



Happy Yoga

*Posturas sencillas para aliviar el dolor,
reducir el estrés y ser más felices*

Christine Chen

Ilustraciones de Cody Shipman

Traducción de Mar Vidal



MAEVA | inspira

Título original: *Happy-Go-Yoga*

© Christine Chen, 2015

Publicado por primera vez por Grand Central Life & Style

Hachette Book Group - 1290 Avenue of the Americas - New York, NY 10104

© del prólogo: Paul J. Christo, 2015

© de la traducción: Mar Vidal, 2018

© MAEVA EDICIONES, 2018

Benito Castro, 6

28028 MADRID

emaeva@maeva.es

www.maeva.es

MAEVA defiende el *copyright*©.

El *copyright* alimenta la creatividad, estimula la diversidad, promueve el diálogo y ayuda a desarrollar la inspiración y el talento de los autores, ilustradores y traductores.

Gracias por comprar una edición legal de este libro y por apoyar las leyes del *copyright* y no reproducir total ni parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, tratamiento informático, alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47, si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. De esta manera se apoya a los autores, ilustradores y traductores, y permite que MAEVA continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN: 978-84-16690-97-8

Depósito legal: M-5.847-2018

Diseño de la cubierta: Sandra Dios

Preimpresión: Gráficas 4, S.A.

Impresión y encuadernación: Huertas, S.A.

Impreso en España / Printed in Spain

Nota de advertencia

Ni el programa de ejercicios incluido en este libro, ni ningún otro, deberían llevarse a cabo sin haber consultado previamente con un profesional de la salud. Si tiene alguna dolencia o trastorno, debería hablar con su médico regularmente por si fuera necesario modificar los ejercicios sugeridos.

Dedico este libro a todas las personas que quieren sentirse mejor y ser más felices.

Índice

Prólogo

¿Por qué Happy yoga?

por Paul J. Christo, MD

11

Introducción

Cómo logré ser feliz

15

Capítulo 1

El quién, el porqué y el cómo de Happy yoga

19

Capítulo 2

Compañeros de viaje

Alivio para la espalda, el cuerpo y la mente durante
vuelos largos y trayectos pesados

Águila inmóvil ▪ Variación del águila ▪ Vista de pájaro ▪ Ave de presa
En pleno vuelo ▪ Con los pies en la tierra ▪ Alcanzar la luna ▪ Mima tus pies
Rezar al bolsillo de la butaca ▪ Aterrizaje suave

23

Capítulo 3

Asesores profesionales

Estrategias para aliviar el estrés, concentrarse
y aumentar la seguridad y la productividad en el trabajo

Lucha de muñecas ▪ Inyección de confianza ▪ Torsión y relajación ▪ Energía mental
Ponte firme ▪ Deja que fluya ▪ Alineación de la columna ▪ Perdonar al falso amigo
Contrapostura ▪ El guerrero de la oficina

45

Capítulo 4

Alivio para la furia al volante

Estiramientos y relajación de tensiones para momentos
de tráfico intenso y viajes largos por carretera

Kali al volante ▪ El guerrero ágil ▪ Las caderas y la carretera ▪ El retrovisor
Relajarse en el atasco ▪ El guerrero de la carretera I ▪ El guerrero de la carretera II
Activación podal ▪ El parquímetro del buen karma ▪ Hey DJ

67

Capítulo 5

Hogar, dulce hogar

Ejercicios caseros para fortalecer y relajarse antes,
durante y después de las tareas del hogar

Tírate de cabeza ▪ Cuerpo cóncavo ▪ Cabalgar las olas ▪ Los dioses en el jardín
Arriba con la colada ▪ Superhéroe ▪ Estiramiento con toalla ▪ Hora de la siesta
Hacer el zángano ▪ Ración doble de descanso y recuperación

89

Capítulo 6

Un agradable despertar

Maneras de empezar el día con buen pie

Un rayo de sol ▪ El soñador sabio ▪ Activación de muñecas ▪ V de vivacidad
Cepilla y respira ▪ Abre tu corazón ▪ La respiración que despeja
Inquebrantable ▪ Nadar con la corriente ▪ Simba

111

Capítulo 7

Diversión en familia

Actividades para todas las edades para potenciar el amor, la salud y la actitud positiva

Serpentear ▪ Mandíbulas ▪ Domar al mono ▪ Me da igual todo
Emerger hacia la luz ▪ Abrazos de alegría ▪ A través del fuego
Flipper, el delfín ▪ Una paloma en el parque ▪ Multiplicación del amor

