

ANNA ALFARO

Yoga para equilibrar tus emociones

Rituales y prácticas para
encontrar el bienestar



zenith

ANNA ALFARO

Yoga para equilibrar tus emociones

Rituales y prácticas
para encontrar el bienestar

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: junio de 2021

© Ana Cristina Alfaro Sala, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Maquetación de interior: © The Social Vim Collective

Fotografías: © Lara López

Ilustraciones de interior: © Mireia Julià

ISBN: 978-84-08-24277-2

Depósito legal: B. 7.260-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Índice

Introducción	11
Qué vas a encontrar en este libro	13
¿Cómo funciona este libro?	14
Qué es y qué no es el yoga	15
<hr/>	
Parte 1. Gestiona tus emociones	20
1. Enfado, rabia y negatividad	23
Qué son el enfado, la rabia y la negatividad	26
Posturas de yoga para manejar la rabia, el enfado y la negatividad	31
Otras prácticas para manejar la rabia, el enfado y la negatividad	39
2. Tristeza y apatía	47
Qué son la tristeza y la apatía	48
Posturas de yoga para acoger la tristeza y la apatía	54
Otras prácticas para acoger la tristeza y la apatía	58
3. Cansancio y agotamiento	65
Qué son el cansancio y el agotamiento	66
Posturas de yoga para aliviar el cansancio y el agotamiento	74
Otras prácticas para aliviar el cansancio y el agotamiento	80

4. Autoexigencia y perfeccionismo	85
Qué son la exigencia y la autoexigencia	87
Posturas de yoga para equilibrar la exigencia y trabajar el perfeccionismo	94
Otras prácticas para equilibrar la exigencia y el perfeccionismo	102
5. Miedo	107
Qué es el miedo	109
Posturas de yoga para manejar el miedo	116
Otras prácticas para manejar el miedo	124
6. Ansiedad	129
Qué es la ansiedad	130
Posturas de yoga para gestionar la ansiedad	134
Otras prácticas para gestionar la ansiedad	141
<hr/>	
Parte 2. Alcanza tu potencial	144
7. Creatividad	147
Qué es la creatividad	150
Posturas de yoga para potenciar la creatividad	154
Otras prácticas para potenciar la creatividad	163
8. Energía positiva	169
Qué es la energía y, en concreto, la energía positiva	170
Posturas de yoga para potenciar nuestra energía positiva	176
Otras prácticas para elevar nuestra energía y fomentar estados emocionales positivos	185

9. Calma	191
Qué es la calma	192
Posturas de yoga para vivir desde la calma	196
Otras prácticas para vivir con más calma	203
10. Aceptación	211
Qué es la aceptación	212
Posturas de yoga para una mayor aceptación	216
Otras prácticas para aceptar más y cultivar la paciencia	224
11. Amor propio	229
Qué es el amor propio	231
Posturas de yoga para cultivar el amor propio	235
Otras prácticas para cultivar el amor propio	244
12. Equilibrio	253
Qué es el equilibrio	255
Posturas de yoga para potenciar el equilibrio	258
Otras prácticas para potenciar el equilibrio	268
Epílogo	271
Mis días, mis rutinas	271
Referencias bibliográficas	277
Índice de emociones ampliado	279
Índice de asanas	280
Índice gráfico de asanas	282

Parte 1

Gestiona tus emociones

Nos adentramos en la primera parte del libro, en la que, a través del yoga, la meditación, la respiración consciente y otro tipo de prácticas y rituales, nos ayudaremos a transitar por distintos tipos de emociones o reacciones.

A veces se trata de darnos cuenta de lo que sentimos mediante la observación. Reconocer las emociones y dejarnos sentir lo que estemos experimentando, aceptarlas sin luchar contra ellas. Otras veces quizá necesitemos mejorarlas o adaptarlas de un modo más beneficioso que nos permita mantenernos en equilibrio; puede que necesitemos gestionar y transformar eso que sentimos en algo saludable.

En esta primera parte nos encontramos con emociones a las que, no muy acertadamente, llamamos «negativas» por la incomodidad que nos generan. Mi forma de afrontarlas es trabajar para gestionarlas. Empezar detectándolas y reconociendo su presencia para luego manejarlas de un modo saludable y equilibrado. Seguirán molestando, pero poco a poco aprenderás a llevarte mejor con ellas, tener una relación más adaptativa y utilizarlas a tu favor.

