



BLUE BAMBOO

Mi Primer Libro
de Yoga

BLUE BAMBOO

Índice



01. Origen del yoga

Beneficios del yoga 02.

03. Beneficios de la respiración yóguica

Posturas de Yoga fáciles 04.

05. ¿Qué son las asanas?

¿Qué significa Namasté? 06.

07. Todo sobre el mantra OM

Tu comienzo en Blue Bamboo 08.

09. Diccionario Yogui

Origen del Yoga

El yoga es una disciplina que engloba la mente, el cuerpo y lo espiritual. Surgió hace miles de años en la India. Mucha de la información sobre el Yoga, se recoge en los textos sagrados **Vedas**, escritos en sánscrito, la lengua clásica de la India. Nació en una convivencia con tres religiones: **hinduismo, budismo y janaismo**. Pero, esto no significa que el yoga pertenezca a ninguna de ellas. Pueden llegar a compartir filosofía, pero no creencias en concreto. Puedes hacer yoga sin necesidad de pertenecer a ninguna religión.

Uno de las personas más emblemáticas e importantes en esta disciplina es **Patanjali**, principalmente por escribir en sánscrito el libro Yoga sutra donde se recogen los principios del yoga. Por los años 80, se fue extendiendo el yoga, primero en Estados Unidos, como una forma de ejercitarse, dejando a un lado la importancia de la meditación, cómo realmente era en la India.

Desde su origen hasta la actualidad, el yoga se ha ido fusionando con lugares, personas y culturas, por lo que han surgido numerosos estilos diferentes a los originales, algunos incluso más creativos o dinámicos. Entre los tipos de yoga que surgieron, están el hatha yoga, kundalini, rocket yoga, power yoga, vinyasa, ashtanga, iyengar, sivananda, jivamukti, anusana, dharma, restaurativo y nidra.



Beneficios del Yoga

(únicos – que lo hacen el ejercicio ideal)

Es imposible negar que el yoga está siendo cada vez más popular. Es una práctica que se está incorporando en el día a día de muchas personas, y seguramente te preguntarás por qué. ¡Todo está en las ventajas que trae practicarla!

Para la mayoría de las personas, el gancho inicial es empezar a hacer ejercicio físico. Pero una vez te comprometes más con tu práctica, los beneficios del yoga empiezan a aumentar. Comienzas a sentirte más fuerte y flexible tanto en cuerpo como en mente. ¿Aún no te has convencido lo suficiente para darle una oportunidad? Hemos recopilado una lista de nuestros principales beneficios del yoga para que te motiven a comenzar a practicar yoga.

BENEFICIOS FÍSICOS

/01

Mejora tu metabolismo

Existen asanas concretas que ayudan al organismo y a los órganos endocrinos, por lo que el metabolismo se ve favorecido en este caso. Aunque, no solo es cuestión de la postura, sino también del Pranayama, es decir, la respiración consciente.

/02

Mejora los síntomas de artritis

Está demostrado que el yoga ayuda a reducir los síntomas de artritis, tanto para disminuir sus efectos como prevenir o retrasar la enfermedad. Es recomendable y beneficioso practicar yoga con artritis, siempre y cuando esté controlado bajo un profesional.

/03

Mejora tu postura

Pasar la mayor parte sentado frente al ordenador o tener el cuello forzado frente al móvil, es algo muy común en el día a día de la mayoría de las personas y eso conlleva a una mala postura y dolor de cuello y hombros. Cuando comienzas con el yoga, comienzas a tener una mayor consciencia del cuerpo, lo que ayuda a mejorar la postura.

El yoga ayuda a fortalecer el núcleo, alargar la columna y equilibrar el cuerpo, tres ingredientes clave para una buena postura. Sentirás los beneficios del yoga tanto en el momento de la práctica en tu esterilla como fuera de ella.

/04

Baja tu presión arterial

A través de una práctica de yoga suave y selectiva, los estudios demuestran que el yoga ayuda a bajar la presión arterial. En la mayoría de los casos, la presión arterial alta es principalmente por hipertensión, esta puede mejorar con el yoga. Mantener los músculos del cuerpo flexibles puede ayudar a prevenir la rigidez arterial dentro del cuerpo. Dentro de los beneficios del yoga, incluye reducir la presión arterial relacionada con el estrés a través de la respiración y una mejora conexión cuerpo-mente.

/05

Mejora tu flexibilidad

De acuerdo, esto es obvio, pero es un error pensar que debes ser flexible para hacer yoga. De hecho, una de las mejores formas de mejorar tu flexibilidad es practicando yoga.