133

Capítulo 8

Control de masas

Maneras pacíficas pero eficaces de hacer frente a una multitud

Toma asiento ▪ Cambia de actitud ▪ Mueve las caderas
Sobre una pata ▪ Hasta aquí

155

Capítulo 9

Felicidad en pareja

Momentos de amor, conexión y ternura con tu pareja

La devoción es cosa de dos ▪ Cena y baile ▪ Elevación de los amantes
La llama eterna ▪ Ignorar el ronquido ▪ Almas gemelas
Conversaciones de alcoba ▪ Fácil ▪ Siameses ▪ Juntos como uno solo

167

Capítulo 10

24 horas al día, 7 días a la semana

Meditaciones para calmar y estimular, en cualquier momento y lugar

Liberar la mente ▪ El gancho ▪ Para y sigue
Oh hum, so hum ▪ Cambiar las cosas

189

Para saber más

201

Agradecimientos

206

Prólogo

¿Por qué Happy yoga?

Paul J. Christo, MD

Presentador del programa de radio *Aches and Gains* y profesor adjunto del Departamento de Medicina del dolor de la facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins.

Cuando Christine decidió escribir un libro de yoga que animara a mover el cuerpo para mejorar la salud, reducir el estrés y aliviar el dolor, me puse muy contento. Nuestro estilo de vida moderno nos ha llevado a limitar significativamente el movimiento natural, que hemos ido reemplazando por la inactividad. Pasamos muchas horas sentados delante del ordenador cada día. A esto le añadimos las horas que pasamos sentados en el coche, el tren, el autobús o el avión para ir a una reunión o al trabajo, o incluso cuando tenemos tiempo libre. Y por la noche, nos sentamos de nuevo en cómodas butacas o nos tumbamos en confortables sofás a ver nuestro programa de televisión favorito.

Por desgracia, tanto sedentarismo ha acabado por deteriorar nuestro estado de salud. Cada vez somos más obesos, tenemos más enfermedades del corazón y diabetes, y exponemos las articulaciones de la columna y las extremidades a una tensión constante. Nuestro cuerpo está diseñado para moverse, y, sin embargo, pasamos inactivos la mayor parte del tiempo. El ejercicio nos brinda multitud de beneficios, y lo más importante, es el primer paso para sentirse mejor.

Cada vez hay más pruebas que demuestran que se concede mayor importancia a la medicina complementaria y alternativa, y a terapias como el yoga, en la búsqueda de la salud y la recuperación. La encuesta nacional de salud que se realiza cada año en Estados Unidos (National Health Interview Survey) desveló en 2007 que más del 38 por ciento de los adultos estadounidenses y casi el 12 por ciento de los menores se habían beneficiado de algún tipo de terapia

de medicina alternativa durante el año anterior. De hecho, el dolor figura como una de las razones más habituales por las que se recurre a terapias alternativas, en especial el dolor en la zona lumbar.

Resulta fácil comprender por qué entre mis propios pacientes son cada vez más los que gozan de los efectos positivos de este tipo de tratamientos alternativos, especialmente el yoga. Como forma de ejercicio y meditación en movimiento, el yoga les alivia el dolor, mejora su estado de ánimo y su índice de masa corporal, y contribuye a reducir los factores de riesgo asociados a las enfermedades crónicas. Los pacientes me dicen que los estiramientos profundos, combinados con la relajación y la respiración rítmica y profunda del yoga, les proporcionan descanso y alivio. Los hace sentirse mejor, más vivos y más capaces de soportar las tensiones de la vida diaria.

Hoy en día contamos con más información sobre los efectos que produce la respiración lenta y profunda en el organismo. Es interesante lo que nos cuentan algunos estudios sobre la capacidad que tiene la respiración lenta y profunda suprime el sistema nervioso simpático (la reacción de luchar o huir), lo que a su vez influye en la manera de procesar el dolor del sistema nervioso.

Si observamos los efectos del yoga sobre el dolor, veremos que su práctica permite a los pacientes soportar mejor las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales de sufrir un dolor persistente. Este es un efecto crucial porque el dolor puede adueñarse de tu vida y hacer que sientas que no tiene solución. El yoga ofrece una salida a esta situación a través de un ejercicio suave y una relajación renovadora. He visto sus beneficios en pacientes con artritis en forma de relajación de las articulaciones doloridas e inflamadas. También he visto cómo el yoga ayudaba a atenuar el dolor y la fatiga, y a mejorar el estado de ánimo y la capacidad de adaptación de pacientes con fibromialgia. Otros me han contado que están menos estresados, más fuertes y tienen menos lesiones.

