nunca para de aprender. Es una persona extraordinaria, y gracias a ella y a su soporte he decidido hacer algo importante con mi vida...*

## Irenka Buymeanostrich

*Awesome yoga teacher. Noelia has a gift of transmitting you a great yoga experience! I was so happy to meet a teacher like her and so sad when she was leaving. During her classes you can tell she loves what she does, she is always well prepared, adapts the practice according to the students level/needs, is creative with sequencing and has a really pleasant tone of voice. Guided meditations & relaxations with her are greatly enjoyable:)*

## Lurdes C.

*Las clases se adaptan a los niveles de cada uno, ofreciendo los ajustes necesarios, hay dulzura, dedicación, conocimiento en las prácticas, en las meditaciones... transmitido con mucho amor.*

## Isaías Sánchez Zapata

*Un auténtico placer Clases muy amenas. Alto conocimiento del tema. Un encanto como profesora y como persona.*

## Federico Castaño

*Very very good experience. i, ll repeat of course, Very Nice Place, and fantastic trainer.*



# Algunas cosas que deberías saber antes de empezar

Continuamente encuentro gente que quiere empezar con el yoga pero se sienten intimidados porque no lo han practicado nunca antes. Es habitual escuchar frases como: El Yoga no es para mí, yo necesito algo más fuerte. O ¿cómo voy a hacer Yoga si no llego ni a tocarme los pies? Existen muchos mitos acerca del Yoga que, por desgracia, alejan a muchas personas de conocer una práctica que podría mejorar sus vidas.

A menudo un argumento y su contrario tienen ambos el mismo efecto disuasorio. Por ejemplo hay quien dice que es demasiado mayor para el yoga, y hay quien dice que es demasiado joven. Para algunos es demasiado tranquilo, para otros demasiado exigente, etc.

Por eso, si vas a empezar con tu práctica, te recomiendo que leas estos dos artículos:

[¿Tengo que ser un Jedi para practicar yoga?](#)

[5 cosas que deberías saber si has pensado empezar a practicar yoga](#)

## Entonces, ¿cuáles son las claves?

### ASPECTOS PRÁCTICOS:

#### 1. ELIGE EL LUGAR

Empieza por encontrar un lugar adecuado en tu casa. Si tienes la suerte de tener una habitación extra a la que le deis poco uso, tal vez puedas habilitarla como tu sala de yoga en casa. En ese caso, tómate un tiempo para decorarla a tu gusto. En primer lugar, deshazte de todo lo que sobra en ese espacio y quédate solo con las cosas que realmente son útiles o importantes. Asegúrate de reservar espacio suficiente para tu esterilla y algunas props (como bloques, un cojín de meditación, etc.) Y da rienda suelta a tu creatividad y personalidad para decorarla. Puedes montar un pequeño altar con cosas que tengan un significado para ti.

Si no cuentas con una habitación que puedas dedicar a esto, elige un espacio de la casa donde quepa tu esterilla y que se pueda aislar del resto de la vivienda con una puerta o algo por el estilo. Es importante que sea un sitio que te permita cierto aislamiento y recogimiento durante tu práctica.

#### 2. ESTABLECE UN HORARIO

Elegir el momento también es muy importante. Si eres una persona a la que no le cuesta demasiado madrugar (aunque parezca increíble, las hay:-)), te recomiendo que te levantes un poco antes que de costumbre y realices tu práctica antes de comenzar con tus tareas cotidianas, y antes de que se levante el resto de la tribu. La primera hora de la mañana es, en mi opinión, la mejor para practicar, ya que se siente una energía fresca del día que empieza y hay un silencio lleno de promesas.



Sin embargo, si no es posible practicar por la mañana, no pasa nada, repasa tu horario y decide cuál es la mejor hora para ti. Tal vez sea justo antes de comer, o por la tarde, antes de la cena, o bien por la noche antes de dormir. En cualquier caso asegúrate solo de que tienes el estómago vacío, no es conveniente practicar hasta transcurridas al menos una hora y media o dos horas después de la última comida.

### 3. ¿CUÁNTO TIENEN QUE DURAR LAS SESIONES?

La duración de tus sesiones la estableces tú, de acuerdo con tu disponibilidad de tiempo y con tus necesidades. Yo te recomiendo al menos de dos a tres prácticas largas a la semana, y con largas me refiero de hora a hora y media, como mínimo. El resto de los días, dedica el tiempo que tengas. Y trata de repartir bien este tiempo para no dedicarlo solo a hacer posturas y descuidar otros aspectos esenciales como la meditación y el pranayama o ejercicios de respiración. De esto hablaremos más adelante, en el apartado de fases de tu práctica.