Puede que algunas posturas parezcan increíblemente difíciles en las primeras clases, pero deciros que progresivamente se volverán más fáciles, y en menos tiempo del que esperas. Los beneficios del yoga comienzan ganando flexibilidad. El estiramiento permite que los músculos alcancen su rango completo de movimiento y puede ayudar a prevenir lesiones y reducir dolores de espalda y problemas de equilibrio.

BENEFICIOS MENTALES

/01

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

El yoga ayuda a calmar la mente y reducir el estrés, especialmente a través de los ejercicios de respiración y meditación. Se ha demostrado que permitir que el cuerpo se desacelere y se concentre en la respiración (concentrándose en el sonido de la respiración) ayuda a las personas a cambiar sus mentes de un estado de ansiedad a uno de relajación. Al agregar incluso unos minutos de meditación o quietud en tu día, empezarás a aprovechar sus beneficios internos y poco a poco te volverás menos dependiente del ruido que te rodea.

/02

MEJORA LA RESPIRACIÓN

Cuando estamos estresados, es común que nuestra respiración se acorta y acelere. El yoga enseña la consciencia básica de la respiración, calma el sistema nervioso y te ayuda a centrar tu atención. También, se ha demostrado que el yoga mejora la capacidad pulmonar.

/03

FAVORECE EL DESCANSO

Practicar yoga de forma habitual genera un impacto muy positivo en el sueño y descanso nocturno. Realizar una práctica relajante a última hora del día puede ayudarte mucho a relajarte y preparar tu cuerpo para el momento de dormir.

/04

AYUDA A TU ESTADO ANÍMICO

Tu estado de bienestar incrementa notoriamente conforme te vas introduciendo en el mundo del yoga, ya que éste conlleva muchísimos beneficios que acaban aumentando el estado general de la persona.

/05

AUMENTA LA AUTOESTIMA

No solo se fortalece la autoestima, sino que va de la mano con la confianza hacia uno mismo. Esto se debe a que nos vemos físicamente mejor siempre que nos dedicamos tiempo y nos cuidamos, y si además estamos en una disciplina tan completa como el yoga, los resultados son innegables.



Beneficios de la Respiración Yóguica

La «respiración yóguica» o «Pranayama» es una técnica muy interesante que puede ser muy útil en el día a día, sobre todo, cuando se tienen picos de mucho estrés y ansiedad.

Respirar es un proceso que realizamos de forma automática pero hay muchas formas de realizarlo. Una de estas formas es la respiración yóguica. Esta respiración te permite realizar un ciclo completo de inspiración y espiración permitiendo que todas las células de nuestro cuerpo se oxigenen. Aunque parezca complicado es mucho más sencillo de lo que parece. Además una mala oxigenación provoca cansancio, estrés y falta de concentración.

La **respiración yóguica o Pranayama**, se considera una herramienta muy eficaz para cultivar la salud mental, física y emocional. Con el tiempo y una práctica regular conseguirás transformarte desde el interior unificando tu mente, emociones, cuerpo y energía. En la respiración yóguica hay **tres etapas relacionadas con distintas partes del cuerpo**. ¿Quieres saber cuáles son? ¡Sigue leyendo!

03.

Respiración abdominal

A través del diafragma ejercitaremos y oxigenaremos la zona baja del cuerpo. Esta respiración es perfecta para dar tono a la zona abdominal.

o

Coloca una mano en el abdomen y concéntrate en la zona.

o

Inspira, llena de aire toda la zona abdominal y encoge el vientre a medida que inspiras profundamente.

o

Espira lentamente, vaciando todo el aire de la zona abdominal, al mismo tiempo que expandes la zona, sacando el vientre hacia fuera.

Respiración costal

Oxigenaremos la zona de los músculos intercostales.

o

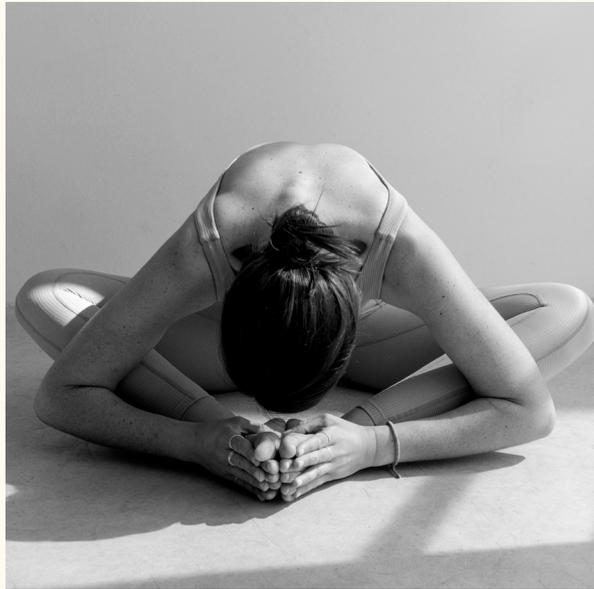
Contrae el abdomen. A la vez concéntrate en la parte media del cuerpo, por la zona de las costillas.

o

Inspira y observa cómo el aire llena esta parte y dilata toda la zona torácica. Al contraer el abdomen apreciarás mejor como el aire se concentra en la zona de las costillas.

o

Espira, expulsa el aire hacia arriba con la ayuda de las costillas y el diafragma.



