



El Mono Yogui

EL DIARIO DE LA PRÁCTICA

de
Sara Bigatti
y John Kraijenbrink



OTROS LIBROS PUBLICADOS POR MACRO



*El
Mono Yogui*

EL DIARIO DE LA PRÁCTICA

de
*Sara Bigatti
y John Kraijenbrink*



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México
Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com

ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medio ambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, dvd, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia (www.autosufficienza.com), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pro de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".

Desde hace más de treinta años (1987), nosotros, el Gruppo Macro, buscamos y seleccionamos con entusiasmo los mejores conocimientos e informaciones actualizados a nivel internacional alrededor de la salud y el bienestar de la humanidad y del planeta. Desde el 2010 publicamos y difundimos con pasión una exhaustiva selección de obras de autores italianos y extranjeros, para adultos y para niños, en italiano (para Italia), en francés (para Europa y Canadá) y en español (para España y Sud América), ofreciendo así la máxima difusión de reflexiones, estudios e investigaciones para el beneficio de un público internacional cada vez más amplio y fiel.

Descubre nuestro catálogo internacional y todas nuestras novedades en italiano, francés y español visitando nuestras páginas web:

www.macroedizioni.com (ES) www.gruppomacro.com (IT) www.macroeditions.com (FR)

Para más información sobre la autora y sobre la colección,
visita nuestra página web: www.macroedizioni.com

Título original: La Scimmia Yoga - Diario della Pratica di Sara Bigatti e John Kraijenbrink

Coordinación editorial

Traducción

Revisión

Coordinación gráfica y portada

Maquetación

Impresión

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

Elisa Rimoldi

J&P Editoras

Roberto Monti

Gloria Riceputi

Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: septiembre 2019

Colección "Yoga"

© 2019 Macro Ediciones
c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª
08029 Barcelona

Macro Chile
Suecia 0142
Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-55-6
Depósito legal
B 20167-2019



La celulosa usada para producir el papel con el que se imprimió este libro deriva de selvas.



La celulosa empleada para producir el papel de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro (ECF). Papel reciclable.

Las tintas usadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles de base vegetal, sin aceites minerales y compatibles con el medio ambiente.

Introducción

El yoga es un viaje. Un viaje de vida, un viaje hacia una versión mejor de nosotros mismos, un viaje hacia una vida mejor. Este es el verdadero motivo que hace que cada día nos subamos a la esterilla.

Nuestro deseo es que este diario se convierta también en tu diario de viaje. Contiene ideas, consejos, contemplaciones, *asanas* y breves secuencias. Son simplemente consejos, ideas con las que jugar o para guardar. Lo que tú prefieras, porque este es tu *viaje*.

El diario se divide en 13 ciclos de 28 días y un “día fuera del tiempo”, para un total de 365 días. Cada ciclo está asociado a una postura, que se repetirá durante 28 días, y al inicio de cada semana del ciclo os proponemos una *asana* y una breve secuencia.

Las posturas de las semanas te ayudarán a entrar en la postura del ciclo o a que la puedas llevar a cabo más fácilmente. Nuestro consejo es que mantengas cada postura durante al menos 5 ciclos de respiración completos.

Las secuencias que proponemos no constituyen una práctica completa, pero las puedes incorporar a práctica cotidiana (repitiéndolas una o dos veces).

Si eliges practicarlas individualmente, recuerda que has de calentar antes, por ejemplo, realizando unos Saludos al Sol. El cuerpo necesita calor para poder estirarse de forma segura. Para ello, lo mejor es combinar un conjunto de varios tipos de prácticas (intensas, simples, flexiones hacia adelante, extensiones hacia atrás): esto ayuda a que cuerpo y mente se desarrollen en armonía. Además, asegúrate de que realizas todas las posturas con los dos lados del cuerpo. Las descripciones y las fotos muestran solo un lado, pero asegúrate de trabajar ambos lados del cuerpo.