### 4. ¿CADA CUÁNTO TIENES QUE PRACTICAR?

Lo mejor es practicar a diario, aunque sea muy poco. Esto te ayudará a crear y consolidar el hábito. Y piensa que siempre hay tiempo para al menos un par de asanas, unas cuantas respiraciones y un poco de meditación.

Pero como te decía más arriba, reserva al menos dos o tres días a la semana para una práctica más larga, de entre hora y hora y media de duración, o más si tienes más tiempo.

### 5. LA PLANIFICACIÓN ES CRUCIAL

Y aquí llega una de las claves más importantes de esta guía: **PLANIFICA, PLANIFICA, PLANIFICA**. Ese es uno de mis principales consejos si de verdad quieres consolidar una práctica habitual. Diría casi que lo que no se planifica es muy probable que no se haga.

Así que cómprate una agenda, o haz copias del modelo que encontrarás en el Apéndice. Cada semana, el domingo por la noche, puedes dedicar un momento a visualizar la semana que entra y tratar de colocar tus sesiones en días y horas determinados. Si no puedes hacerlo semanalmente, hazlo cada noche para el día siguiente. E intenta siempre respetar lo planificado, salvo por causas de fuerza mayor.

Anota el horario, la duración de la sesión y también cuánto tiempo quieres dedicar a la práctica de posturas, cuánto al pranayama y cuánto a la meditación. Antes de cada sesión dedica también un momento a repasar lo que tienes planeado para ese día.

Cuando termines tu práctica, puedes anotar en tu agenda o diario de sesiones si has cumplido o no con lo planeado, así como cualquier observación sobre lo que has hecho.

En este enlace puedes encontrar algunas [agendas de yoga](#), pero te sirve también cualquier agenda o diario que tengas.

### 6. ¿QUÉ NECESITAS?

Puedes practicar yoga con cualquier ropa siempre que esté limpia y te permita moverte con comodidad. Sin embargo, muchas personas encuentran que comprarse unos leggins bonitos o una esterilla buena les motiva a practicar. Y como decía Cosmin Iancu en una [charla que tuvimos hace poco](#): *Hay que invertir en aquello que nos gusta hacer, porque es una forma de darle valor. Cualquier cosa que te motive a practicar está bien.*

En cuanto a los leggings, mi marca favorita es Teeki, y [en esta entrada te cuento por qué](#). En España los puedes conseguir en [AM Summerfield](#), una tienda online, y por lo menos te ahorras los gastos de envío desde EEUU.

Una buena esterilla de yoga es fundamental. No cometes el error de comprar una barata si de verdad tienes la intención de establecer una práctica habitual, porque resbalan, y tarde o temprano vas a acabar comprando una buena. Mis tres marcas favoritas, por este orden son: [Manduka](#), [Jade](#) y [Liforme](#).

No soy muy aficionada a las props o soportes, sobre todo porque en el estilo que practico ahora, vinyasa krama, no se utilizan. Pero si estás empezando, sin duda te vendrán muy bien un par de [bloques](#) y un [cinturón](#). Y también un [zafu o cojín de meditación](#).

## 7. ALGUNOS LIBROS

### Para practicar:

Hay muchos libros que pueden ayudarte a construir una práctica en casa, pero para mí los más adecuados son estos:



En él se describe pormenorizadamente todas las posturas, movimientos y secuencias del estilo de yoga vinyasa krama. En esta [entrada](#) te cuento por qué este estilo es particularmente idóneo para practicar en casa.



Es un libro donde encontrarás muchas secuencias de asanas, con variaciones para principiantes, alumnos de nivel intermedio y avanzado. También hay secuencias para niños, adolescentes, mujeres según la etapa de su vida, etc. Y otras para aliviar la depresión y la ansiedad. Muy útil.



Es el complemento imprescindible del anterior, donde encontrarás todas las secuencias en gráficos.

### Para inspirarte y conocer más sobre la filosofía del yoga:

- [Los Yoga Sutra de Patánjali](#): se consideran el texto fundacional del Raja Yoga o yoga clásico. Su contenido lo forman 195 breves aforismos que constituyen una síntesis magistral sobre la estructuración, funciones y estados de la mente, así como una guía muy precisa sobre la práctica del yoga. Este texto aporta al practicante el soporte teórico donde se asienta la filosofía yóguica, y al profano, el fundamento para penetrar en una sabiduría milenaria.
- [El corazón del yoga, como desarrollar una práctica personal](#), de T. K. V. Desikachar. Un libro imprescindible para acercarse a la filosofía del yoga de forma clara y sencilla.
- [Luz sobre el yoga](#), de B.K.S. Iyengar. Se dice que es el libro que más ha influido en la introducción y difusión del yoga en el mundo Occidental. En él encontrarás un resumen de la historia y la filosofía del yoga, técnica de posturas, procedimientos para aquietar la mente, etc. Un buen libro tanto para principiantes como para practicantes más avanzados.
- [Yoga para las tres etapas de la vida](#), de mi maestro, S. Ramaswami. Cada vez que abro este libro encuentro algo nuevo o que se me había pasado desapercibido y que me resulta realmente útil e inspirador. Si de verdad quieres conocer el auténtico yoga, este es tu libro.