Respiración clavicular

Nos permitirá oxigenar y activar la parte superior del cuerpo. Realiza estos pasos y notarás una gran diferencia.

-
- Coloca las manos en la parte superior del tórax, apoyadas también sobre las clavículas y concéntrate en esta parte del cuerpo.

-
- Inspira y observa el aire subiendo y bajando en la zona del tórax y pulmones al absorber y expulsar el aire. Trata de elevar el tórax y las clavículas al inspirar.

-
- Por último, espira, observa como al expulsar el aire, desciende la zona del tórax y clavícula, al mismo tiempo que se vacían tus pulmones.

03.

En conclusión, la respiración yóguica o pranayama tienen un sin fin de beneficios como los que nombramos a continuación. Es sencillo y puedes ponerlo en práctica cuando quieras, si te sientes estresada o notas que tienes demasiadas cosas encima, no lo dudes, pon en práctica estos sencillos ejercicios de Pranayama.

/01

Reduce la ansiedad y la tensión, aportándote equilibrio y serenidad en tu día a día.

/02

Te conecta contigo misma, tus emociones, alejando de ti los pensamientos recurrentes.

/03

Tonifica la zona abdominal y mejora tu capacidad pulmonar, así como la actividad sanguínea.

/04

Te recarga y te permite conectar con lo que te rodea de forma consciente y clara para enfrentarte al día a día.

/05

Nos ayuda a regular nuestras emociones y a conseguir ser personas más empáticas.

/06

Si tienes insomnio, notarás los beneficios rápidamente y es que mejora en gran medida la calidad del sueño.

/07

Tu resistencia física mejorará de forma evidente.

Posturas de Yoga

(fáciles – con las que todos podemos empezar)

En este capítulo ponemos a tu disposición cuáles son las posturas para principiantes. Si no sabes por dónde empezar, no te agobies, aquí te damos las claves para que practiques las posturas más básicas desde cero. Porque no te olvides de que todos empezamos siempre desde ahí. ¡La clave son la constancia y las ganas!



Postura del Árbol o Vrikshasana

PASO 1. Comienza de pie, con las piernas estiradas. Activa tus pies y “enraízalos al suelo”.

PASO 2. Desplaza tu peso al pie derecho manteniendo la espalda estirada alargando tu columna hacia el cielo.

PASO 3. Eleva pierna izquierda a la vez que flexionas la rodilla. Con tus manos ve al encuentro del pie.

PASO 4. Apoya la planta del pie izquierdo en tu abductor derecho. Coloca el pie en línea con la pierna.

PASO 5. Alinea caderas y rodilla. Bascula las caderas y la lleva la rodilla hacia atrás (evitando que se adelante demasiado).

PASO 6. Continúa alargando la columna, llevando el abdomen y glúteos hacia dentro.

PASO 7. Coloca las palmas de las manos juntas en el pecho en forma de rezo. Mira a un punto fijo. Mantén el equilibrio.

PASO 8. Inhala y exhala de forma consciente y pausada. Trata de hacer respiraciones completas. Puedes probar a cerrar los ojos, imaginándote ese punto fijo en el infinito.

PASO 9. Baja de forma controlada y lenta la pierna.

PASO 10. Repite todo el proceso con la pierna izquierda.

02



Postura del Niño o Balasana

- PASO 1.** Ponte de rodillas, separándolas el ancho de tus caderas.
- PASO 2.** Junta los dedos gordos de los pies y lleva los glúteos sobre tus talones, alargando la espalda y dejando caer todo el peso sobre tus rodillas y talones.
- PASO 3.** Apoya tu frente en el suelo. Y lleva tus brazos detrás de tu cuerpo, arriba de las plantas de tus pies. Relajando los hombros, el cuello y la cabeza.
- PASO 4.** Trata de regular la inhalación y la exhalación. Cada vez que inhales lleva el aire a tu columna y a tu espalda baja, y durante la exhalación relájate sobre tus rodillas.