Voy a proponer siempre, en cada capítulo, distintas posturas de yoga que te permitirán ir hacia adentro, conectar contigo, sentir lo que estás sintiendo y abandonarte a ello o transformarlo y llevarlo a otro lugar.

Todos los capítulos incluyen también otro tipo de herramientas que utilizo en mi día a día y que me ayudan a moverme y transitar en todo este tipo de emociones y sensaciones que forman parte de la vida diaria. Espero que encuentres herramientas para gestionar por ti misma todo lo que sientes y experimentas que te causa dolor, malestar y ansiedad.

Enfado, rabia y negatividad



Capítulo 1



Banda sonora:

BELONG, de TENDER





Qué son el enfado, la rabia y la negatividad

Negatividad, rabia y enfado forman parte de un continuo ascendente en el que almacenamos frustración e ira a medida que avanzamos en esta jerarquía emocional.

La negatividad es un estado mental en el que tenemos pensamientos y sentimientos que alimentan la tristeza, la angustia y las tendencias autodestructivas.

El enfado es una emoción que se siente como disgusto y mala disposición hacia alguien o algo, habitualmente porque nos sentimos contrariados o perjudicados. También se utiliza la palabra «enojo» o «irritación» para referirse a esto. Es una de esas emociones que no nos gustan y tratamos de evitar o esconder.

La rabia es una emoción básica y universal que nos altera, se experimenta con gran intensidad y anula nuestra parte racional. Nos lleva a estar «fuera de nosotras», lo que hace que la situación se nos vaya de las manos, que no podamos controlarla y eso nos cree molestia.

Función

La negatividad, como paso previo al enfado y la rabia, nos hace percibir el mundo como un lugar hostil, pero no nos empuja a la acción. Solo cuando llega el enfado nos permitimos soltar las emociones que hemos bloqueado y almacenado en nuestro interior, para dejarlas salir y liberarnos de ellas. El enfado nos permite defendernos cuando algo no es como quisiéramos

o percibimos injusticia o desequilibrio, nos permite resolver los problemas para avanzar e infundirnos fuerza y voz.

La rabia activa nuestras funciones de supervivencia, por lo que nos prepara para la protección y la autodefensa. Al igual que el enfado, proporciona información de algo que tenemos que atender, algo que nos está molestando, creando dolor o insatisfacción.

Dónde los sentimos

- Presión en el pecho e incremento del ritmo cardíaco.
- Tensión muscular en la mandíbula, en los puños, etc.
- Nudo en el estómago.
- Sudoración excesiva.
- Aumento de la temperatura en todo el cuerpo.
- Incremento del ritmo respiratorio.

Posibles manifestaciones

- Ánimo alterado.
- Furia.
- Irritabilidad.
- Resentimiento.
- Sentimientos de indignación.
- Deseos de venganza o revancha.
- Hipersensibilidad.
- La mente se carga de pensamientos negativos (monólogo interno) sobre todo de desaprobación y sensación de injusticia.
- Hiperactivación.

- Cambios en la conducta.
- Aislamiento.
- Psicopatización: el cuerpo se enferma a causa del estado mental.

Hay emociones que preferiríamos no sentir. Que nos duelen tanto que nos gustaría arrancarnos del cuerpo y de la cabeza lo que sentimos. Son sensaciones y emociones negativas muy intensas que nos desequilibran, nos sacan de nuestro centro y, a veces, nos hacen creer que vamos a enloquecer. Estamos fuera de nosotras.

Te estoy hablando del enfado y la rabia, de la negatividad. Somos humanas y, como tales, sentimos este tipo de emociones en un momento u otro y está bien que así sea. Hay que permitir que el enfado y la rabia fluyan, dejarlos salir, no frenarlos ni reprimirlos. Incluso las personas más calmadas, tranquilas y zen los sentimos. Nos enfadamos cuando un proyecto no sale como nos gustaría, cuando no somos capaces de poner límites, ni a nosotras ni a otros; cuando las expectativas no se cumplen, cuando nos sentimos ignoradas o no escuchadas, cuando vivimos un desengaño amoroso e incluso nos enfadamos por circunstancias mucho menores, como cuando el plato que estamos cocinando no sale como esperábamos o cuando salimos a la calle y nos damos cuenta de que nos hemos olvidado algo en casa. Y repito, está bien, es perfecto y es totalmente saludable y necesario. Hay cosas que nos molestan, que nos duelen, que nos incomodan y es totalmente lícito sentir este tipo de emociones. Es humano, es natural. Es la reacción que tu interior deja salir, y no retenerla es lo más saludable del mundo, aunque con esto no te estoy animando a soltar toda tu rabia sobre los demás, sino a aceptar que puedes sentirte así y observar por qué sucede. Qué te pasa, qué significa, qué información te está dando y qué puedes hacer al respecto, tanto en esa situación como en otras ocasiones. Lo importante es cómo gestionarlo, es decir, ser capaz de detectarlo, permitirse sentir lo que se está sintiendo, aceptarlo e integrarlo del modo más adaptativo y menos perjudicial posible.