Cada ciclo contiene también un *pranayama* (ejercicio de respiración), así como una meditación. Porque, al fin y al cabo, en el yoga no se trata de flexibilidad corporal, sino de flexibilidad mental. Porque una mente tranquila es una mente feliz. Por último, pero no por ello menos importante: comprométete a practicar cada día. No tengas como objetivo alcanzar la perfección. Cada uno está hecho de una manera diferente, nuestros cuerpos tienen problemas diferentes, capacidades diferentes. Esto influye en la manera en la que realizas las *asanas*. Algunas podrían ser sencillas, otras complicadas y otras incluso imposibles debido al modo en el que tu cuerpo está construido.

Estamos muy lejos de la perfección en lo que se refiere a la práctica de *asanas*, pero nuestro objetivo no es la perfección. La felicidad lo es. Deseamos que también sea el tuyo.

¡Buen viaje!

Sara Bigatti

John Kraijenbrink

Ciclo 1

Ahimsa

no violencia

El yoga es un camino que lleva a la felicidad. Un camino que empieza con *Ahimsa*, la no violencia. Cómo no ser violentos con los demás es un concepto fácil de imaginar. Pero ¿y con nosotros mismos? ¿Actúas de forma no violenta en relación con tu yo interior verdadero?

No se trata de autolesión, algo que, por otro lado, nunca deberíamos practicar, sino que va más allá. La no violencia es una actitud que abarca también el ámbito mental y de comportamiento. El hecho de no vivir la vida que quieres vivir es una forma de violencia hacia ti mismo. Tener un trabajo que no te hace feliz, por ejemplo, es una forma de violencia hacia ti mismo. Y, ¿de qué manera eres violento hacia tu propio cuerpo? Alimentarse de comida basura es ser violento. No realizar el suficiente ejercicio físico es ser violento. No dedicarse tiempo a uno mismo es ser violento. También lo es ser "demasiado amables" o atiborrarse de golosinas y quedarse todo el día en el sofá. Por el sencillo motivo de que nuestro cuerpo necesita moverse, y necesita una alimentación apropiada.

Cambiar de costumbres resulta complicado. Especialmente si nos concentramos en un objetivo que parece muy lejano de donde estamos ahora. Pero cada viaje empieza con un primer paso. Concéntrate exclusivamente en este. Después vendrán el segundo, el tercero, y así sucesivamente. Este diario te puede ser útil a través de tu camino yóguico. Te puede ayudar a permanecer en el camino correcto y a guiarte, un paso a la vez. Feliz primer paso.

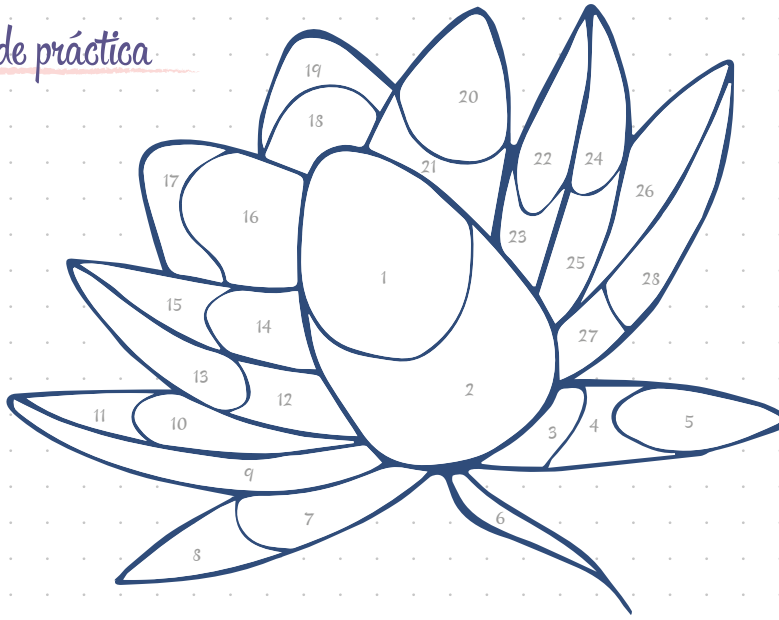


Padmasana

Postura del ciclo 1



Días de práctica



El yoga es un viaje interior, porque es en nuestro interior donde reside la fuente de la felicidad. Para entrar en nuestro interior debemos meditar y estudiarnos. *Padmasana* es la postura de meditación por excelencia, ya que nos proporciona estabilidad y una columna vertebral recta. Sin embargo, requiere una buena apertura a nivel de caderas.