03



Postura del Guerrero I o Virabhadrasana I

- PASO 1.** Empieza de pie, activando los glúteos, basculando la cadera, alargando la columna y con los brazos cerca del cuerpo.
- PASO 2.** Flexiona tu pierna derecha 90° y lleva tu pierna izquierda detrás estirada. Apoyando el pie de detrás en el suelo si fuera posible (colócalo en diagonal).
- PASO 3.** Vuelve a bascular las caderas, llevando el abdomen y los glúteos hacia tu columna.
- PASO 4.** Alarga los brazos hacia arriba, con los codos estirados y apuntando con los dedos de las manos hacia el cielo.
- PASO 5.** Cuádriceps y abdomen activos.
- PASO 6.** Cógete al suelo con los dedos de tus pies. Inhala y exhala de una forma consciente y pausada.

04



Perro Boca Abajo o Adho Mukha Svanasana

PASO 1. Colócate en la plancha. Con tus manos a la anchura de los hombros y justo debajo de estos.

PASO 2. Con piernas y brazos estirados empuja el suelo con las manos y lleva caderas arriba y detrás. Si los talones no llegan al suelo no pasa nada, lo importante es que mantengas las rodillas lo más estiradas posible.

PASO 3. Activa el abdomen en todo momento, inhala y exhala y deja relajado el cuello y la cabeza. Lleva la mirada a tus rodillas.

PASO 4. Continuando empujando el suelo con las manos, alargando la columna y llevando los glúteos y las caderas hacia el cielo.

PASO 5. Para salir de la postura puedes llevar las rodillas al suelo y quedarte en Balasana.

05



Guerrero III o Virabhadrasana III

PASO 1. Lo mejor es que partas del I Guerrero (03).

PASO 2. Desplaza el peso lentamente hacia la pierna que tienes delante. Activando el abdomen, glúteos y los brazos.

PASO 3. Eleva la pierna que tienes detrás estirando la rodilla y activando el pie, puedes flexionarlo o dejarlo en punta.

PASO 4. Estira y alarga los brazos hacia delante, y estira y alarga la pierna hacia detrás. Buscando el balance.

PASO 5. Inhala y exhala. Trata de mantener tus hombros, la columna y las caderas a la misma altura.

PASO 6. Sal de la postura llevando el peso hacia detrás y volviendo al I Guerrero para cerrar las piernas y mantenerte en la postura de pie con los pies juntos.

PASO 7. Empieza la secuencia con la otra pierna.



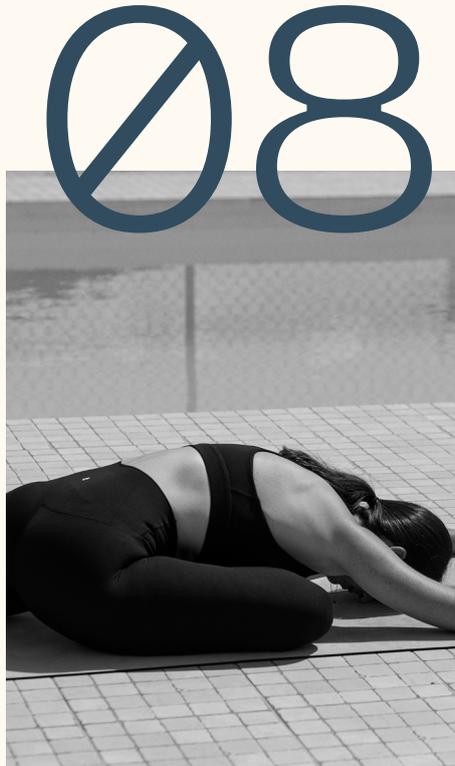
Plano Lateral Inclinado o Valsartana

- PASO 1.** Colócate en plancha. Con las manos situadas a la anchura de los hombros, el abdomen y glúteos activos, piernas estiradas apoyando los dedos del pie.
- PASO 2.** Desplaza el peso del cuerpo hacia el lateral derecho, dejando como base el exterior del pie derecho apoyado en el suelo y arriba el izquierdo. A la vez que centras la mano o el antebrazo derecho en el suelo.
- PASO 3.** Sube caderas y no dejes que caigan. Para ello activa el abdomen, mantén las piernas estiradas y sujétate con fuerza con la mano o antebrazo derecho.
- PASO 4.** Eleva brazo izquierdo estirado hacia el cielo, alarga y deja que la mano izquierda quede en línea con el hombro. Abre pecho, actívalo y aleja hombros de orejas.
- PASO 5.** Realiza el mismo proceso con la otra pierna.



