

Yoga para viajar en avión

Llegar relajado a su destino...

© Tobias Schnellbächer

Yoga para viajar en avión

Introducción

Seguramente conoce el cansancio que se sufre durante y después de un viaje en avión. En este pequeño Ebook encontrarás unos consejos sobre cómo prepararte y viajar de forma relajada en avión. Los consejos sirven para todas las personas que tienen que utilizar el avión como medio de transporte de vez en cuando o también para aquellos que lo hacen de forma regular. Para ello utilizaremos diferentes ejercicios de Hatha-Yoga.

¿Qué es el Hatha Yoga?

El término *Ha* proviene del Sánscrito y significa “energía de la vida” o “energía vital”. *Tha* significa “fuerza mental”. “Yoga” significa “unión”. El Hatha-Yoga se trata, pues, de trascender los límites de cuerpo físico y de la mente. El cuerpo físico se convierte en un portal que consigue transformar la mente. Así el organismo completo se renueva. El Hatha-Yoga funciona al mismo tiempo como un espejo, con el que averiguaremos siempre un poco más quiénes somos cada vez que lo practiquemos.

La disciplina de Hatha-Yoga consiste en 5 técnicas: *Drishti*, *Asana*, *Vinyasa*, *Bandha* y *Pranayama*.

Drishti: el enfoque a un sólo objeto, una situación o un fenómeno particular

Asana (posturas de yoga): unión entre cuerpo, mente y respiración

Vinyasa: la manera en que diferentes Asanas se combinan y armonizan

Bandha: 3 puertas energéticas, que fomentan la energía vital y lo pueden multiplicar

Pranayama: *Prana*= energía vital o energía de la vida, *Yama*= control

Se puede ajustar el Hatha Yoga de forma que se pueda fomentar e incorporar emociones, cualidades psíquicas y también elementos de la medicina china o de la Ayúurveda.

La primera fase del viaje - La preparación

Nueve cualidades que fomentan un viaje feliz:

- paciencia
- perseverancia
- fuerza
- amabilidad
- mostrarse abierto
- diversión
- curiosidad
- flexibilidad
- estabilidad

Consejos generales para preparar el equipaje

Puede parecer algo superficial, pero una maleta o mochila bien preparada puede ayudar bastante a su tranquilidad interna.

Por esto es recomendable que preparar la maleta o la mochila a tiempo y con tranquilidad.

Por esto es recomendable comprobar la maleta o la mochila por lo menos una media hora antes de salir de la casa, pero lo ideal sería tenerla lista un día antes del viaje. Así queda tiempo para practicar un poco de Yoga.

Cinco consejos para preparar una mochila

1. Si tienes que preparar una mochila como mochilero, es recomendable de colocar las cosas más pesadas cerca de la espalda y en la parte más arriba de la mochila.
2. Las cosas ligeras es mejor colocarlas en la parte abajo (por ejemplo el saco de dormir, etc.)
3. Las cosas importantes, como el mapa, la brújula o la protección solar estarán bien colocadas en la parte que cierra la mochila. Así son fácilmente accesibles.
4. Divide y distribuye tu equipo en diferentes bolsas de colores, para poderlas identificar rápidamente.
5. Para la protección de la mochila es ideal una bolsa de plástico.

Cinco consejos para preparar una maleta

1. Las cosas pesadas deben colocarse siempre debajo (por ejemplo, los zapatos).
2. Llena los espacios de los zapatos con cosas más pequeñas (por ejemplo, con los calcetines).

3. Colocar cosas blandas encima de las pesadas.
4. Colocar las chaquetas, pantalones y faldas lo más que se pueda sin doblar en la maleta, para que no se arruguen demasiado.
5. Cubrir todo con una toalla o algo parecido para la protección.

Una casa limpia

Imagínate que pasaste unas estupendas vacaciones o un buen viaje, pero cuando regresas a tu casa te encuentras una casa sucia y desordenada. Aparte de la adaptarte a la vuelta, tienes que hacer trabajos como ordenar o limpiar. Esto se puede evitar. Así que es recomendable que logres dejar una casa limpia y ordenada antes de tu viaje. Probablemente se habrá acumulado una buena capa de polvo, pero eso es inevitable.