CÓMO ENTRAR EN LA POSTURA

Siéntate en el suelo o sobre un cojín de meditación. Mantén la espalda recta y apoya cada pie sobre la parte alta del muslo opuesto, manteniendo los talones cerca de la pelvis. Mantén los músculos de los tobillos ligeramente activos para evitar un alargamiento excesivo de los ligamentos.

Recuerda: para meditar no es necesario adquirir la postura del *padmasana*. Cualquier posición en la que la columna vertebral esté recta vale.

“Mis notas”



Agnistambhasana

La postura de la estatua de fuego favorece la apertura de las caderas y es un intenso estiramiento para el piriforme, un músculo que a menudo provoca el que conocemos como dolor ciático. La postura completa se practica con una pierna superpuesta a la otra, como si fueran dos troncos de leña en una chimenea.

CÓMO ENTRAR EN LA POSTURA

El tobillo se apoya sobre la rodilla opuesta. Los pies están en activo: los talones presionan ligeramente hacia el exterior y los dedos están bien estirados.

Mantén el torso bien estirado y dóblate ligeramente hacia adelante mientras exhalas. Repite el ejercicio invirtiendo la posición de las piernas. Si notas que las caderas o los tobillos te duelen demasiado, empieza con el *sukhasana*, la postura fácil.



Primera Semana

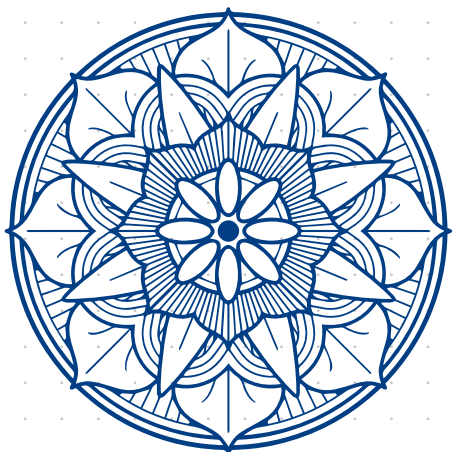
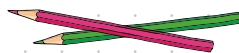
Día 2

Secuencia de la semana



Día 3

¡Píntame!



Día 4



Si realmente
quieres hacer algo,
encontrarás el modo.
Si realmente no quieres,
encontrarás una excusa.

Jim Rohn

¿DETRÁS DE QUÉ TE ESTÁS ESCONDIENDO?

Primera Semana

Día 5

Noche de cine



UNA VERDAD INCÓMODA

dirigida por
Davis Guggenheim

Meditación del ciclo

Día 6

Medita* sobre el chakra corazón apoyando la mano derecha sobre el centro del pecho y la mano izquierda sobre la derecha. Siente el ritmo natural de tu corazón. Visualiza un loto verde que abre sus pétalos desde el centro de tu corazón.



*La meditación puede comenzar con 5 minutos y durar horas. Intenta ponerte objetivos alcanzables.



"Mis notas"



Biografía

Estrés, dolor de espalda, intestino irritable, dolor de cabeza; nosotros también pasamos por todas esas cosas hasta que empezamos a practicar el yoga a diario. No lo hacíamos juntos; aún no nos conocíamos por aquellos entonces. Sara se mudó a México desde Italia, y ahí empezó con la práctica y el estudio del yoga. Yo he estado viviendo en Holanda, aunque es en Nueva Zelanda donde empecé con la práctica del yoga.

Quería hacer algo más de deporte, mientras viajaba por el mundo. Vi a una chica practicando yoga en un hostel y decidí probar. De vuelta a Holanda seguí, porque me ayudaba con mis problemas de espalda.

Al principio, para ambos el yoga representaba simplemente un ejercicio físico, sin embargo, hay algo especial en esta disciplina. Cuanto más la practicas, más te cambia en modo positivo y más ganas tienes de profundizar tus conocimientos. Leyendo y estudiando, para nosotros ha pasado de ser una simple práctica deportiva a un estilo de vida, cambiando nuestra visión del mundo que nos rodea y las elecciones que hacemos en nuestro recorrido.



