

# **"ABRIRSE A ALGO NUEVO"**

## **yoga, estilo de vida.**

*Por Angélica Granado.*

Llegado Octubre, puede resultar muy lejano el verano, las vacaciones y el relax que todo ello supuso para ti.

El tiempo comienza a cambiar y los días sin sol surgen de los cielos con mayor frecuencia.

¿Dónde está la energía del verano? ¿Dónde están ese fluir de emociones, esa energía, esa vivacidad?

El otoño es una estación inmensamente bella. Todas las estaciones son únicas y tienen un potencial oculto esperando ser empleado por el ser humano. ¿Qué nos aparta de ello?

El estrés, las prisas del día a día, vivir en lugares donde predomina el asfalto y el cielo casi no puede alcanzarse con los ojos por la altura de los edificios.

Un buen arquitecto, sabe que su obra no será única si no entiende cómo jugar con el poder de la luz en sus construcciones. Un buen escritor, sabe que de una u otra manera ha de llevar ese rayo de emociones al corazón del lector a través de sus palabras. El músico entiende que con su melodía ha de ser capaz de transportar a ese universo de sentimientos que procura expresar. Todos, querido amigo, todos, buscan tocar el corazón, buscan ser esa puesta de sol, ese amanecer, ese gorgogeo del río, ese silencio de una cueva, lleno del poder de la Tierra.

Ese alcanzar el corazón, ese buscar la luz incluso en los días nublados, ese ser capaz de ver la belleza que te rodea, es tu derecho innato. Este es también; uno de los propósitos del Yoga.

Es ese "abrirse a algo nuevo" lo que el verano te regaló y mantener esta experiencia enraizada en tu interior es el trabajo del otoño. Madurar esta experiencia te traerá gran ligereza y alegría.

¿Para qué sirve "abrirse a una nueva visión" si no lo practicas? Serías como esos caballos que mantienen sus ojos tapados por las sarrías, guiados por una inercia, vivo por fuera; pero vacío por dentro. Sumido en una constante montaña rusa de emociones, sin entender nada. Llegada cierta edad la mente, el corazón y el cuerpo, se hacen tan duros y oscuros que ni la sonrisa de un recién nacido puede alcanzarte. Nadie quiere esto.

Y ¿sabes?, tu puedes cambiar esta tendencia, eres libre de elegir, libre para seguir ese camino que he descrito o elegir otro camino menos transitado y más liberador.

Los pasos para alcanzar ese estado de "abrirse a algo nuevo" son muy, muy sencillos e imprescindibles para tu práctica de Yoga. Puedes realizarlos en cualquier lugar, en cualquier momento, no ocupa demasiado tiempo y te proporcionará grandes beneficios.

1. Escoge el momento diario a utilizar para esta práctica. Te recomiendo que sea uno de los momentos que todos los días tienes que usar de la misma manera, como el tiempo que empleas de camino al trabajo o a estudiar en el medio de transporte que utilices, un paseo que hagas a diario de la parada de bus a tu casa, el momento en que esperas que tus hijos salgan de la escuela, cuando esperas en una fila a que llegue tu turno, un momento de descanso en el trabajo... elige el que prefieras.
2. ¡Detente! No digo que pares tu cuerpo, sino que le pidas a tu mente que pare por un instante. No es que te quedes con la mente en blanco, la naturaleza de tu mente es pensar, no quieres luchar contra ella, quieres hacerte su amiga y esto lo consigues diciéndote a ti mismo. " ¡Para!, toma un par de respiraciones profundas y relajo todo mi cuerpo de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza" Utiliza tu mente para repasar cada sección de tu cuerpo e intenta ponerla más suave, cada articulación... así mantienes a la mente lejos de las preocupaciones y apoyándote.
3. Revisa tu postura. Observa en cualquier situación (de pie, caminando, quieto, sentado,...) que tu columna vertebral está erguida y los dos lados del cuerpo simétricos, buscando que este ajuste no genere excesiva tensión en el cuerpo.
4. Respira. Busca una respiración amplia y plena. Quieres que tus pulmones se muevan libremente junto con el abdomen, dando la bienvenida al aire que entra y relajándote más al exhalar. Recuerda que tu respiración no solo se hace con el pecho, los costados también se ensanchan.
5. Deja que la mente se relaje. De nuevo no quieres pelear con ella, solo quieres ayudar a que su ritmo baje, para ello solo tienes que repasar tu respiración y contemplar cada movimiento como un atardecer y un amanecer. Si en algún momento la mente se marcha tras un pensamiento, una idea o algo que habías olvidado, cuando te des cuenta dale las gracias a tu mente por su trabajo y dirige de nuevo tu atención a la respiración.

Si consigues realizar esto a diario, aunque solo sea por cinco minutos, sentirás que no te agotas con tanta facilidad, en tu trabajo sentirás que eres más efectivo, en tu hogar, con los amigos... todo lo experimentarás desde un espacio de mayor ligereza, mayor energía.

No pierdes nada. Pruébalo y comparte tu experiencia. Una vez que lo hagas, no entenderás por qué funcionabas antes de otra manera.

¡Bienvenido al otoño!  
Angélica Granado.



Curso 2011 - 2012  
**Clases de Yoga**



*Crecimiento Personal*

## **YOGA Adultos**

HORARIOS:

*Martes y Jueves*

De 9:30h. a 11h. Profesora: Carolina Drake

De 15:45h. a 17:15h. Profesora: Cristina Parga

De 18:30h. a 20h. Profesora: Angélica Granado



## **YOGA PARA NIÑOS**

*Desde 3 años hasta la adolescencia*

HORARIOS:

Martes y Jueves de 17:30h. a 18:15h.

Profesora: Angélica Granado.



**C/Toledo, 142. (Local HOLOGRAMA). 28005 Madrid**

**Tels. 91 435 02 90 / 91 435 02 99**

**[www.holograma.com](http://www.holograma.com) // [thuban@holograma.com](mailto:thuban@holograma.com)**

Síguenos en:  <http://www.facebook.com/hologramacursos>