- **Yoga Beneath the Surface**, David Husvitz y S. Ramaswami. En este libro, concebido como una charla entre un estudiante americano y su maestro hindú, Ramaswami va repasando las cuestiones cruciales de la filosofía y la práctica del yoga. Otro de mis libros de cabecera.
- **Meditations from the Mat**, de Rolf Gates. Un libro lleno de reflexiones e historias interesantes e inspiradoras a propósito de los preceptos del yoga.

### 8. PLATAFORMAS DE YOGA ONLINE

Se trata de sitios web que ofrecen, normalmente por un precio muy accesible al mes, todo tipo de clases de yoga y meditación, y otras veces también pilates u otros servicios. En ellas podrás encontrar clases de todos los estilos de yoga, adecuadas para tu nivel, y de la duración que te convenga. Algunas incluyen también películas y documentales.

Existen varias plataformas de yoga online en inglés, y no tantas en español. Yo te recomiendo:

- **Yogaglo** es una plataforma en inglés en la que puedes encontrar profesores de la talla de Richard Freeman, Jason Crandell, o Kathrin Budig.
- **Gaia** es otro canal en inglés con muchísimas clases de yoga y meditación. Todos los estilos, diversas duraciones, clases adecuadas para la mañana, o la tarde, etc. También encontrarás películas y documentales. Entre sus profesores hay nombres tan conocidos como Rodney Yee, Colleen Saidman o Seane Corn.



### 9. CANALES DE YOUTUBE

Algunos días puedes también echar mano de Youtube para encontrar una sesión de asana, o una buena meditación.

En mi [canal de YouTube](#) puedes encontrar meditaciones guiadas, y en breve también vídeos con sesiones completas de yoga. Otros canales que te recomiendo son:



**Igersyoga:** en este canal encontrarás muchas clases de distintos estilos y con diversas profesoras para que puedas elegir cada día una práctica diferente y familiarizarte con distintos métodos.

**Cosmin Yogi:** en su canal de Youtube mi amigo Cosmin cuelga continuamente practicas guiadas de Ashtanga yoga, tutoriales sobre posturas y charlas sobre aspectos interesantes del yoga. ¡Además en español!

**Grimmly2007:** otro amigo y maestro, Anthony Grim Hall, te ofrece en su canal una enorme cantidad de vídeos sobre Ashtanga y Vinyasa Krama yoga.

**Fightmaster Yoga:** Leslie Fightmaster tiene uno de los mejores canales de yoga gratuito que conozco. Con cientos de vídeos de todos los estilos de yoga, vídeos nuevos cada lunes, retos, yoga para necesidades específicas, para distintos niveles, de diferente duración. ¡Es una pasada! La única pega es que está en inglés, pero si miras el lado positivo, las clases te pueden servir también para mejorar tu inglés ;- ) ¡Dos en uno!

### 10. APPS

También puedes utilizar algunas apps. Yo las uso, no tanto para practicar asana, como para meditar o hacer pranayama, de vez en cuando. Estas son las dos que más me gustan:

**Health through Breath - Pranayama de Saagara:** es una guía sencilla e intuitiva de respiración profunda que cuenta con un curso progresivo basado en los principios del yoga.

**Buddify:** es una app en inglés basada en las técnicas del *mindfulness* o meditación en la atención plena. Contiene meditaciones específicas para 15 diferentes partes del día, incluyendo viajes, estar online, tomar un descanso del trabajo o ir a dormir.

### Fases de la práctica:

Los Yoga Sutra de Patánjali, obra que se considera el tratado fundacional de raja yoga o yoga clásico, establecen que el yoga se compone de ocho partes o ramas:

**Yama:** preceptos que rigen la vida del practicante en sus relaciones con los demás.

**Niyama:** los preceptos que determinan como debe comportarse el practicante consigo mismo.

**Asana:** las posturas físicas.

**Pranayama:** ejercicios de control de la respiración.

**Pratyahara:** aislamiento de los sentidos.

**Dharana:** concentración.

**Dhyana:** meditación.

**Samadhi:** estado de éxtasis derivado del sentimiento de unidad entre el yo y el Todo.

Por mi parte, no me cansaré de repetirte que la práctica de yoga no incluye solo posturas y movimientos físicos (asanas y vinyasas). Una sesión de yoga no está completa si no integra también ejercicios de respiración (pranayama) y meditación. Por eso, asegúrate de distribuir tu tiempo entre todas estas prácticas. En esta entrada encontrarás un ejemplo de cómo se organiza una clase de vinyasa krama:

## CÓMO PRACTICAR VINYASA KRAMA YOGA EN CASA





## 11. PRÁCTICA DE POSTURAS

Las posturas o asanas son la parte más conocida del yoga en Occidente.