El yoga es una actividad de bajo riesgo, bajo coste y buena tolerancia. Un trío de cualidades perfecto para aquellos de mis pacientes que pueden temer que su dolor aumente o que disponen de un presupuesto limitado. El yoga puede practicarse en clase y también en casa. Las personas que sufren lesiones muy graves o que por algún otro motivo no pueden asistir a una clase, pueden aprender algunos ejercicios sencillos en la consulta del médico. Actualmente, los investigadores estudian los efectos del yoga en las

personas de más edad, en concreto por los beneficios globales que presenta para la salud y el equilibrio.

Al principio he dicho que estaba contento, y ahora ya entiendes el motivo. Este libro ayuda a dar ese primer paso para movilizar el cuerpo y la mente. Como instructora de yoga experta, Christine Chen ha escrito una guía ingeniosa, amena y fácil para llevar una vida sana. El yoga nos ofrece la posibilidad de mejorar nuestras vidas, sentirnos mejor y recuperar la sensación de bienestar.

En cuanto a mí, como especialista en dolor que ha visto a muchos pacientes liberarse de su malestar, creo que estos tratamientos alternativos, y en especial el yoga, son muy prometedores y me entusiasma la idea. Espero que leer el libro de Christine te abra la mente a nuevas formas de cuidar de ti mismo, superar cualquier limitación médica y alcanzar todo lo que te propongas en la vida.

Introducción

Cómo logré ser feliz

En 1999 asistí a mi primera clase de yoga porque quería aliviar el estrés y el dolor de espalda. En aquella época era presentadora de un informativo y reportera, y era incapaz de sentarme en el despacho de la redacción o de permanecer de pie durante un reportaje en directo sin experimentar un dolor agudo y penetrante. Mi existencia acelerada de plazos inminentes, horarios irracionales, falta de sueño y condiciones laborales extremas me pasó factura en forma de dos problemas en la columna vertebral y un alto nivel de ansiedad: malas noticias para cualquier persona. A veces aprovechaba las pausas de publicidad y me tumbaba en el suelo para obtener el alivio necesario para poder levantarme y esbozar una sonrisa delante de la cámara, a pesar del dolor.

En el trabajo, no se hablaba más que de desastres, crisis, polémicas y violencia, y todo esto provocaba un efecto negativo en mi corazón y en mi vida personal. Mis habilidades para enfrentarme a aquel nivel y tipo de estrés eran reducidas, de modo que, como tanta gente en mi sector, me volví insensible, recurrí al alcohol y me lo fui guardando todo dentro: me estaba intoxicando. A tres de mis colegas con vidas similares les diagnosticaron cáncer con treinta y pocos años, y uno de ellos murió hace pocos años. Por suerte, yo nunca caí tan enferma como para necesitar soporte vital, pero está claro que no dedicaba a mi salud la atención necesaria.

Debido a mis problemas de columna, los médicos me prohibieron casi todas las actividades que me ayudaban a controlar el estrés, incluidas las sesiones de ejercicios de *cardio* que me hacían sudar a chorros pero que también me permitían mantenerme en forma y lista para la cámara. Los médicos hasta me enseñaron a entrar y salir del coche de una forma especial para no dañarme la espalda. La mayoría de las noches era incapaz de dormir sin medicación. Todos los aspectos de mi vida estaban condicionados por mi salud, y mi salud estaba condicionada por todos los aspectos de mi vida: un bucle terrible que me iba desgastando la mente, el cuerpo y el espíritu.

Me sentía atrapada día a día en una tormenta física y emocional. Estaba soltera y salir conmigo no tenía nada de divertido. Mi alma sufría, y temía ser incapaz de encontrar a mi alma gemela. En resumen, no era feliz.

En medio de una serie de tratamientos médicos diversos para mis problemas de columna, que incluían inyecciones antiinflamatorias en las vértebras, electroestimulación, medicación oral, acupuntura y meses de fisioterapia, probé el yoga. Al principio me sentí mejor físicamente, pero solo durante períodos breves de tiempo. No sabía si el yoga me ayudaría realmente. Seamos sinceros; hasta el momento había estado relajándome a base de *kickboxing*, y aquello era pasar al otro extremo. Pero me di cuenta de que las posturas suponían un reto y que después de cada clase me sentía claramente más tranquila. Sentía curiosidad por saber más.

