



EL YOGA EN EL INVIERNO



<https://laisladyoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

“El silencio y la quietud del entorno invitan a la reflexión. La nieve y el frío custodian los tesoros de la tierra.”

Mantra al verano:

**“PUEDA LA QUIETUD DEL INVIERNO CALMAR MI
MENTE” .**

<https://laisladel yoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

Cuando llega el invierno, la energía se repliega y la vida, el entorno, parece guardar silencio. En este momento, tenemos ante nosotros los frutos que cayeron del otoño. Algunos se consumieron, otros desaparecieron pero muchos de ellos, se encuentran latentes. Semillas esperando germinar.

El Solsticio inaugura la estación. Poco a poco, el día irá venciendo la oscuridad de la noche. Los días se harán más largos, la energía comenzará a brotar lentamente, hasta que en la Primavera podamos ver florecer todo lo que antes parecía estar yerto.

En el invierno, todo parece descansar, estar en calma. Sin embargo, **la energía se encuentra en el interior** de las formas y los seres.

Si en la Primavera y el Verano, la energía y la vitalidad se encontraban irradiando hacia el exterior, ahora será desde el interior desde donde irradie. **Cada ser traerá el calor de la vida en su mundo, en su centro.** Esto puede hacer que **el metabolismo se acelere** y necesite más energía para funcionar y dar calor a los órganos y al cuerpo. De ahí que el consumo de alimentos más pesados, dulces y grasientos, se incremente.

<https://laisladel yoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

A nivel físico, el frío puede resentir las articulaciones y limitar el movimiento, de ahí que la actividad física sea importante para mantener una buena salud.

Así mismo, la falta de luz propia de la estación, puede incidir en el estado de ánimo, y a provocar desequilibrios en el humor.

En esta estación, para sentirnos bien, intentaremos aprovechar todas las horas de sol y mantenernos activos durante el día. Es natural que aumenten las horas de sueño, pero es importante madrugar, a ser posible, junto a la salida del sol, para disfrutar así de las horas más calurosas del día.

...♥ Despiértate temprano, aprovecha los primeros rayos de sol para hacer alguna actividad suave... ♥

Cuando llega el invierno, es el momento de seleccionar las simientes que queremos que broten durante el ciclo siguiente. Es el momento en el que todas las culturas celebran la ida de lo antiguo y la llegada de lo nuevo, sembrando los nuevos propósitos que habrán de cultivar, nutrir y cuidar. Así, es de

<https://laisladel yoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

antiguo que fiestas como la Navidad, tienen lugar en esta fecha en la que algo nuevo comienza.

... ¿Has decidido ya cuál es tu propósito para este nuevo ciclo? ✨

..♥ ¡Elige tu *Sankalpa* tu intención más alta del nuevo año que entra, y hazla realidad!♥

<https://laisladelyoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

... ¡QUE COMIENZE EL YOGA!

<https://laisladel yoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

Cuando despiertes, estírate bien, **recuerda tu Propósito** y repítelo interiormente tres veces.

Al levantarte, realiza el Saludo Tibetano y si te sientes con ánimo, practica alguna actividad reconfortante: sal a pasear, haz una práctica de yoga...

Tómate tu tiempo para desayunar con Todos tus Sentidos...

... Sentir el tacto de una fruta...

... oler el aroma del té...

... escuchar el crujir de la tostada...

... saborear tu succulento
desayuno...

Y adéntrate en tu nuevo día,

Organizando tu rutina.

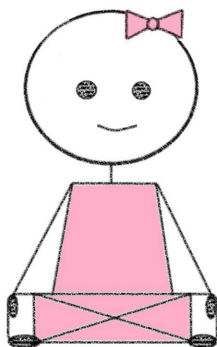
Cumpliendo tus objetivos establecidos.

Y también regalándote momentos de desconexión y disfrute.

... **O comenzando tu práctica de Yoga...**

<https://laisladel yoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

Comienza conectando con tu interior...