Cuando vayas a practicarlas, asegúrate de que las secuencias correctamente. Esto quiere decir que no debes entrar en posturas avanzadas o que exijan gran esfuerzo muscular sin haber realizado previamente un calentamiento de los músculos y grupos de articulaciones implicados. Tienes que asegurarte que los movimientos progresan de forma adecuada hacia cada postura. En general, los saludos al sol constituyen un buen calentamiento para tu práctica.

Después puedes dedicar un tiempo a secuencias dinámicas, es decir, enlazando varias asanas, como se indica, por ejemplo, en *La obra completa del Vinyasa Yoga*, que he nombrado más arriba.

Y más tarde puedes realizar algunas asanas de forma más estática, es decir permaneciendo en ellas por varias respiraciones o minutos.

Los Yoga Sutra de Patánjali nos dicen: *sthira sukham asanam*, el asana tiene que ser firme y cómoda al mismo tiempo. Tienes que lograr conjugar el esfuerzo con el placer. De esta forma, las asanas se convierten en una forma de meditación.



## 12. PRANAYAMA O EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Se conocen como **pranayama** las técnicas de control de la respiración que se utilizan en yoga. Entre sus beneficios podemos nombrar:

- Incrementan la vitalidad y la concentración. Equilibran la energía de nuestro cuerpo.
- Aportan oxígeno a las células y mejoran los procesos celulares.
- Son una herramienta muy poderosa de control del estrés y la ansiedad.

Por eso, asegúrate de reservar unos minutos después de las posturas para practicar pranayama. Hay muchas técnicas. En mi blog puedes encontrar muchas de ellas como, por ejemplo:

- **Kapalabathi o respiración del cráneo resplandeciente**: limpia las vías respiratorias, tonifica los músculos abdominales y crea calor corporal.
- **Ujjayi pranayama o respiración victoriosa o sonora**: favorece la concentración en la práctica y crea calor.
- **Nadi Sodhana o respiración purificadora**: reduce la ansiedad y limpia los canales sutiles de energía.
- **Brahmari pranayama o respiración de la abeja**: muy relajante, induce un estado meditativo y favorece el silencio interior.

## 13. MEDITACIÓN

La meditación ha sido una parte de la práctica espiritual y religiosa de la humanidad a lo largo de su historia. Aunque puede llevar años de práctica constante mantener tal estado de ánimo durante horas, la meditación y sus numerosos beneficios son accesibles a cualquier persona.

La meditación tiene además muchos beneficios para la salud física y mental.

- Mejora el sistema inmunológico: las hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina pueden atascar el sistema inmunológico. haciendo más difícil defenderse de la enfermedad. Además, los niveles elevados de estrés tienen otros efectos negativos en todo el cuerpo. La práctica de una meditación relajación regular puede reducir o revertir estos efectos negativos.
- Mejora la memoria, la atención, la concentración y el rendimiento intelectual.
- Disminuye la presión sanguínea.
- Promueve la relajación muscular.
- Tiene un efecto analgésico.
- Alivia el insomnio.
- Combate el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Favorece la agilidad mental.
- Aumenta la creatividad.
- Favorece el autoconocimiento. Mejora la autoestima y el autocontrol.
- Aumenta la empatía y el optimismo.

Hay muchas técnicas distintas de meditación. En mi blog puedes encontrar algunas meditaciones guiadas como estas:

1. [Meditación de la luz](#)
2. [Meditación de los siete chakras](#)
3. [Meditación de la lluvia](#)
4. [Meditación de las olas](#)
5. [Meditación caminando](#)
6. [Meditación de la playa](#)

## 14. APLICA LOS YAMAS Y NIYAMAS

Los yamas y los niyamas son los diez preceptos básicos que deben regir la vida de un practicante de yoga. Tan importante como realizar posturas, es vivir de acuerdo con estas normas, si de verdad quieres practicar yoga.

**Los yamas** son las reglas que deben regir tu relación con los demás y son cinco:

1. **Ahimsa:** consiste en el compromiso de no dañar. *Asentarse con firmeza en la no violencia crea un ambiente en el que los demás pueden abandonar su hostilidad* (Yoga Sutra 2, 35)
2. **Satya:** la veracidad hacia nosotros mismos y los demás.
3. **Asteya:** significa no apropiarnos de los bienes de otra persona.
4. **Brahmacharya:** se refiere a la continencia o moderación que debe guiar nuestros actos.
5. **Aparigraha o desprendimiento:** alude a la conveniencia de liberarnos de los deseos, del apego, de la necesidad de acumular cosas.