Activación del elemento de la tierra

El Hatha-Yoga se puede combinar también perfectamente con la medicina china, en la que se trabaja con diferentes elementos como madera, fuego, metal, tierra y agua. Para la preparación puede resultar de ayuda el elemento tierra.

Seis razones porqué el elemento tierra

Tanto en la medicina china como en la Ayurveda, el elemento de la tierra se corresponde con diferentes propiedades y diferentes órganos:

1. Conexión con la tierra/ la solidez
2. Perseverancia
3. Paciencia
4. Fuerza
5. Compasión
6. Estómago y páncreas

Estas propiedades del elemento tierra se ven perjudicadas especialmente durante un viaje en avión y se puede compensar y recuperar mediante ciertos ejercicios.

El saludo al sol con enfoque a la línea media

El saludo al sol o llamado en sánscrito *Surya Namaskara* se desarrolló originalmente para agradecer al sol y recibir energía del macrocosmos. Así se establece la conexión entre nuestro “sol interno” con el sol externo. Particularmente en épocas pasadas los humanos todavía eran más conscientes de la importancia del sol para la creación de vida en el planeta tierra, por ello lo honraban.

Gato y vaca

Este ejercicio es ideal para la relajación de la espalda baja completa. Ayuda y prepara para la carga de la maleta o la mochila.

Para este ejercicio debes colocarte en la postura de la mesa. Es importante que las dos rodillas estén a la misma altura que los cuadriles. Sitúa los hombros a la misma altura que las muñecas. Las muñecas se sitúan paralelas con el borde de la esterilla. Los dedos deben estar bien separados. En la inhalación haces una lordosis y retiras las escápulas. Con esta acción abres la parte del pecho. La mirada tiene que estar dirigida hacia arriba. En la exhalación, te colocas en la posición invertida y metes el ombligo. Las escápulas se van hacia la tierra y la cabeza va suavemente hacia abajo. Déjate guiar mediante la respiración y repite este ciclo por lo menos 10 veces.

Meditación

Siéntate en una posición recta y cómoda. Para soportar la posición puedes utilizar también una almohada. Nada más observa pasivamente la respiración y pensamientos que aparecen. Dirige la respiración hacia la cadera, que está conectada con el suelo. Imagínate que en cada inhalación la cadera y el resto del cuerpo absorben la energía del suelo. En cada exhalación la conexión con la tierra y el entorno se hace más fuerte. Siente la expansión del cuerpo más allá de los límites físicos. Mediante la concentración en el suelo pélvico se dirige el enfoque más hacia el primer chakra y la energía de la tierra se hace más fuerte. Observa la respiración durante unos minutos más o el tiempo que quieras.

Consejo: Configura un alarma, para que cuando medites aparecerán menos pensamientos sobre qué hora será. Si meditas lo más importante es liberar pensamientos o de no identificarse con pensamientos. Por medio de la alarma se reduce por lo menos la probabilidad que aparezcan los pensamientos sobre la hora.

Cuatro consejos generales para la preparación del viaje en avión

1. Uno de los puntos más importantes para reducir el Jet Lag, es estar preparado lo mejor posible para el viaje con las cosas y los documentos necesarios.
2. Duerme suficientemente antes del día de viaje.
3. Aunque no seas vegetariano, te recomiendo de pedir una comida vegetariana de aerolínea unos días antes del viaje. La carne se digiere muy lentamente y consume muchas energías valiosas durante el vuelo. Una comida sin carne proporcionar unas mejores condiciones para todo el viaje.
4. Los vuelos que se realizan durante la noche producen un Jet Lag más fuerte, así que intenta reservar vuelos que se realizan durante el día.

En el avión

Durante el viaje en avión pueden reforzarse diferentes actividades emocionales y mentales, que pueden afectar después de un tiempo al cuerpo, provocando un letargo o pereza.

También pueden aparecer diferentes emociones que están conectados directamente con la actividad mental. La emoción principal durante un vuelo es, en la mayoría de los casos, el miedo y las consecuencias de esta emoción, que son el nerviosismo y las preocupaciones. Pueden expresarse de forma que nos sentimos inseguros en cuanto a vuelos de conexiones, controles de seguridad, inseguridades de llegar a un nuevo entorno, y miedo de estar entregado completamente al piloto. Al final todos estos miedos derivan del miedo a la muerte y de morir por medio de un accidente aéreo. Debido a este cóctel de diferentes emociones, se pueden percibir numerosas sensaciones en el cuerpo. Esto depende de la intensidad de las emociones. Entre otras, se puede experimentar falta de apetito o un estomago nervioso o inquieto. Por otro lado, unas azafatas poco amables o estresadas pueden aumentar la intensidad de la tensión del ambiente.