Fascinados por esta filosofía, los dos decidimos viajar a la India, lo más cerca de la fuente posible, y ahí nos encontramos. Tras el primer viaje siguieron otros, con otro tipo de estudios y otras experiencias. Buscando las mil caras de esta filosofía milenaria, que nos ha enseñado a mirarnos a nosotros mismos y al mundo de manera diferente.

Hemos entendido la vital importancia que tiene el volver a conectar contigo mismo, para retomar las riendas de tu vida.

Nada es más importante que cuidarnos a nosotros mismos, que buscar el tiempo para mirar dentro de nosotros y pararnos a escuchar. Sin embargo, hay mucha gente que no lo hace, porque no tienen tiempo, porque la vida es muy estresante o simplemente porque no es un hábito. De aquí surgió la idea de *El Diario de la Práctica*. Para ayudar a crear un hábito sano y positivo.

Para nosotros, el yoga no es simplemente una costumbre o un estilo de vida, sino que se ha convertido en nuestra vida. En los últimos años hemos dado clases alrededor del mundo: Italia, España, México, Costa Rica y Nicaragua. También hemos impartido clases online a través de nuestro proyecto "*La Scimmia Yoga*" (El Mono Yogui - www.lascimmiayoga.com) para que todos puedan practicar el yoga incluso sin tener una escuela al lado de casa. Sara empezó este proyecto en el 2012, cuando aún trabajaba como diseñadora. Con el pasar de los años, el proyecto y la comunidad que lo sigue han ido creciendo, ayudando a más de 100.000 personas a empezar su recorrido dentro del yoga gracias a los cursos y vídeos del canal de *You Tube* www.youtube.com/lascimmiayoga.

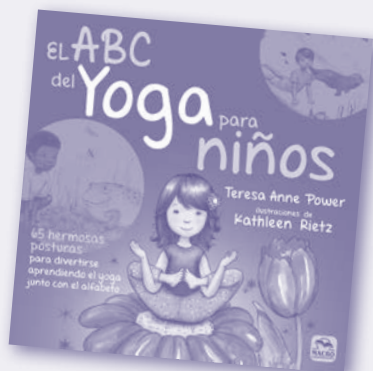
Yo sigo desempeñando mi trabajo como periodista, pero ahora me ocupo exclusivamente de yoga y solo a media jornada. En el pasado me he tomado el tiempo para estudiar anatomía, filosofía, masaje terapéutico y Thai Yoga massage, y en mis clases de yoga junto la ciencia occidental con la filosofía del yoga.

Hemos impartido clases en talleres, retiros, cursos de formación y festivales. Precisamente a uno de estos festivales, *Vivi Benessere*, fuimos invitados por *Macro*. Este fue el inicio de una amistad y una colaboración. Cada año volvemos a su maravilloso centro en Cesena, *Le Vie del Dharma* (www.leviedeldharma.it), para impartir seminarios de yoga. Este *Diario de la Práctica* es la primera prueba tangible de esta amistad, y ya estamos trabajando juntos en el próximo proyecto: un libro sobre la filosofía del yoga, para vivir la práctica en el día a día.

Seguimos muy comprometidos con la enseñanza, así como con la redacción y el estudio, porque siempre estamos aprendiendo. Sin embargo, no pasa un solo día sin nuestra práctica, nuestra *Sadhana*, y nuestro deseo es que vosotros también os unáis.

John y Sara

LIBROS DE YOGA PARA NIÑOS



Teresa Anne Power y Kathleen Rietz

EL ABC DEL YOGA PARA NIÑOS

65 hermosas posturas para divertirse aprendiendo el yoga junto con el alfabeto

Una idea nueva y una forma innovadora para iniciar a los niños en el yoga clásico a través del aprendizaje del alfabeto con ilustraciones bellas y llenas de color y con textos sencillos i delicados. “A” como árbol o avión, “B” como barco o bebé feliz, “C” como cobra o cisne y así hasta la “Z” de zafiro. En este libro el niño aprende el alfabeto y las posturas del yoga al mismo tiempo.