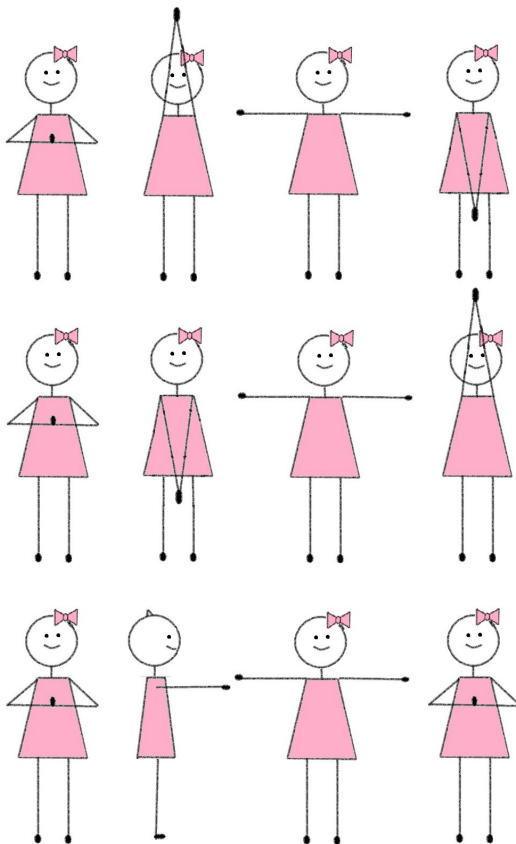
*El sonido de tu respiración es suficiente para
calmarte...*

Frente al mar, las olas vienen, las olas van...

*Y comienza llenándote de aire... y disfrutando
de tus sensaciones...*

<https://laisladel yoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

Despierta tu cuerpo... Centra tu mente... Observa tu respiración... Y poco a poco, ve activándote...

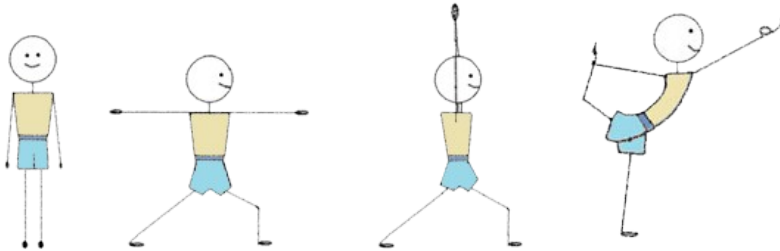


Saludo tibetano

Te permite conectar con tu respiración: ensancha tus pulmones y oxigena todo tu organismo. Ideal para despertarnos y llenarnos de energía.

<https://laisladelyoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

... Observa cómo, con cada paso, tu cuerpo se va abriendo, va creciendo, tu mente va despertando, la energía va alcanzando cada rincón de tu ser...

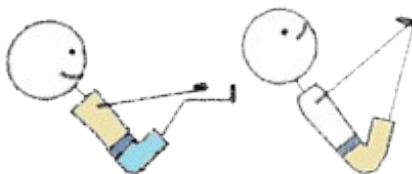


Tadâsana - Virabhadhrâsana II -
Virabhadhrâsana I - Natarajâsana

Desde Tadâsana, prepárate para entrar en Virabhadhrâsana II y de esta a Virabhadrasana I. Después, vuelve a Tadâsana y prueba a realizar Natarajâsana. Estas posturas te ayudarán a estabilizarte, a animarte y a generar calor interior.

<https://laisladel yoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

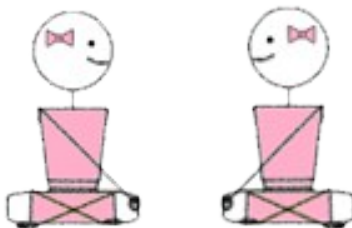
... Progresivamente, el calor interno irá aumentando y sentirás su intensidad en el centro de tu cuerpo.



Navâsana - Ubhaya Padahastasana

Desde la posición sedente, eleva tus piernas y mantén tu equilibrio sobre el hueso sacro. Después prueba a sujetar tus pies con tus manos y estirarlos hacia arriba.

Y después, volver a tu equilibrio interior...

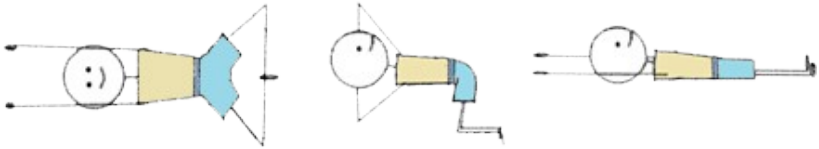


Rishi Mudrâ

Las torsiones suaves en Sukhâsana, te ayudarán a recuperar tu equilibrio interior.

