

Pati Galatas

YOGA

PARA CAMBIAR TU VIDA



Fortalece
tu cuerpo,
libera tu mente
y **transforma** tu
interior.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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

© Pati Galatas, 2023

@patigalatas

© todas las fotografías: Concha Galatas (@conchagal),

2023; excepto pág. 150: © Maxime Moellhausen

(@equicoverly), 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid

lunweg@lunweg.com

www.lunweg.com

www.instagram.com/lunweg

www.facebook.com/lunweg

www.twitter.com/LunwegLibros

Primera edición: mayo de 2023

ISBN: 978-84-19466-57-0

Depósito legal: B. 3385-2023

Imprime: Macrolibros

Impreso en España



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

Pati Galatas

YOGA

PARA CAMBIAR TU VIDA

Fortalece
tu cuerpo,
libera tu mente
y transforma tu
interior.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN... 07

PRIMERA PARTE

LA BÚSQUEDA... 10

Capítulo 1: MI HISTORIA... 12

Cómo he llegado hasta aquí 12

Yoga, mi salvavidas 15

Yoga y artes marciales 16

Yoga y naturaleza 17

Capítulo 2: ¿POR QUÉ YOGA?... 20

¿Qué es el yoga? 20

Ocho ramas del yoga 22

En busca de la paz interior 24

Cómo el yoga cambió mi vida y puede
cambiar la tuya 24

Disolución de bloqueos 26

¿Por dónde empiezo? 28

¿Qué estilo elijo? 29

Una visión personal 31

Estilos de yoga 32

¿Qué necesitas para empezar? 34

Capítulo 3: LOS PILARES... 38

Respiración 39

Fluir 40

Raíces 40

Alineación 40

Drishti: el foco 41

Bandhas: los centros energéticos 42

Capítulo 4: EQUILIBRIO ENTRE OPUESTOS... 44

Acción y entrega 45

Fuerza y flexibilidad 46

Alargar y expandir 46

SEGUNDA PARTE

EL CAMINO

ASANAS Y SERIES... 48

DESPERTAR: saludos al sol 50

VALENTÍA: el guerrero 60

RAÍCES: serie del triángulo y torsiones 66

INTROSPECCIÓN: flexiones hacia delante 74

TEMPLANZA: serie de equilibrio 84

DETERMINACIÓN: flexibilidad y apertura 92
LIBERTAD: flexiones hacia atrás 100
ESTABILIDAD: el centro 106
CORAJE: equilibrio sobre las manos 112
FUERZA: secuencia astavakrasana 118
PERSEVERANCIA: secuencia vasisthasana 124
RECONSTRUCCIÓN: secuencia titibasana 128
CONFIANZA: inversiones 132
SOLTAR: posturas iniciales y finales 138

TERCERA PARTE

LA **TRANSFORMACIÓN...** 146

HERRAMIENTAS 151

MEDITACIÓN: la conexión 152
GRATITUD: la abundancia 158
OJETIVOS: lo que te mueve 162
MAPA DE TU VISIÓN: diseña tu vida 167
LOS DIARIOS: tu voz 171
ALIMENTACIÓN: fuente de vida 175

GLOSARIO DE VIDA... 179

Cuenta tu historia 179
Dónde estás y hacia dónde vas 180
Hazte mejores preguntas 181
Abraza el cambio 182
Una nueva dirección 183
Los miedos 184
Crece, da igual cuánto 184
Decisiones impecables 185
Ten un plan 185
Energía fuerte o débil 185
Dejar ir 186
Los inviernos 187
Fluye 188
La intuición 188
La voz 189
Cicatrices 189
Enamórate de la vida, enamórate de ti 189

AGRADECIMIENTOS... 191



PRIMERA PARTE

LA BÚSQUEDA

**«Todos los viajes
tienen destinos
secretos sobre los
que el viajero
nada sabe.»**

Martin Buber



MI HISTORIA

Cómo he llegado hasta aquí

«Si lloras por haber perdido el sol,
las lágrimas no te dejarán ver
las estrellas.»

Rabindranath Tagore

Tenía unos diecisiete años cuando descubrí el yoga por primera vez. Una tarde de camino a casa encontré un pequeño local en el que hacían yoga. Por la ventana vi cómo un profesor asiático, pequeño y fibroso, que se parecía a Bruce Lee, enseñaba a un grupo de alumnos unas posturas. Se movía de una manera que no había visto antes. Su presencia, control, fuerza y agilidad me hipnotizaron. Solo me bastó un segundo para saber que aprendería a usar mi cuerpo de esa manera. Al día siguiente volví y me apunté a las clases.

Enseguida me enamoré de esa práctica diferente a todo lo que había hecho hasta entonces. En clase, el tiempo volaba. Aprendía



rápido y siempre salía renovada, con ganas de volver al día siguiente. El profesor nos hablaba de energía y de cómo cuidarla, de ducharnos con agua fría para despertar el cuerpo, de la importancia de los ejercicios de respiración consciente. Era la primera vez que me acercaba a una práctica holística y espiritual, y tuve mucha suerte de dar con un profesor que enseñara con tanta devoción y casi de manera particular. En aquella pequeña sala a medio iluminar me sentía segura y protegida. Era un oasis de paz en los agitados años de juventud, y la semilla del yoga se plantó en mi interior.

