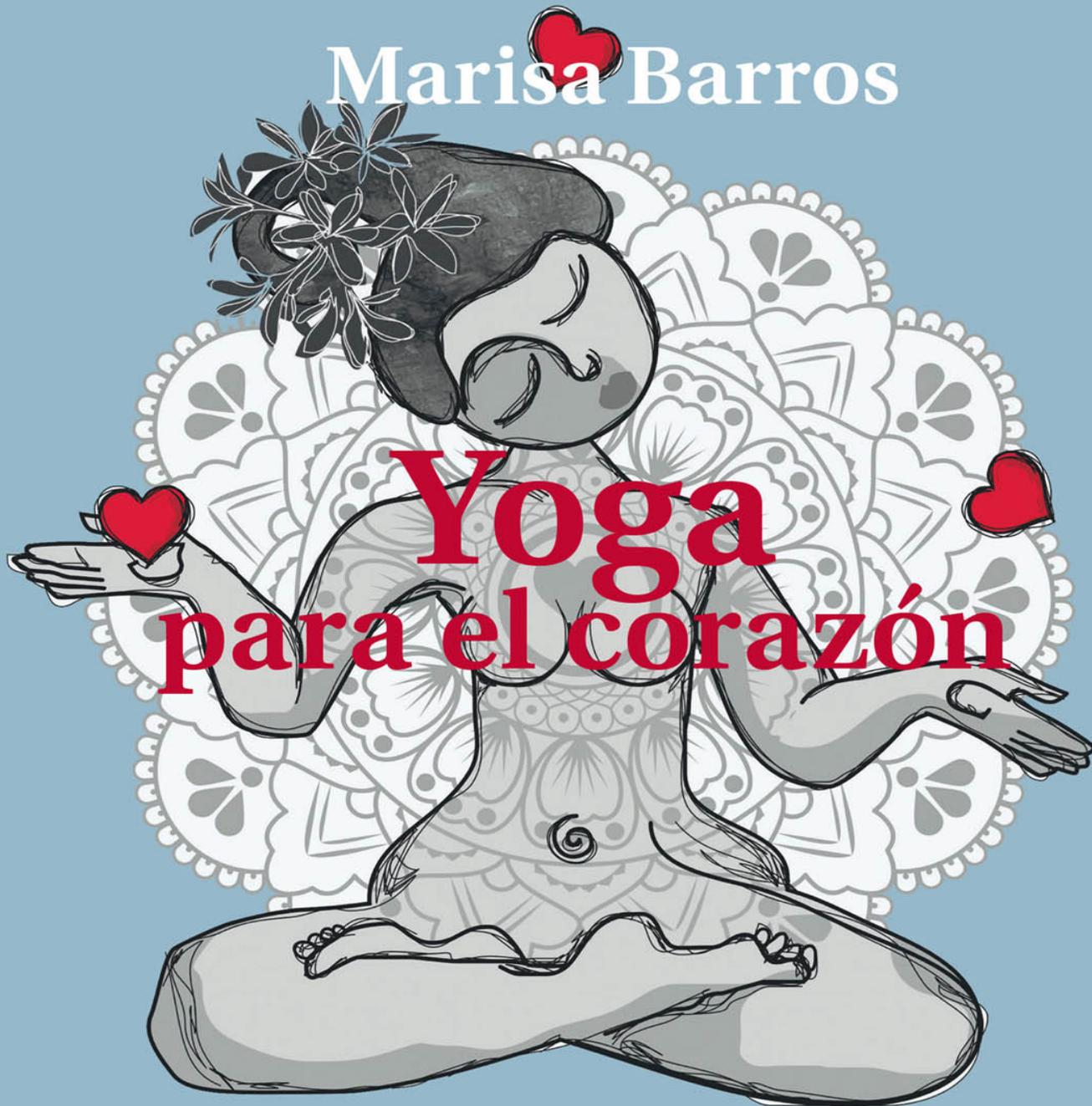


con > vivencias

Marisa Barros



# Yoga para el corazón

Por una práctica inclusiva

Octaedro 



**con**  **vivencias 63**

Marisa Barros

# **YOGA PARA EL CORAZÓN**

**Por una práctica inclusiva**

**Octaedro** 

Colección Con vivencias

63. *Yoga para el corazón. Por una práctica inclusiva*

Primera edición: octubre de 2022

Primera edición (epub): noviembre de 2022

© Marisa Barros Núñez

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5 - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

[octaedro@octaedro.com](mailto:octaedro@octaedro.com)

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

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN (papel): 978-84-19312-13-6