Los médicos me decían que, para «arreglarme» la columna, debería someterme a una intervención quirúrgica que suponía una escisión en el cuello. Pero ni siquiera con esta intervención podían garantizarme la desaparición total del dolor. Frente a este panorama, seguí con las clases de yoga.

Mi actitud vacilaba entre el escepticismo y la buena disposición. Asistía a todas las clases que mi horario me permitía, y tuve la suerte de tener unos instructores expertos y comprensivos. Cuando no podía ir a clase, practicaba las posturas en cualquier sitio. Estiraba en la redacción durante las pausas de publicidad; hacía torsiones en algún rincón del aeropuerto; respiraba profundamente durante los atascos de tráfico, para relajarme; meditaba para soportar una situación caótica tras otra. No recuerdo exactamente cuándo empezaron a cambiar las cosas, pero el yoga pasó a formar parte de mi vida cotidiana.

Los especialistas que se ocupaban de mi columna se mostraban escépticos, y temían que el yoga me acabara haciendo más mal que bien, pero al ver una mejora real, me dieron luz verde para hacer más yoga. Gané fuerza física. Mi mente estaba más tranquila. Dormía mejor, lo cual permitía a mi organismo descansar y repararse. Seguía necesitando tratamiento médico convencional, pero ahora había un patrón que me resultaba claro: podía incluir algún tipo de yoga en varios momentos del día y me sentiría mejor. Y, ¡adivina! No tuve que pasar por el quirófano y, más de una década después de todos esos problemas, prácticamente no siento ningún dolor.

Actualmente, cada vez hay más estudios médicos que apoyan lo que descubrí durante mi recorrido para superar el dolor y el estrés: mi mente

ayudó a que mi cuerpo se sintiera mejor, y mi cuerpo ayudó a que mi mente también lo hiciera. Lo que los yoguis han experimentado durante miles de años, yo lo experimenté en la vida moderna. Puedo afirmar sin lugar a dudas que el yoga fue un factor esencial de transformación de mi salud y, realmente, de mi vida. Literalmente, practicar yoga fue mi medicina: me salvó física, emocional y espiritualmente. Ahora tengo cuarenta y tantos años, y siento que nunca he estado más sana que en este momento.

En resumen, alcancé la felicidad.

Entusiasmada por esta capacidad del yoga de transformar, o al menos de ayudar a las personas a sentirse un poco mejor cada día, decidí aprender a enseñarlo. Mis alumnos estaban encantados de aprender hasta las cosas más pequeñas porque se sentían mejor, y querían saber más cosas para cuando no podían asistir a clase.

Me había pasado los primeros veinte años de vida profesional en los medios de comunicación, presentando noticias e informando sobre el mundo a través de la televisión y la web. Ahora, con este libro, me siento como si estuviera divulgando la información más vital que puedo ofrecer: una manera accesible y fácil de entender para ayudar a las personas a sentirse mejor y a ser más felices, sea cual sea su nivel, edad, sexo, origen étnico o circunstancias vitales.

Cuando empecé a hacer yoga, probablemente solo era capaz de hacer un 20 por ciento de cualquier clase, como mucho. Y experimenté las reacciones siguientes: (1) No me gusta; (2) Esto no hace nada; (3) No noto nada; (4) Estoy perdiendo el tiempo; (5) No puedo hacer estas posturas; (6) Este instructor no me gusta nada; (7) Quiero irme. A menudo oigo varios de estos comentarios de muchas personas que empiezan a hacer yoga, sufren alguna lesión o simplemente tienen dudas. Creedme, os entiendo. Veo a personas estresadas, con dolor o con algún tipo de dificultad, y eso me transporta rápidamente a cómo me sentía yo al principio. Puesto que he pasado por ello, puedo decirte con total sinceridad, a ti y a cualquier persona: «¡Tú también puedes sentirte mejor! Te llevará tiempo. Pruébalo. Persevera. ¡Verás como funciona!».

Aunque el yoga fue claramente mi medicina, *Happy yoga* no es un libro de medicina ni yo tampoco soy médico. Este libro es una recopilación de posturas basadas en el yoga y en información real sobre salud, con una gran dosis de vida real y alguna extravagancia.