40 págs. - € 9,80 - 26x26 cm



Teresa Anne Power y Kathleen Rietz

EL ABC DEL YOGA PARA NIÑOS CARTAS

48 cartas con divertidas y fantásticas posturas

Estas 48 cartas contienen posturas de yoga inspiradas en el mundo de la naturaleza, de los animales y de los cuentos, que transportarán a tus niños a un mundo de diversión y bienestar.

El YOGA ayuda a los niños a: reencontrar la serenidad, desarrollar la coordinación, aumentar la concentración, liberar la fantasía.

48 cartas - € 16,90

LIBROS DE YOGA PARA NIÑOS

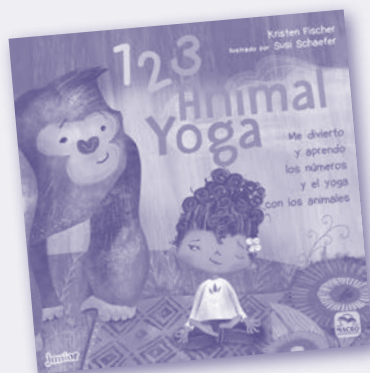
Kristen Fischer y Susi Schaefer

1 2 3 ANIMAL YOGA

Me divierto y aprendo los números y el yoga con los animales

123 AnimalYoga es una encantadora aventura de posturas de yoga para niños de cuatro a ocho años. Los lectores jóvenes se unirán a nuestra heroína Lyla mientras aprende diez posturas de yoga con sus amigos animales, recibiendo consejos útiles de cada animal que encuentra y aprendiendo los números al mismo tiempo. Un libro imaginativo que combina los beneficios del yoga con el amor natural de los niños hacia los animales para crear un viaje mágico de aprendizaje que padres e hijos pueden disfrutar juntos.

32 págs. - € 9,80 - 26x26 cm



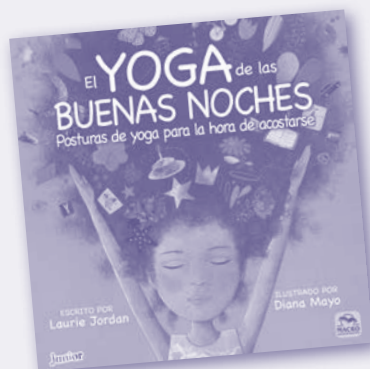
Lauri Jordan

EL YOGA DE LAS BUENAS NOCHES

Posturas de yoga para la hora de acostarse

Empezando con un amable Om, las simples instrucciones de *El Yoga de las buenas noches*, sus hermosas ilustraciones y su suave poética guía a los lectores hacia una rutina de relajación para acabar el día. Escrito por una especialista en yoga para niños, esta entrañable introducción a los elementos de la práctica del yoga - incluyendo estiramientos, posturas y trabajos de respiración - ayudará a los niños y a sus cuidadores adultos a preparar sus cuerpos para un sueño reparador.

32 págs. - € 9,80 - 26x26 cm



¿Por qué usar el Diario de la práctica?

La consistencia en la práctica es realmente el punto crucial para comprender y disfrutar plenamente los beneficios del yoga. Tener una guía y una referencia diaria es la mejor manera de hacer que el yoga entre en nuestra rutina.

El propósito del yoga es hacernos abrir los ojos para mirar, saborear y experimentar cada detalle de la vida, y esta agenda quiere ser un recordatorio diario de esta increíble oportunidad.

Es un diario sin calendario que puede comenzar cuando lo desee, en cualquier momento del año.

Sara Bigatti es una de las profesoras de la *Yoga Alliance* más seguidas en internet: en poco tiempo su web *La Scimmia Yoga* se ha convertido en un punto de referencia para todos los apasionados de esta práctica.

John Kraijenbrink es un yogui, masajista terapéutico, bloguero, amante de la comida sana y trotamundos. Viaja por el mundo enseñando yoga en talleres, retiros y cursos de formación. Sus alumnos lo llaman "el yogui sonriente holandés" por su sonrisa, su forma de disfrutar la vida e inspirar a otros a seguir un estilo de vida yogui lleno de alegría.

Yoga
Ejercicios
Espiritualidad

Ibic: VXA

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080556



9 788417 080556