Los cinco principios que deben guiar la conducta hacia nosotros mismos (**niyama**) son:

1. **Sauca:** consiste en mantener una dieta e higiene adecuadas en el aspecto físico, y en abandonar los pensamientos perniciosos y sustituirlos por pensamientos sanos.
2. **Santosha o aceptación:** el contentarse con lo que uno tiene en cada momento. Aceptar tu circunstancia con alegría y satisfacción.
3. **Tapas:** es la disciplina intensa, la perseverancia, la adquisición de un ferviente compromiso.
4. **Svadyaya:** se refiere al esfuerzo por conocernos a nosotros mismos, la indagación contante en torno a la pregunta: *¿Quién soy yo?*
5. **Isvara-pranidhana:** consiste en orientar la mente para que cada pensamiento, palabra o acción apoye la meta de conocer la pura conciencia o *purusa*. Se interpreta también como la conveniencia de dedicar la vida a un fin o propósito superior.

No olvides aplicar estos principios también cuando practiques asana. Y esto nos lleva a los aspectos psicológicos de tu práctica de yoga.

### ASPECTOS PSICOLÓGICOS

#### 15. NO SEAS DURA CONTIGO MISMA, SÉ FLEXIBLE

Aplica *ahimsa*, el principio de la no violencia también en tu esterilla. No te fuerces. No hagas ninguna postura para la que no estés preparada.

Y también sé compasiva y amable contigo misma. Ejercita tu flexibilidad no solo física sino también mental: si un día no puedes practicar una hora, confórmate con diez minutos. Si no puedes hacerlo a la hora habitual, hazlo a cualquier otra hora.

#### 16. PRACTICA CON MODERACIÓN

Aplicar el tercer yama, *brahmacharya*, a tu práctica significa, en mi opinión, practicar con moderación. Muchas lesiones en yoga se producen por exceso, por no saber reconocer cuándo es hora de parar y descansar.

#### 17. ABANDONA TUS EXPECTATIVAS, SUELTA, DEJA IR

Muchas veces tener expectativas sobre lo que queremos conseguir con nuestra práctica nos hace estar tensos, y desilusionarnos si no lo conseguimos. Aplicar la filosofía del yoga en estos casos significa soltar estas expectativas (*aparigraha*), acudir a la esterilla sin esperar otra recompensa que la pura práctica. En yoga, la meta es el camino. Mantener esta actitud te ayudará a disfrutar mucho más de tu práctica.

#### 18. NO TE RESISTAS

En yoga nos enfrentamos a muchos tipos de resistencia: puede haber cierta resistencia en los músculos y el cuerpo en general, pero la mayor parte de las cosas que limitan o entorpecen nuestra práctica residen en la mente más que en el cuerpo. La resistencia mental puede tomar muchas formas: excusas, olvidos, pereza o incluso puede manifestarse como una enfermedad o una lesión. Minimizar la resistencia mental es la clave para superar la resistencia física.

Observar a qué nos resistimos puede darnos mucha información acerca de nosotros mismos. Puedes preguntarte: ¿por qué hago yoga? ¿Lo hago tal vez por miedo a la enfermedad, a envejecer, a la muerte? ¿O es la ambición la que alimenta mi práctica? ¿Practico porque ambiciono superarme, destacar sobre el resto de la gente, aparentar juventud, ganar salud o belleza? Por supuesto, todos tenemos miedos y ambiciones, y hasta cierto punto pueden ser positivos. El problema es cuando el miedo nos paraliza y la ambición nos empuja demasiado. El riesgo es que dejemos que estas emociones tomen el control de nuestro yoga. Cuando esto sucede, la mente está orientada hacia el pasado o hacia el futuro, de modo que olvidamos la verdadera esencia del yoga: existir aquí y ahora con una mente en calma.

#### 19. NO DESESPERES

Todos los que practicamos yoga hemos querido abandonar alguna vez. Esos días en que incluso posturas que ayer te resultaban fáciles te parecen dolorosas. O cuando llevas meses intentando lograr una postura y no lo consigues.

Mi consejo para estos momentos es que no te desesperes. Observa y acepta estas emociones de frustración, sabiendo que pasarán. Puedes preguntarte: *¿y qué si no consigo poner la pierna detrás de la cabeza?* O míralo así: *¿y qué si lo consigues? ¿crees que eso te va a cambiar la vida?* Tal vez consigas una buena foto para Instagram, y ganes algunos seguidores. Pero tu felicidad no se mide por el número de tus followers.

El único camino probado hacia tu felicidad es dejar que tu práctica fluya. Vuelve a tu esterilla y confía en la sabiduría encerrada y transmitida durante miles de años en esta disciplina.