Triángulo o Trikonasana

- PASO 1.** Separa piernas el doble del ancho de caderas.
- PASO 2.** Lleva tu pie derecho hacia la derecha y deja tu pie izquierdo perpendicular al derecho.
- PASO 3.** Inhala y alarga tu torso hacia la derecha. Exhala y desliza mano derecha por pierna derecha. Estirando el brazo y alargando el brazo izquierdo hacia el cielo (no es necesario que llegues hasta abajo con la mano). Si quieres profundizar más en el estiramiento coloca el brazo izquierdo estirado al lado de tu oreja.
- PASO 4.** Inhala y exhala e intenta que la cadera izquierda no se te adelante. Trata de llevar la cadera izquierda hacia detrás y la derecha hacia delante.
- PASO 5.** Cógete al suelo con dedos y plantas de tus pies.
- PASO 6.** Para salir de la postura activa abdomen y sube.
- PASO 7.** Repite el mismo proceso con la otra pierna.



Media Paloma o Eka Pada Rajakapotasana

PASO 1. Siéntate sobre el mat, coloca la pierna derecha flexionada delante de la pelvis. Flexionando el pie para proteger la rodilla y alineando el talón del pie derecho con la rodilla de la pierna derecha.

PASO 2. Estira o bien deja relajada detrás la pierna izquierda. Intenta llevar la cadera izquierda hacia el suelo. Metiendo el abdomen hacia dentro y alargando los brazos hacia delante y hacia lejos.

PASO 3. Deja caer la cabeza sobre la esterilla y relaja el cuello.

PASO 4. Inhala alarga los brazos y estira activamente el cuerpo (glúteo derecho incluido), exhala intentando relajar el punto que con más tensión en tu cuerpo.

PASO 5. Poco a poco incorpórate y repite la misma secuencia pero con la otra pierna.

¿Qué son los Asanas?

Las **asanas** pueden asemejarse a las posturas, aunque tiene mucha más profundidad de lo que parece, ya que son posiciones con conciencia.

Cuando practicas yoga, realizas diferentes posturas o asanas, pero es con el tiempo y la práctica cuando entiendes que las asanas se realizan de forma consciente y aquí empiezan sus beneficios. En la práctica de yoga lo más importante es entender que **el cuerpo y la mente están conectados**.

A lo largo de las diferentes prácticas y tipos de yoga que realices descubrirás un sin fin de asanas que **te ayudarán a sentirte conectada contigo misma, aprenderás a escuchar a tu propio cuerpo** y por supuesto, **a fluir**. Además, notarás una gran **relajación** y un **sentimiento de plenitud** que te fascinará poner en práctica en tu día a día.



ORIGEN DE LOS ASANAS

La palabra **asana** viene de la raíz sánscrita que significa 'sentarse'. Se dice que la primera conocida es la postura **Padmasana**; esta postura de meditación se realiza sobre la esterilla, sentada con las piernas cruzadas manteniéndote en contemplación. Es una de las posturas más sencillas de realizar, además es perfecta para meditar y enfocarse en una misma.

Vamos a contarte un poco de historia para que entiendas el recorrido hasta la actualidad. Se conocen varias teorías sobre el origen de las asanas...

- **La teoría más tradicional afirma que las asanas nacieron en India**, en el valle del Indo en el 3000 a.C. Se encontraron figuras en miniatura en diferentes posturas que hacen pensar que las civilizaciones que se asentaron en la zona llevaban a cabo algunas prácticas.
- La segunda teoría tiene que ver con el **Ascetismo**, esta doctrina se basa en purificar el espíritu a través de la negación de los placeres materiales o la abstinencia. La vida poco convencional de los practicantes de esta doctrina los llevaba a campos o selvas donde veían a los animales en acción, y pensaron que sería una buena opción imitar las posturas que veían en los animales de la naturaleza.
- Por último, la teoría más reciente aparece en el libro **Yoga Body de Mark Singleton** y afirma que las asanas son la fusión de la mezcla cultural India – Europa y las diferentes prácticas culturales como la danza, la ciencia o la gimnasia.

Se conocen más de un centenar de asanas que poco a poco han evolucionado, muchas de ellas han quedado en desuso y otras se han modificado. Además, con la mezcla de cada escuela y el choque cultural de las propias escuelas se han creado otras más adaptadas a los tiempos que corren y las necesidades de los yoguis.

TIPOS DE ASANAS

Según Patanjali, el pensador hindú y autor del Yoga-sutra, las asanas son **uno de los ocho pilares de la esencia del Yoga**. Se pueden encontrar de diferentes formas mientras se está practicando:

/ ASANAS DE PIE

Estas posturas son las más **básicas**, ya que se realizan de pie, por ejemplo, la postura de la montaña, en la que te encuentras con los dos pies juntos y con los brazos a cada lado. Al realizar este tipo de asanas puedes fortalecer las piernas, espalda y abdomen.