Mientras escribo esto pienso en algo que he vivido en los últimos días. Estoy trabajando en un proyecto que exige mucho de mí, y la verdad es que me demanda más de lo que yo ahora mismo siento que puedo ofrecer. En estos momentos de mi vida, necesito más espacio para mí, escuchar mis necesidades y cubrirlas, y estar diciendo que «sí» a todo lo que me pide este cliente, sin límites, me ha creado mucho enfado. Enfado con el cliente por sus exigencias, que van más allá de lo acordado, y conmigo por no detenerme a hablarlo con él y respetarme a mí misma. Por supuesto, ahora que la comparto, la situación ya está procesada y trabajada, pero en el momento me abandoné y eso me creó mucha rabia, rechazo y negatividad. De hecho, no quería hacer el proyecto, y cada correo electrónico que recibía del cliente lo sentía como un atentado personal contra mí.

Viví esa incomodidad y me dediqué a escucharla. ¿Qué me está pasando? ¿Por qué siento esto? ¿Cómo quiero estar y qué debo hacer para conseguirlo?

Decidí cuidarme y respetarme, hablar con el cliente y poner límites. Después me sentí aliviada y en paz. Conmigo, con él y con el proyecto. Entonces pude trabajar desde la calma y de acuerdo con mis tiempos y volúmenes de trabajo. Liberada y sin energía negativa en mi interior, pude entregarme con sinceridad e ilusión a lo que debía hacer.

La rabia es natural, aunque habitualmente poco deseada, y por ello muchas veces queda reprimida, sin expresar ni liberar, y ahí es cuando surgen los problemas.

Lo mismo sucede con la negatividad. Entramos en bucles de pensamientos negativos y perdemos el equilibrio y la conexión con nosotras y nuestro centro. Dejamos de atender todo porque estamos demasiado obcecadas y «obsesionadas» con ese pensamiento que nos aleja de todo lo demás, que nos hace perder atención, foco, presencia.

Por ejemplo, un pensamiento de este tipo es sentirse incapaz de algo. «No soy lo suficientemente buena para este trabajo.» Este sería el titular del pensamiento repetitivo que nos perjudica. Ese es el titular, pero a raíz de él vendría todo lo demás. «No tengo las aptitudes suficientes para este puesto. Necesitaría saber más de psicología, de terapia, quizá pueda hacer un máster, leerme todos estos libros, pero claro, cómo voy a ofrecerme para el puesto si no estoy preparada, van a pensar que soy una impostora.» Y la mente seguiría y seguiría creando ideas relacionadas con el titular. Ideas que, en la mayoría de los casos, no son ciertas, pero que nos causan dolor, malestar, negatividad y muchas veces hacen que dejemos de hacer cosas o que las hagamos sin presencia, estando en la mente y sintiendo incomodidad y dolor.

Ahí es cuando aparece el desequilibrio, cuando nos encontramos durante mucho tiempo enfrascadas en este tipo de emociones que nos causan malestar, en las que nos sentimos atrapadas, viviendo en un estado desadaptativo y relacionándonos con nosotras, con el mundo y los demás, de un modo reactivo y desfavorecedor. En ese instante hay que ser capaz de detectarlo y decidir conscientemente cambiar la forma de relacionarnos con estas emociones.

¿Y cómo se hace? Francamente, hay momentos en los que parece completamente imposible romper con la negatividad, el enfado y la ira, pero hay maneras. Yo he descubierto algunas que me han servido y me gustaría invitarte a que las pruebes. Esto es lo que a mí me ha funcionado, así que prueba y experimenta, observa qué sientes y si te funciona, ¡quédatelo!