### 20. EXPLORA TUS LÍMITES

Otra importante dimensión del Yoga es aprender a explorar nuestros límites. Esto tiene que ver con un niyama: *svadhyaya*, concóctete a ti mismo. Cada cuerpo tiene sus límites en cuanto a resistencia, flexibilidad, fuerza y equilibrio. Para evitar lesiones, es crucial identificar y respetar estos límites. Pero hay que tener en cuenta que el límite se sitúa justo antes del dolor, y se mueve de día en día y de respiración en respiración. Parte esencial del aprendizaje en yoga es reconocer este punto y moverse a su alrededor, evitando quedarnos en nuestro *límite mínimo* tanto como superar el *límite máximo*.

### 21. EL DOLOR COMO FEEDBACK

Como afirma Joel Kramer en su artículo *Yoga as Self-Transformation (El Yoga como autotransformación)*: *Es vital conocer la diferencia entre dolor e intensidad.*

Este mismo autor advierte de que el miedo y la ambición son dos factores que pueden hacernos confundir dolor e intensidad. Si tenemos miedo, la intensidad de una postura puede ser interpretada por dolor. Si en cambio nos ciega la ambición podemos desatender el dolor en aras de llegar más allá de nuestros límites. *La mayoría de las lesiones en yoga se deben a la ambición o la falta de atención, normalmente a ambas.*— dice Kramer. El dolor debe ser utilizado como un feedback, como información que nos proporciona nuestro cuerpo: si lo ignoras puedes hacerte daño.

### 22. SAL DE TU ZONA DE CONFORT

Se ha repetido mucho que tu zona de confort es ese hermoso lugar donde nada crece. No puedes quedarte siempre donde todo te resulta fácil. Explora, descubre, nuevas posturas, nuevos estilos. Esto te mantendrá ilusionada en tu práctica y hará más fácil que consolides tu hábito.

### 23. MENOS NO SIEMPRE ES MÁS PERO ES MEJOR QUE NADA

Uno de los problemas con los que me encontré a la hora de practicar habitualmente en casa, y que hicieron más difícil para mí tener una práctica en casa diaria, fue que yo siempre he sido un poco *todo o nada*. Por ello, si no tenía al menos una hora y media por delante para hacer una práctica completa y bastante exhaustiva, prefería no hacerlo. Error. Incluso un par de asanas al día, unas cuantas respiraciones y un poco de meditación es mejor que nada.

Recuerdo que mi amigo y maestro [Anthony Grim Hall](#), me dijo una vez: *un kumbhaka<sup>1</sup> puede contener el infinito*. Por lo tanto, cualquier cosa, por poco que sea, es mejor que nada.

1. Kumbhaka: retención de la respiración que se realiza durante la práctica de pranayama y a veces también entre asanas.

# CÓMO CREAR Y CONSOLIDAR EL HÁBITO

## 24. CÓMO CREAR EL HÁBITO: 21 Ó 66 DÍAS

Algunos estudios hablan de que son necesarios 21 días para constituir un hábito. Otros hablan de 66. No sé cuántos serán necesarios para ti. Solo tú puedes descubrirlo.

Para empezar y ya que está tan de moda esto de los retos, puedes establecer tu propio y personal reto. Por ejemplo, propóntele practicar todos los días al menos un saludo al sol y diez respiraciones, durante 21 días. Poco a poco puedes ir ampliando la intensidad de tu reto. Puedes ir marcando en tu calendario cada día que cumplas, con un corazoncito, una smiley face, o simplemente un puntito.

Y disfruta la satisfacción de contemplar como se acumulan estas pequeñas marquitas en tu calendario.

## 25. NO PIERDAS MÁS DE DOS DÍAS SEGUIDOS

Los psicólogos advierten que para crear y consolidar un hábito no conviene saltarse más de dos días seguidos. Así que si pierdes un día, no seas demasiado dura contigo misma, pero asegúrate de que vuelves a tu esterilla al día siguiente.

## 26. VINCULA TU PRÁCTICA A ALGO QUE HAGAS TODOS LOS DÍAS

Otro consejo de los expertos a la hora de implantar un hábito en nuestra vida es vincularlo a otros hábitos que ya tengamos, que estén profundamente asentados en nuestras rutinas. Hábitos que tienen que ver con la alimentación o la higiene pueden servir, por ejemplo. Así puedes plantearte: *voy a practicar todos los días antes de comer, o después de la ducha*. O también puedes vincularlo a cosas que haces diariamente por obligación: *voy a hacer mi yoga antes de ir a por los niños al cole*.

## 27. CONTÉMPLOLO COMO UNA RECOMPENSA

Trata de disfrutar de tu práctica, de hacer del yoga algo agradable, y refuerza siempre esta [sensación de bienestar que sientes durante o después de la sesión](#), haciéndote muy consciente de ella. De esta forma, estarás deseando que llegue el momento de practicar y lo verás como una recompensa al resto de los esfuerzos de tu día, y como un oasis de calma donde encontrarte contigo misma.