/ ASANAS DE EQUILIBRIO

Este tipo busca **mejorar el equilibrio**, es por eso que muchas de sus asanas se suelen realizar a un solo pie o con las manos. Entre ellas, están la asana del árbol y la asana del cuervo, en las que se necesita bastante fuerza y coordinación para lograr la estabilidad en la postura.

/ ASANAS DE FLEXIÓN

Las asanas en flexión ayudan a **trabajar y fortalecer la espalda y abdomen**. Existe una diferenciación en este tipo de asana, están las de torsión hacia atrás, como el camello, la esfinge o el puente, y hacia adelante como la del niño. Con las torsiones hacia atrás abrimos el pecho y hacia adelante arqueamos columna y creamos espacio entre vértebras.



TIPOS DE ASANAS

/ ASANAS CON TORSIONES

Estas asanas **requieren una torsión** en nuestro cuerpo, de forma que fortalece la espalda, hace que nuestro diafragma sea más flexible e, incluso, mejora nuestra forma de respirar. Una asana popular de esta tipología es la del triángulo invertido.



/ ASANAS INVERTIDAS

Las asanas invertidas tienen numerosos beneficios. Para llegar a ellas, se requiere un gran nivel de control de nuestro cuerpo y aplicar la técnica adecuada para ello, sobre todo, para evitar posibles lesiones. Entre ellas, está la muy conocida asana del perro boca abajo.

/ ASANAS DE RELAJACIÓN–MEDITACIÓN

Este tipo de asanas suelen practicarse al **comienzo y al final de cada clase de yoga**. Alivian las tensiones en nuestros músculos, facilitan la focalización, ayudan a controlar la respiración. La postura utilizada por la mayoría para la meditación es como la que véis en la imagen, las piernas cruzadas, espalda recta y las manos situadas en posición de rezo.



05.

Es por esto que, en clase, se realizan asanas junto a un trabajo de **concentración y de respiración**. Es en ese momento de equilibrio entre el esfuerzo físico y lo profundo cuando se notan los verdaderos resultados.

Dos ejemplos de asanas de fuerza son las posturas de Guerrero I y II. Tenemos tres clases de Posturas esenciales dónde practicamos estas asanas en concreto.

[VER ASANAS ↘](#)

BENEFICIOS DE LOS ASANAS

Las asanas se realizan **de forma consciente, tú, diriges cuerpo y mente para llevarlas a cabo**. Es por eso que producen una cantidad de beneficios tanto físicos como mentales.

/01

PURIFICA TU ENERGÍA

En muchas ocasiones eres consciente de que ciertas personas o situaciones limitan tu energía intoxicándola o limitándola. A través del yoga conseguirás recargar tu energía y sentir mucha más fuerza interior. Al principio cuesta creerlo pero poco a poco descubrirás la importancia que tiene la energía en el ser humano.

/02

ELIMINA ESTRÉS

Al practicar yoga, a través de las asanas, tu cuerpo fluye, se escucha a sí mismo y conecta con lo verdaderamente importante. Gracias a la práctica te sentirás mucho más relajada y con menos ansiedad.

05.

/03

TU ESTADO FÍSICO Y MENTAL MEJORARÁ.

Poco a poco ganarás flexibilidad, agilidad, fuerza, equilibrio y por supuesto, concentración y atención en ti y en lo que te rodea. Lo más importante es sentirse bien con una misma.

/04

NIVELA TUS SISTEMAS

Para no sobrecargar ninguna parte de tu ser. Cuando sobrecargas alguno de los sistemas internos de tu ser, el resto se debilita. Por eso es importante nivelar los sistemas y encontrar el punto clave para encontrarte en sintonía.

/05

LOGRAS COMPRENDER CÓMO FUNCIONA TU CUERPO.

Escucharte a ti misma hará que comprendas cómo funciona tu cuerpo, cómo se relaciona con tu mente y con el tiempo serás capaz de ver cuales son tus necesidades en el momento.

¿Qué significa Namasté?

¿Alguna vez te has preguntado qué significa la palabra Namasté? Ese sonido que has escuchado tantas veces en tus prácticas de yoga, que has visto en redes sociales o que incluso has escuchado decirlo entre yoguis. ¡Vamos a descubrirlo!

¿Qué significa Namasté?

La palabra **Namasté**, se dice que viene del sánscrito. Esto se refiere a la lengua clásica de la India y sagrada para los hinduistas.