<https://laisladel yoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

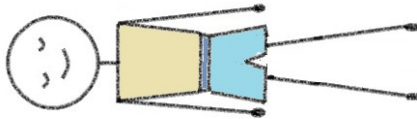
Para ir volviendo a la calma y al descanso...



Supta Baddha Konâsana - Jathara Parivartanâsana -
Supta Dandasana

De nuevo, hacia la tierra para volver a la profunda calma, a la total entrega, y al descubrimiento de tu propio ser.

Al descanso...



Shavâsana

Y llega entonces el momento de integrarlo todo: de integrar el macrocosmos y el microcosmos.

<https://laisladel yoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

*Cierra entonces los ojos, y permite que tu
cuerpo se funda con la Tierra
Que tu mente se vacíe como un infinito
Cielo
Que tu corazón se calme como un Mar
Tranquilo.
Que tu Ser brille como el Sol.
Que tu respiración conecte todo, como el
Aire
Que tu espacio se difumine con el Éter
Que tu Conciencia se funda con la Luz.
Que tu Ser se funda con Todo.*

Aprovecha cualquier momento de tranquilidad para tu práctica de Respiración Consciente, o también del *Pranayama*

Y DEDICA TODOS LOS SEGUNDOS POSIBLES A ESTAR AQUÍ Y AHORA:

...En cada gesto, en cada palabra, en cada paso, en cada asiento...

...Observando el movimiento de tu cuerpo, el ritmo de tu respiración, el pensamiento en tu mente...

<https://laisladel yoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

Cada estación, cada ciclo, es una oportunidad para conocernos a nosotros mismos, para conectar con el cuerpo, para escuchar sus ritmos, para observarlo...

Comenzando con un sencillo gesto, como es despertarnos junto al sol, o tomar alimentos de temporada, comenzamos a conectar con la Naturaleza: de donde somos y de donde hemos venido...

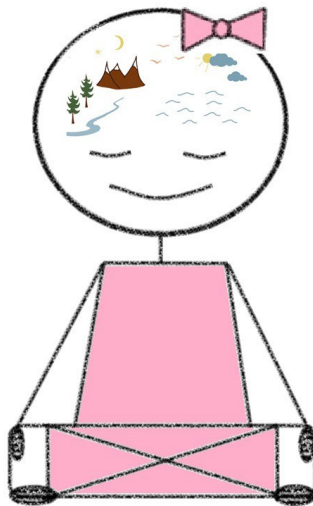
... Y cuando sigues a tu propia naturaleza, la alegría se asienta en tu vida...

Tu ser no termina en tu cuerpo, en tus límites, tu también eres el ciclo de la Naturaleza, en ti están cada una de las estaciones, cada rayo de sol que recibes, cada fruto que florece de los árboles... Yoga significa "unión": unión contigo mismo, unión con el Todo.

<https://laisladelyoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

Tú no eres la gota en el océano,
tú eres el poderoso océano en la gota.

Rumi



GAYATRI MANTRA*

ॐ भूर्भुवः स्वः ।
om bhūr bhuvah svah

तत् सवितुर्वरेण्यं ।
tat savitur vareṇyam

भर्गो देवस्य धीमहि ।
bhargo devasya dhīmahi

धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
dīyo io naḥ prachodāyat

Tierra, cielo y Paraíso
Ese dios del Sol adorable
en su luz de dios medito
meditando en aquel, nosotros nos
entusiasmamos.

*El *Gayatri Mantra* es el mantra más antiguo del que se tiene conocimiento. Apareció por primera vez en uno de los textos Védicos, hace más de cinco mil años, y hoy día, sigue siendo una potente fórmula de meditación, acercando al ser al Todo, evocando a la Madre Naturaleza.

<https://laisladel yoga.com/el-yoga-y-el-solsticio-de-invierno/>

De toda corazón, te deseo:

EN TI, LA PAZ

*Que la alegría inunde cada rincón de tu vida,
Que el cielo te colme de bendiciones
Y te otorgue una hermosa existencia:*

Llena de miles de sonrisas...

De momentos únicos...

De mucho amor...

De compasión...

Y MUCHA PAZ.