ISBN (epub): 978-84-19312-99-0

Ilustraciones de cubierta e interior: © Mikel Fuentes

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Realización y producción: Editorial Octaedro

*Dedicado a mi hermano Juan, que entregó  
su vida en una maratón de 50 km.*

*En agradecimiento a Gosvāmi Dilip Kumar,  
por caminar y sentarme en su presencia.*

# Índice

Prólogo (*Juan Manzanera*)

Por una práctica inclusiva

1. Atha yoga

1.1. Yoga

1.2. Los linajes del yoga

2. Las edades de la vida espiritual en el camino del yoga

2.1. Los ocho pasos

2.2. Los nueve obstáculos

2.3. Los cinco *kleśa* (aflicciones)

3. Las dos alas del yoga: *abhyāsa* y *vairāgya*

3.1. Los *guṇa*

3.2. *Abhyāsa*

3.3. *Vairāgya*

4. Empieza donde estás

4.1. Descender de la mente al cuerpo

4.2. La observación

### 4.3. La escucha

## 5.Āsana

### 5.1. Anatomía

### 5.2. Sobre el descanso

## 6.Prānāyāma

### 6.1. Una orientación terapéutica

### 6.2. Hacia la postura de loto

## 7.Viniyoga

### 7.1. Conocer el *sādhaka*

## 8.Yoga para el corazón

### 8.1. Factores de riesgo cardiovascular

### 8.2. El corazón y el sistema nervioso

### 8.3. Hipotensión e hipertensión

### 8.4. Otras patologías cardíacas

## 9.Yoga, prevenir antes que curar

### 9.1. Principios básicos

### 9.2. Contraindicaciones

## Conclusiones

## Bibliografía

# Prólogo

JUAN MANZANERA

Querer aprender es una virtud. De pequeños deseamos saber muchas cosas, pero poco a poco surgen otras prioridades, nos decantamos hacia una seguridad material y afectiva, y nos enfocamos en tener experiencias de todo tipo. Aprender se vuelve algo secundario. No nos percatamos de que perder el deseo y la ilusión por seguir evolucionando nos limita y empobrece. Quienes mantienen la prioridad de seguir aprendiendo son personas muy afortunadas. Es como un don. El anhelo de aprender suele ser una señal de juventud, aunque también sucede a la inversa, y mantener el constante deseo de aprender nos mantiene jóvenes y activos.

Hemos de ser conscientes del valor de querer seguir aprendiendo. Deberíamos evitar perder este privilegio; nos irían mejor las cosas. Es tan importante que lo tendríamos que cultivar constantemente y tomar medidas en cuanto notamos que se debilita. Para todos es fundamental continuar sintiendo que seguimos creciendo como personas. Por ejemplo, una de las variables que más enriquece las relaciones es colaborar para que nuestros amigos o nuestra pareja sigan evolucionando y madurando. Desear aprender y desear que los demás aprendan.

Cuando se presenta la oportunidad de aprender es importante aprovecharla. La vida es complicada y a menudo nos dispersamos. Se dice que hay cuatro situaciones especialmente difíciles. La primera es cuando nos hacen daño, luego cuando tenemos una enfermedad seria, también cuando caemos en emociones destructivas y, por último, cuando nos ocurre algún tipo de desgracia. No es fácil mantener el equilibrio en estas situaciones, y suelen arrastrarnos. Uno de los motivos más importantes para aprender es ser capaces de responder a todas estas situaciones difíciles. Queremos tener todos los recursos posibles para aprovechar lo mejor posible la experiencia de vivir.

Es evidente que el campo del conocimiento es inagotable. Hay muchísimas cosas que se pueden aprender en la vida. Podemos aprender sobre ciencia, historia, filosofía, etc.; podemos aprender a cocinar, a escribir, a pintar, etc. Hay miles de cosas diversas. Todas ellas son valiosas y todas nos enriquecen en el contexto de querer aprender. Sin embargo, hay un aprendizaje diferente y altamente significativo. Es un aprendizaje valorado una y otra vez por los más grandes sabios de todos los tiempos, se trata de conocerse a uno mismo.

Desde un punto de vista práctico, si queremos llevar una vida satisfactoria y plena, la mejor manera es aprender sobre nosotros mismos. Descubrimos una dimensión diferente de la vida cuando empezamos a indagar sobre qué somos y nos acercamos a descubrir nuestra realidad más auténtica. Este tipo de aprendizaje es la esencia de lo que se denomina espiritualidad. Pero, dejando a un lado cualquier etiqueta, sin conocerse a uno mismo se cometen numerosos errores y se producen situaciones dañinas para nosotros y para los demás.