El origen etimológico define dos raíces a distinguir: **Namas** (de 'Nam', es un saludo, como de cortesía o reverencia e inclinación) y **Té** (significa 'tú, te, ti', es decir, se refiere en singular a una persona). Al final, significa algo como **'te saludo a ti'**, **'te reverencio'** o **'me inclino ante ti'**. Si se quisiera usar en plural para referirse a varias personas, el término correcto sería **'Namo Vahá'**.

Por su parte, **Namasté puede significar tanto un saludo, lo divino en uno mismo y un agradecimiento**. Esto se debe a que se utiliza desde una perspectiva espiritual y desde lo profundo del ser. Significa honrar quiénes somos y a los demás. Es un signo de respeto y cortesía.

Su definición es mucho más espiritual de lo que parece, ya que en el hinduismo la divinidad interna en las personas tiene mucha importancia. A pesar de que las personas hinduistas utilicen esta palabra tanto para saludar como para despedirse, es algo más que un 'hola' y 'adiós'.





¿Por qué se utiliza Namasté en las clases de yoga?

El yoga no es solo una actividad física, implica gran parte mental y espiritual de uno mismo. Se busca la armonía entre cuerpo y mente llegando a una iluminación. En la práctica también se utiliza la meditación, con ella se llega a una conexión interna para la que hay que dejar atrás el ego.

Por eso se utiliza Namasté, en forma de gratitud y humildad, reconociendo que todos tenemos divinidad en nuestro interior. Además de mostrar respeto entre profesor y alumno tras la práctica de yoga.

¿Cómo se hace el saludo Namasté?

Un **mudra** es un gesto sagrado con las manos cuando se hace yoga o meditación. El de Namasté es **juntar las palmas abiertas enfrente del pecho** y una inclinación de la cabeza con los ojos cerrados. También, tus manos pueden estar a la altura de la frente y luego bajarlas al corazón.

Todo sobre el mantra OM

Posiblemente, alguna vez te hayas preguntado qué significa el mantra **Om**, que tantas veces has escuchado en tu práctica de Yoga. En este capítulo vamos a resolver todas tus dudas al respecto.

¿Qué significa el Mantra Om? ¿Cuál es su origen?

El mantra Om se define como **"la semilla"**, el origen de todos los sonidos y palabras. Se canta en las clases de yoga para conectar con el yo superior, el universo y profundizar en la meditación.

Para los hinduistas y budistas el mantra Om es un **sonido sagrado**. Es considerado la **vibración cósmica, el sonido original de la creación del universo que abarca todos los demás sonidos dentro de él**. Aunque el término está vinculado a la cultura india, el budismo, el hinduismo y el jainismo, el canto om es una práctica espiritual que trasciende la cultura y la religión.

Se pronuncia a través de los sonidos OM como AUM. Este último se desglosa en las sílabas A, U, M.

A: El primer sonido del om es "A," pronunciado "ah."

U: "U" u "oo" es una continuación natural del sonido que comienza con "ah."

M: El sonido "M" se hace sellando los labios para completar la parte oral del mantra.

Según los Vedas, un conjunto de antiguas escrituras hindúes, el silencio después de la "M" en om se conoce como **Anahata Nada o "silencio puro."** Algunas enseñanzas definen esta parte como algo más allá del sonido o la comprensión verbal, mientras que otras afirman que representa un estado pacífico de conciencia.

La palabra mantra viene de MANS (mente) y TRA (liberación). Los mantras se consideran palabras sagradas sonoras que sirven de apoyo para lograr una meditación y relajación más profunda o invocar a lo divino.

¿Por qué se canta en las clases de Yoga?

Si alguna vez has hecho una clase de yoga (online o presencial), te habrás dado cuenta de que al inicio o al final (o en ambos) se canta el mantra Om. Los yoguis cantan Om para comenzar o terminar una práctica de yoga, y es común repetir el sonido juntos al final de la clase entre una y tres veces.

Al recitar este sonido universal **conectas con el presente, con el aquí y el ahora**. El mantra Om conecta al ser único, individual, con todos los seres.

Lo puedes recitar con los ojos cerrados, concentrándote en el punto entre las cejas (Anja chakra) para profundizar en la meditación y mejorar la calidad de esta. Tus manos pueden estar situadas en forma de rezo frente al pecho o bien colocarlas en chi mudra (dedo índice y dedo pulgar tocándose) sobre tus rodillas.

Este sonido sagrado también **armoniza y ayuda físicamente a tu cuerpo. Equilibrando el sistema nervioso** a través de las vibraciones creadas por el sonido. Es una forma de entrar en un ambiente de paz mental y tiene un **efecto meditativo** que sirve también para combatir ansiedades, situaciones de estrés o frustración.