## 28. COMPARTE TU PRÁCTICA, HABLA DE ELLA, PARTICIPA EN RETOS, ETC

Compartir tu práctica con otras personas va a hacer que te comprometas más. Por ejemplo puedes proponer a algún amigo iniciar un reto juntos, como decíamos arriba, por ejemplo 21 días de saludos al sol. O bien propónlo a tu grupo de yoga si visitas un estudio habitualmente.

Y esta sí que es una ocasión de usar la tecnología con propósito: comparte fotos de tu práctica en las redes sociales; crea un grupo de *whatsapp* con las personas que quieran unirse a tu reto, y recibe cada mañana las fotos de tus sudorosos compañeros de reto después de hacer sus saludos. O incluso únete a uno de esos retos de *Instagram* que proponen una postura cada día, y luego tienes que postar una foto.

A mí no me gustan, pero tengo que reconocer que para muchas personas suponen una motivación, y les estimulan a ponerse los leggings, aunque solo sea para hacer esa postura y tomarse la foto. Pero lo cierto es que una vez ya estás en tu esterilla... es más fácil que practiques un poco más. A veces lo más difícil de la práctica de yoga es desenrollar la *mat*.





## Y LOS FINES DE SEMANA... ¿QUÉ HAGO CON LOS NIÑOS?

### 29. PRACTICA CON TUS HIJOS

Incluye a tus hijos en tu práctica cuando tengas ocasión. Iniciarles en el yoga será uno de los mejores regalos que puedas hacerles, algo que recordarán y te agradecerán toda la vida, sin duda.

No solo es un excelente ejercicio físico que incrementa la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, sino que también es un instrumento excepcional en la educación emocional de niños y adolescentes, ya que mejora su autoestima, empatía, y les ayuda a conocer y gestionar sus emociones.

En esta entrada podrás encontrar algunas posturas de yoga adecuadas para niños y adolescentes, así como la forma de trabajarlas, con afirmaciones, para que no sean solo un ejercicio físico sino también un trabajo de desarrollo emocional y educación en valores.

- [24 posturas de yoga para niños](#)

Y si tienes niños pequeños, te dejo otra entrada donde aprenderás como evitar las temidas rabieta con ayuda del yoga.

- [5 posturas de yoga para evitar rabieta](#)





## PARA CONCLUIR

### 30. HAZ DE TU VIDA, TU PRÁCTICA

Por último, quiero decirte que el yoga no se agota en tu esterilla. En yoga comienzas a observarte mientras realizas las posturas, mientras respiras, incluso mientras meditas. Y comienzas a aprender cosas sobre ti misma. Descubres cómo reaccionas ante una postura desafiante y difícil, como te enfrentas al cansancio, a la incomodidad, al dolor, a la inmovilidad del cuerpo, etc. Y esto te va ayudando a conocerte, a obtener conclusiones que podrás aplicar también en tu vida fuera de la esterilla. Tu práctica te dará herramientas para conocer y controlar tus emociones.

El yoga es también un ejercicio continuo de presencia, un intento constante de hacernos conscientes

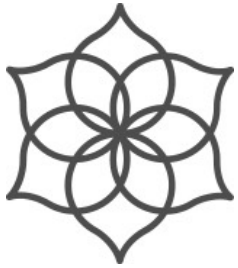
de lo que sucede aquí y ahora, a nuestro alrededor y dentro de nosotras mismas. Dicho con el término

de moda, una práctica de mindfulness en todo lo que hacemos. Visto así, puedes hacer yoga mientras **comes**, mientras **caminas**, cuando llevas a los niños al cole o mientras limpias la casa. Se trata solo de estar atenta y tratar de mantener la mente sujeta a lo que estás haciendo, sin dejar que se escape hacia el pasado o hacia el futuro.

Además, como vimos al principio, el yoga no es solo asana. Recuerda que aplicar los **yama y niyamas también es yoga**. Así que si intentas ir por la vida sin hacer daño a los demás, ni a ti, si eres veraz, si te conformas con lo tuyo, vives con moderación y sin apegos, estás practicando yoga. Cuando cuidas tu cuerpo por dentro y por fuera, cuando estás satisfecho con lo que tienes, cuando eres disciplinada y dedicas tu vida a un fin superior, estás practicando yoga.

# Mis Servicios

Todos los servicios que ofrezco están basado el sistema de Yoga creado por Krishnamacharya: **Vinyasa Krama**. Soy una de las pocas profesoras españolas formada en este método, que sigue estudiando de forma regular con **Srivatsa Ramaswami**, autor del libro **La obra completa del Vinyasa Yoga**, en el que sistematiza magistralmente las enseñanzas recibidas de su gurú, **Tirumalai Krishnamacharya** con el que estudió durante 33 años.