He practicado estas posturas –totalmente o en parte– una y otra vez. Soy consciente de que el yoga puede resultar intimidante y misterioso, de modo que me he propuesto demostrar que también puede ser muy humilde, sencillo y divertido. ¿Te duele la espalda de estar mucho rato de pie, haciendo cola? Hay una postura para ti. ¿Estás molesto con un colega de trabajo? Hay una postura para ti. ¿Exhausto emocionalmente después de una reunión familiar? Hay una postura para ti. ¿Tienes esperanzas de mejorar la comunicación con tu pareja? Hay una postura también para ti.

El yoga no pretende convertirte en un ovillo humano, ni que seas vegetariano, ni que te acostumbres a frecuentar bares de zumos naturales en ropa de deporte a la última moda. El yoga es una forma de vida y de crear hábitos saludables para sufrir menos y vivir más felices y tranquilos. Happy yoga es para todos nosotros, hasta para los que en realidad no «hacen yoga». Es el resultado de las revelaciones que he tenido a lo largo de mi camino hacia la curación, de cientos de horas de formación para ser instructora, de años de enseñar a todo tipo de alumnos, y de mi propia práctica personal que ha ido variando con el tiempo.

Al principio tenía una versión perfecta de la postura de la paloma para aliviar rápidamente el dolor cuando estaba sentada en la redacción. Hace unos años, cuando me mudé a Nueva York, la intensidad de mi nueva ciudad me hizo recurrir espontáneamente a una versión de la media luna en pleno metro para aliviar el cuerpo agotado de tanto callejear. En una ocasión, la mujer que tenía al lado me preguntó intrigada qué estaba haciendo. Se lo expliqué, me imitó y empezó a sonreír al instante. «¡Sienta muy bien!», exclamó. Otra mujer, sentada a nuestro lado, nos observaba y escuchaba todo lo que decíamos. Luego me dijo, con la convicción propia de los neoyorquinos: «Deberías escribir un libro». Y eso es lo que he hecho. Ese momento se transformó en la postura «Alcanzar la luna» (página 36).

Espero que Happy yoga te ayude del mismo modo que nos ha ayudado a mí, a mis alumnos y a la mujer del metro. Tú también puedes sentirte mejor y más feliz. Te llevará tiempo, pero Pruébalo y sigue practicando. Funciona.

Capítulo 1

El quién, el porqué y el cómo de Happy yoga

El estrés ya empieza a ser conocido como la nueva gran crisis de la salud. Actualmente hay más gente que se somete a operaciones de espalda que a un bypass coronario o una artroplastia de cadera. Numerosos estudios demuestran que un poco de yoga es de gran ayuda, y que nuestros esfuerzos se van acumulando a lo largo del tiempo. Investigadores de UCLA (Universidad de California en Los Angeles) determinaron que el yoga ayuda a aliviar el dolor y la ansiedad. En la Universidad de Illinois, los investigadores descubrieron que el yoga ayuda al cerebro a funcionar mejor, mientras que científicos de otra universidad, Duke, concluyeron que también ayuda a las personas a dormir mejor. En la Universidad de Ohio State determinaron que reduce la inflamación, y un grupo de científicos taiwaneses se dieron cuenta de que los instructores de yoga tienen la columna vertebral más sana que el resto de la población.

Happy yoga es mi versión divertida y ocurrente del yoga tradicional, diseñada para personas que no tienen tiempo, o, simplemente, no hacen yoga. Hasta los más escépticos (y yo era una de ellos) pueden hacer un poco cada vez y empezar a experimentar sus beneficios. Recibimos más estímulos que nunca, y no podemos limitarnos a medicarnos, salir de fiesta o ver la tele para relajarnos.

Lo único que tienes que hacer es empezar con una postura de Happy yoga, solo una, y ver adónde te lleva. Hazlo para sentirte bien o para cambiar de humor. Te lo digo yo: es divertido y te sentirás mejor.

Cómo utilizar Happy yoga

Si el yoga es nuevo para ti, te recomiendo que antes de empezar lo comentes con tu médico para determinar cuál es tu estado de salud.

El yoga no es una panacea que lo cura todo, pero si crees en mi historia y en muchos años de historias personales, verás que ayuda a muchos niveles.

Te darás cuenta de que eres capaz de hacer prácticamente todas las posturas de Happy yoga, al igual que pueden hacerlas tu madre, tu padre, tu abuela, tu hermana, tus hijos, tu tía, tu jefe, tus colegas, tu mejor amigo, el conductor del autobús y tu vecino. Hasta podéis hacer Happy yoga juntos. Y también puedes compartir un par de consejos con alguien a quien no conoces muy bien (¡es buen karma!).