Un consejo para el avión

Además del estomago nervioso, la piel se siente muchas veces seca. Esto es porque la circulación de la sangre es más lenta en el avión. Se puede disminuir este efecto un poco apagando la ventilación artificial que esta dirigida hacia la silla, ya que esta ventilación seca más rápido la piel y deshidrata el cuerpo.

Los siguientes ejercicios de Yoga pueden reducir los efectos negativos durante el vuelo.

Durante todos los ejercicios siguientes es importante de mantener la línea media activa. Esta acción resulta en una mejor activación del elemento tierra, que por ende activa el primer chacra.

Con estos ejercicios se pueden perder y convertir miedos y aumentar la conexión con la tierra. Ya que nos encontramos en un espacio muy limitado (el avión), nos enfocamos en las posturas sentadas.

Cuatro Asanas/ Posturas de Yoga sentadas

En todas las posturas de yoga en la silla del avión deberías mantener activa la línea media.

¿Qué es la línea media?

Te puedes imaginar la línea media como la fuerza que ocupas para empujar pierna contra pierna.

O más sencillo, se puede practicar la línea media si estás de pie y colocas un bloque entre las dos piernas.

La fuerza que realizar para mantener el bloque entre las piernas es la acción de activar la línea media.

Sentado en la silla del avión ahora te imaginas nada más el bloque y empujas ahora pierna contra pierna. Si te parece demasiado difícil de imaginar un bloque imaginario, también puede utilizar un libro muy grueso (por ejemplo tu libro para el viaje).

1. Gato y Vaca

Respira profundamente mediante la nariz y haz una cruz hueca. Los omóplatos deberían acercarse y empujarse un poco contra el respaldo. En la próxima exhalación inclina la espalda en la dirección contraria. Quiere decir que haces ahora una concavidad. La barbilla se acerca a la clavícula. En la exhalación metes lo más que puedes el ombligo hacia dentro (el abdomen se acerca desde dentro hacia la columna vertebral) Repite esta acción entre 6 y 15 veces o las veces que desees y con las que te sientes bien.

2. Construye un puente (Setubhandasana)

Este ejercicio es parecido al anterior, pero ahora haces una cruz hueca. Adicionalmente empuja los codos en el respaldo de la silla, para poder acercar aún más los omóplatos. Los antebrazos están así en una posición de 90° del cuerpo.

Los dedos deben estar bien separados. Al contrario que en el ejercicio anterior, mantenemos ahora la posición durante 10-20 respiraciones.

Setubhandasana o el puente se puede repetir por lo menos unas tres veces. No olvides aquí tampoco activar la línea media mientras realizas los ejercicios.

3. Una torción - Marichyasana

Ahora debes colocar tu brazo derecho detrás de tu espalda y tratar de tocar con tu mano tu muslo de la izquierda.

Con la mano izquierda vamos a agarrar el reposa-brazo derecho y giramos con cada exhalación el torso hacia la derecha. Dependiendo de tu flexibilidad miras en dirección a tu hombro derecho o a través de él. Te quedas en la postura durante 10 a 20 ciclos de respiración. En cada exhalación tratas de girar un poco más. Y en cada inhalación abres un poco más tu zona del pecho. Solamente en la inhalación puedes regresar después de todas la respiraciones a tu posición original. Ahora haces lo mismo con el otro lado.

4. Relajar tu cuello (los cervicales)

Ahora mueves tu cabeza con movimientos circulares unas 10-20 veces en una sola dirección guiado por tu ritmo de respiración. Es importante que inhales cuando miras hacia el techo y que exhales cuando mires abajo. Después de la serie cambias la dirección del círculo. Si quieres variar el ejercicio un poco simplemente haces medio círculos.

En este caso solamente haces el medio círculo en que miras desde la izquierda hacia abajo hacia la derecha y nunca hacia arriba y después cambia la dirección. Inhala cuando mires hacia la derecha o hacia la izquierda.