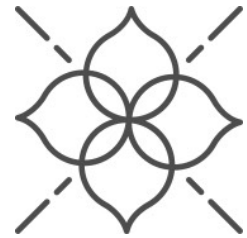
CLASES Y TALLERES

IR



RETIROS Y FORMACIONES

IR



CURSOS Y PROGRAMAS ONLINE

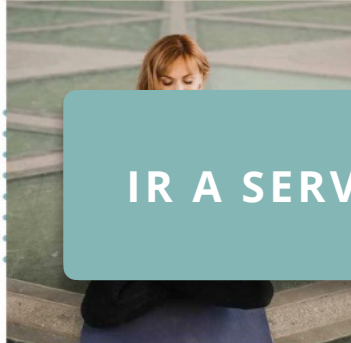
IR

YOGA  
DETOX



Programa de 4 semanas  
ONLINE

CAMBIA TU VIDA  
CON YOGA



Servicio Premium.  
Online o Presencial

INTRODUCCIÓN  
VINYASA KRAMA



Varias fechas y Ciudades españolas.  
PRÓXIMAMENTE

PARTICULARES &  
PRIVADAS



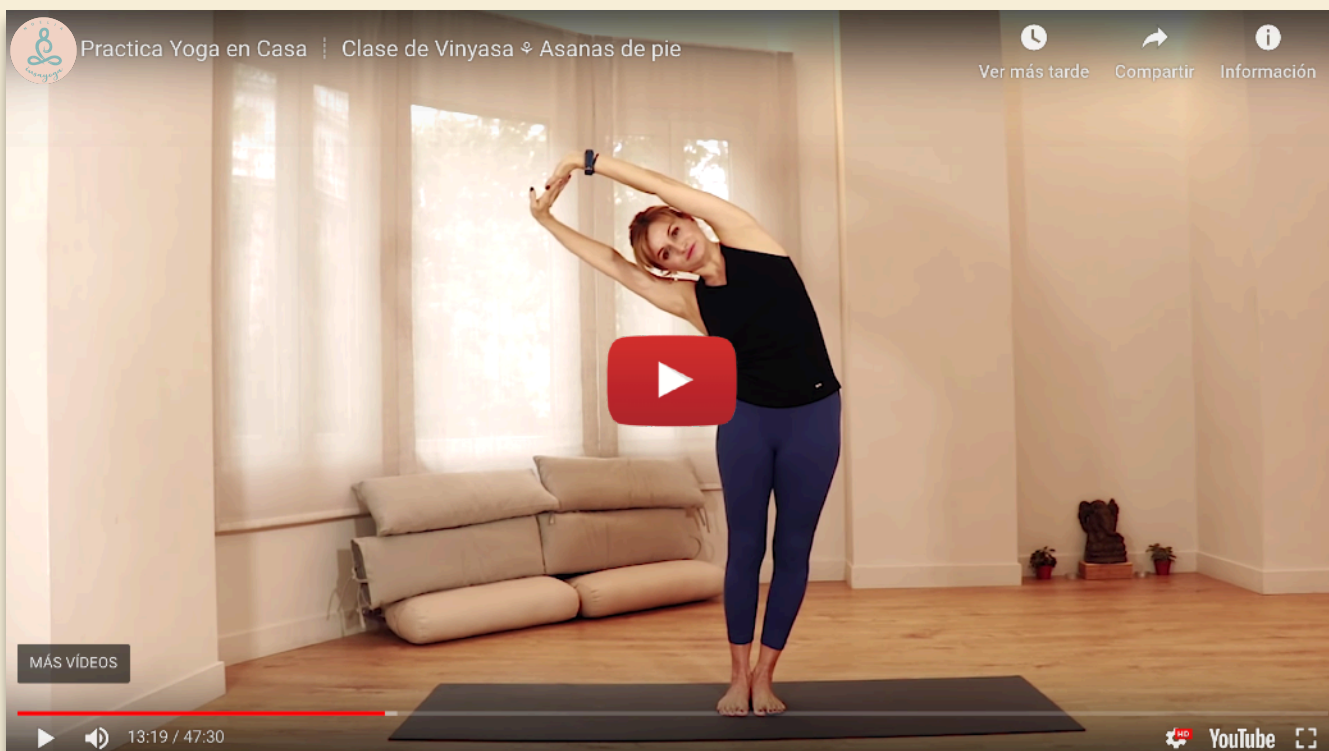
Para 1,2,63 personas

IR A SERVICIOS Y AGENDA





Dos videos que me gustaria que vieres:



¿Conectamos?







*Respira la vida*

[www.insayoga.com](http://www.insayoga.com)