En las páginas del libro, cada postura de Happy yoga es una mezcla de unos cuantos elementos muy útiles: una situación en nuestra vida cotidiana que queremos cambiar, enseñanzas del yoga tradicional y pequeñas píldoras de conocimientos de salud extraídos de mi experiencia personal, mis estudios, mis profesores, muchos médicos, expertos en salud y estudios de investigación en el ámbito médico.

Te propongo dos maneras fáciles de incorporar Happy yoga a tu vida:

Incorpora las posturas a tu vida cotidiana

Un poco de alivio en la zona lumbar puede conseguir que no estés tan quisquilloso con los que comparten el despacho contigo (en especial cuando el jefe también parece tener el día quisquilloso por motivos misteriosos). Una manera concreta de respirar puede evitar que te vuelvas loco cuando, simplemente, hay demasiada gente a tu alrededor (la historia de mi vida en Nueva York). Un tipo de gesto con la mano (no lo que estás pensando) puede ayudarte a obtener un poco más de amor. Ciertas maneras de estar de pie pueden hacer que te sientas más seguro cuando lo necesites (como antes de una entrevista de trabajo, por ejemplo). Si te identificas con las situaciones de la vida real que describo en cada página, no tienes más que seguir las indicaciones y las ilustraciones.

Mejora la manera de sentirte: en cualquier lugar, en cualquier momento

Muchas de las posturas no precisan que estés en un lugar o situación concretos. Si sabes que necesitas deshacerte del estrés rápidamente, puedes buscar la etiqueta «desestresar» en el libro y ahí encontrarás las posturas que más te convienen. ¿Necesitas aliviar el dolor? Busca la etiqueta «aliviar»;

hay posturas indicadas para ello. ¿Necesitas concentración? Busca la etiqueta «concentrarse».

Elige:

- **Desestresar:** Reduce rápidamente la ansiedad, la frustración o el miedo.
- **Aliviar:** Alivia el dolor o el malestar de la mente y el cuerpo.
- **Relajar:** Calma, relaja y reconforta.
- **Fortalecer:** Reafirma y tonifica partes del cuerpo.
- **Empoderar:** Da seguridad y confianza en uno mismo.
- **Equilibrar:** Aporta estabilidad física, mental y espiritual.
- **Calmar:** Enfrentate a los retos con actitud relajada y serena.
- **Amar:** Sé más afectuoso y cálido contigo mismo y con los demás.
- **Animar:** Muéstrate alegre y positivo.
- **Conectar:** Comunícate de una manera más sincera contigo mismo y con los demás.
- **Activar:** Aporta energía al cuerpo y despierta la mente.
- **Concentrarse:** Evita distracciones para estar más presente y ser más productivo.
- **Estimular:** Anímate a ti mismo y motiva a los demás con tu actitud.

Puedes hacer todas las posturas o solo algunas. Puedes compartirlas con los demás y convertirte en el minihéroe de la salud que vaya y les cambie el día a los demás. Hay algunas posturas que no son formas corporales claras, sino cosas que haces intencionadamente para cultivar un estado mental yogui. Recuerda: algunos de los cambios más sutiles son los más potentes.

Y busca estos apartados adicionales en cada página dedicada a una postura:

- **Consejo:** Píldora de información adicional que puede ayudarte con la postura.
- **Además:** Una versión diferente o más difícil de la postura en cuestión.
- **Nota:** Advertencia sobre cosas que podrían suceder durante la postura.
- **Karma adicional:** Pequeñas cosas que puedes hacer para compartir tu momento Happy yoga.

Para sacar el máximo partido de Happy yoga mantén una actitud optimista y abierta a la posibilidad de cambiar tu vida aprendiendo a moverte y a respirar de manera consciente, día a día. Aunque tengas dudas, intenta mostrarte un poco abierto a esta posibilidad. ¡Tal vez te sorprendas! Si estás abierto a todo, métete el Happy yoga en el bolso y utilízalo en cualquier sitio. Por esa razón precisamente es un libro con encuadernación especial que permite mantenerlo abierto, ligero y manejable.

Así que, ¡adelante! Haz un poco de yoga, en cualquier lugar, en cualquier momento. Siéntete mejor más a menudo. Dedícate un poco más de atención. Puede que cada día estés más contento de haber incluido Happy yoga en tu vida.