Pranayamas

Al principio mencioné que *Pranayama* se puede traducir como “control de la energía de la vida”. El aire que respiramos cada día es el vehículo para esta energía.

Para absorber mejor el Prana (energía de la vida) tienes que enfocarte en la respiración por la nariz. Para hacer esto de la forma más eficiente se pueden utilizar diferentes técnicas conocidas como *Pranayamas*. Estas técnicas tienen como objetivo recolectar la energía de la vida en nuestro cuerpo. Las diferentes técnicas se pueden dividir en tres diferentes funciones básicas. O el enfoque esta en la inhalación, la exhalación o en sostener la respiración. *Pranayama* te puede preparar muy bien para el silencio en la meditación.

Los siete beneficios de *Pranayama*

1. Aumenta la eficiencia de la respiración (se nota durante deportes de resistencia).
2. Aumenta la resistencia contra enfermedades.
3. Aumenta la paz emocional y la fuerza mental.
4. Reduce la tensión general.
5. Libera de efectos negativos del estrés y la tensión.
6. Ayuda a acceder a emociones reprimidas
7. Ayuda a romper con patrones viejos y de cambiar comportamientos adictivos.

Para no asustar nuestro vecino y las azafatas (lo digo por propia experiencia), aplicaremos *Pranayamas* más suaves, como *Ujjayi Pranayama*.

La respiración del mar - *Ujjayi Pranayama*

Ujjayi Pranayama, o también conocido como “la respiración del mar” se nombra así por el sonido que produce durante la respiración. Este sonido es similar al del mar. Debes colocarte en el asiento en una posición recta. La respiración debe ser lenta y mantener un ritmo tranquilo. La única cosa que ahora tienes que cambiar es que contraes o encojes un poco la zona de la garganta. Para imaginártelo un poco mejor, puedes intentar hacer un sonido como si estuvieras roncando o imitando la respiración de Darth Vader de la película Guerra de las Galaxias. La atención se centra en la garganta. Puedes practicar este *Pranayama* por lo menos unos 5-10 minutos o hasta que te sientas bien.

Dos Meditaciones

1. Enséñame a tener miedo: una meditación sobre el miedo

En la vida cotidiana muchas veces no somos conscientes de que en cada momento estamos muy cerca de la muerte.

En situaciones como viajes en avión o si escuchamos de accidentes graves o si perdemos un familiar cercano volvemos a ser conscientes de esta situación. La respiración es un instrumento muy importante para la siguiente meditación.

Podemos sobrevivir varias semanas sin comida, unos pocos días sin agua, pero solamente unos minutos sin respirar.

Por esto la respiración es un puente entre la vida y la muerte.

Cierra los ojos y concéntrate en la inhalación y la exhalación. Después de un rato empezamos a observar la pequeña pausa o el pequeño espacio que existe entre la inhalación y la exhalación. Cada vez te haces más conciente de este espacio hasta que puedes sentir que la respiración esta pasando dentro de este espacio. Ahora hazte la pregunta “¿Quién o qué muere?”. No trates de contestar la pregunta con tu mente. Trata más bien de sentir la respuesta con tu intuición en la meditación.

2. Volar con las nubes

Puedes practicar esta meditación con los ojos abiertos. Un asiento cerca de la ventana sería una ventaja. Siéntate en una posición recta y concéntrate nuevamente de tu respiración.

En la inhalación tu ombligo sale y en la exhalación tu ombligo se mete hacia tu columna vertebral. Concéntrate en esta respiración ahora unos minutos, hasta llegar a un estado más relajado. Si aparecen pensamientos, puedes percibirlos, pero no identificarte con ellos.

Simplemente vuelve a prestar tu atención a la respiración. Ahora pasamos de la observación de los pensamientos a la observación de las nubes. Probablemente estaremos volando sobre ellas o atravesándolas.

Parecido a como lo hicimos antes, observamos ahora cómo los pensamientos cambian con las formas de las nubes, que de modifican sin tratar de encontrar definiciones para estas formas. Después de un rato debemos ser concientes de que, igual que percibimos concientemente las nubes, también percibimos la respiración. Con un poco de práctica se puede advertir que entre la respiración, los pensamientos y las nubes que observamos no existe diferencia alguna y que nuestro interior está pasando igual que nuestro exterior.

Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>