¿Cuáles son los beneficios de recitar el mantra Om?

Como te hemos ido contando, recitar el mantra Om tiene muchos beneficios, tanto a nivel mental como físico. Tras numerosos estudios científicos se ha comprobado que entre sus beneficios se encuentran los siguientes:

/01

Reduce el estrés y la ansiedad, ya que te ayuda a calmar la mente y a tener una mente más en paz y relajada al practicarlo de manera continuada.

/02

Te ayuda a concentrarte y focalizar la mente.

07.

/03

Es beneficioso para tu estómago. Al cantar el mantra Om relajas los músculos del estómago.

/04

Atrae energías y cosas positivas a tu vida.

/05

Cantar el mantra Om te ayuda a mejorar tu sistema inmune y tu poder de autocuración.

/06

Tiene beneficios cardiovasculares ya que a través de la vibración se relaja el cuerpo, se reduce la presión arterial y el corazón late a un ritmo regular.

/07

Te ayuda a gestionar mejor las emociones.

/08

Se produce en el cuerpo una desintoxicación de toxinas.

/09

Mejoras la calidad de la voz al fortalecer tus cuerdas vocales.

/10

Obtienes una mejor calidad del sueño. Ayudándote a dormir más profundamente.

/11

Consigues una profunda relajación por el estado meditativo al que te lleva.

07.

/12

Mejora la calidad de tus meditaciones.

/13

Te ayuda a conectar con tu yo interior.

/14

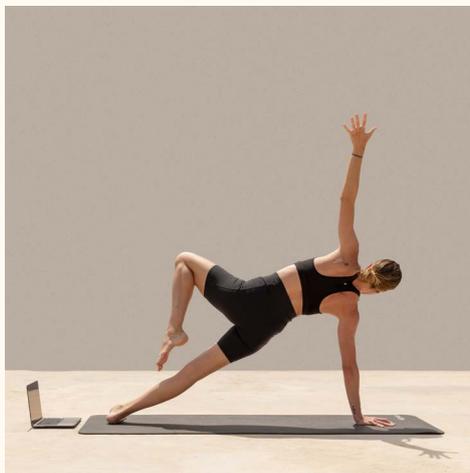
Mantiene la homeostasis.

/15

Impacta positivamente en el funcionamiento de tu médula espinal, ya que las vibraciones del mantra Om mejoran su eficiencia.

/16

Armoniza el funcionamiento de los sistemas de tu cuerpo. Equilibra y armoniza el sistema nervioso a través de las vibraciones energéticas creadas por el sonido Om. Equilibra el sistema endocrino, regulando las hormonas.



Tu comienzo en Blue Bamboo

El **yoga es un camino a través el cual irás evolucionando**. Sin autoexigencia ni presión, el yoga te aportará fortaleza y flexibilidad, disciplina y descanso, cuidado y respeto.

Desde Blue Bamboo, **queremos ser parte de ese camino**. Poniéndotelo fácil y accesible, para que puedas practicar y cuidarte cuando quieras y a la hora que mejor te venga.

Somos tu plataforma de yoga online, con **más de 300 vídeos de yoga y meditación** y un equipo de **más de 20 profesores** y **clases de entre 10 y 60 minutos**. Clases y programas para que aprendas y mejores día a día de una forma dinámica y sencilla.

EMPIEZA HOY ↘

Diccionario Yogui

A

Adho Mukha Svanasana: Perro boca abajo.

B

Bakasana: Postura del Cuervo.

Balasana: Postura del Niño.

Bhujangasana: Cobra.

C

Chaturanga dandasana: Bastón de cuatro extremidades.

E

Eka Pada Rajakapotasana: Postura de la Media Paloma.

Eka pada koundinyasana: Postura del sabio.

K

Kakasana: Postura del cuervo pero tocando rodillas y codos

P

Parivrtta Kagasana: Cuervo de lado.

Parivrtta Janu Sirsasana: Postura de estiramiento lateral sentado.

Pincha Mayurasana: Postura pluma del pavo real.

S

Shavasana: Postura del cadáver.

Sirsasana: Parada de cabeza.

T

Tadasana: Postura de pie.

Trikonasana: El triángulo.

U

Uttanasana: Pinza de pie

Urdhva Dhanurasana: Postura de la Rueda

V

Vasisthasana: Postura del Plano Lateral Inclinado.

Virabhadrasana I: Guerrero I.

Virabhadrasana II: Guerrero II.

Virabhadrasana III: Guerrero III.

Vriksasana: Postura del Árbol.

Vrschikasana: Postura del Escorpión.

BLUE BAMBOO