Ese primer contacto con el yoga duró menos de lo que me hubiera gustado, pues acabó poco antes de que me marchara a estudiar a Londres. Tres meses antes, en la universidad, conocí a Fernando. Cuando se acercó y empezó a hablar tuve la sensación de que lo conocía de toda la vida. Tenía unos ojos muy expresivos, era encantador y muy guapo. Enseguida nos hicimos amigos. Me hacía reír, me ayudaba con el inglés, me invitaba a conciertos de grupos americanos y me llevaba a casa después de clase en su viejo Volvo gris. Cuando acabó el trimestre me fui a Londres a acabar la carrera y él a Los Ángeles, y perdimos el contacto. Dos años después nos volvimos a encontrar en una terraza de Madrid una noche de verano. Hablamos hasta que amaneció. «Esta vez no te dejo escapar», me dijo.

En Madrid empecé a trabajar en el departamento de marketing y comunicación de una

empresa internacional. Volví a la sala de yoga, pero el local estaba vacío y no había rastro del profesor. Cerca del edificio donde trabajaba había una pequeña tienda de fitness y danza donde vendían DVD de yoga que importaban de Inglaterra y Estados Unidos. Así empezó mi etapa autodidacta. Compraba todo lo nuevo que les llegaba y me suscribí a la única revista de yoga que encontré y que me enviaban todos los meses desde Inglaterra. Mi colección de DVD de yoga crecía al mismo ritmo que mi práctica: ashtanga, power yoga, kundalini, vinyasa. Descubrí que me gustaban más los estilos físicos y dinámicos, como ashtanga y vinyasa, ya que mi mente se calmaba con más facilidad cuando conseguía agotar mi cuerpo. Empecé a disfrutar de la soledad y el silencio de la práctica en casa. Era un momento solo para mí.

Un día, una amiga periodista de moda me invitó a la inauguración para prensa del primer centro de yoga que abrían en Madrid. Nada más entrar supe que iba a pasar allí mucho tiempo. Me enamoré del espacio, sus techos altos y suelos de madera, el incienso, las velas, el silencio... Se respiraba paz en cada rincón. Además, me sentía bien entre los profesores y alumnos, en aquel entorno tranquilo, lejos de competencias y de prisas. Las conversaciones me inspiraban. Y me sentía segura.

El centro era grande y la oferta de clases muy amplia. Empezó entonces una etapa de búsqueda y descubrimiento. Seguí bebiendo de distintos estilos: yoga dinámico, power yoga,

ashtanga, iyengar y un nuevo tipo de yoga que acababa de llegar de Estados Unidos y que se hacía en una sala con mucho calor y humedad, bikram. Todos ellos tenían algo en común. Cuando me descalzaba y dejaba los zapatos al otro lado de la puerta, sentía que entraba en otro mundo, más sencillo, más tranquilo. Junto a los zapatos dejaba una pesada mochila imaginaria llena de preocupaciones y ansiedad que cargaba a todas partes. En el silencio de la sala desenrollaba la esterilla y me sumergía en un espacio virgen, vacío y lleno de posibilidades. Al pisarla siempre sentía que empezaba de cero y al marcharme no quedaba ni rastro de todo lo que traía.

Un día, al salir de clase, vi un cartel en la pared que anunciaba una formación de profesores. Sin dudarle un segundo me apunté. Fue el mismo impulso que me hizo entrar en la clase de «Bruce Lee». En realidad, no era mi intención ser profesora, solo quería aprender más, crear mis propias secuencias. Con aquella primera formación se abrió una nueva ventana. Una etapa de indagación más profunda. Conocí nuevos aspectos del yoga, de su filosofía, de asana, de pranayama, pero sobre todo intimé mucho más con la práctica. Un día, mientras hacía mis series en el salón de casa, Fernando se me quedó mirando. «Tienes que enseñar yoga», me dijo. «Creo que has encontrado algo que es muy tuyo, y además te apasiona. No es fácil encontrar un profesor de yoga y tú ya tienes el título, así que puedes enseñar. Además, ya he hablado

con mis amigos y están deseando apuntarse a tus clases. Algunos tienen molestias de espalda por todo el tiempo que pasan sentados en el trabajo y porque hacen mucho deporte. Así que, ¿ves? Ni siquiera tienes que preocuparte por los alumnos, yo te llevo la agenda. Y no te creas... que ya tengo lista de espera.» Lo decía muy en serio, pero yo me reía. En el fondo me daba pavor ponerme delante de un grupo a enseñar. Como mucho daba alguna clase a nuestros amigos durante los veranos en Cádiz. Pero mi timidez me paralizaba y mi inseguridad me hacía pensar que siempre había algo más que tenía que saber, algo más que aprender. Nunca era suficiente y el momento no llegaba nunca.

Pasaron los años y regresamos un verano más a Cádiz. Hicimos las mismas cosas que hacíamos todos los veranos: bañarnos en sus inmensas playas, salir a tomar pescadito frito, beber cerveza fría y reírnos con los amigos. En definitiva, disfrutar de la vida. Sin embargo, algo era distinto aquel año. Tenía la inquietante sensación de que algo no iba bien. No sabía lo que era, pero tenía que ver con Fernando. Cuando llegamos a Madrid todo se precipitó. La sombra de la enfermedad se había colado por debajo de la puerta, de puntillas, sin hacer ruido. Invisible e implacable, como un ladrón que se lleva todo lo que encuentra a su paso. La vida se nos cayó encima. Creía que podíamos cambiar las cosas, creía que éramos invencibles y que ganaríamos aquel pulso contra el destino. Así que me agarré muy fuerte a Fernando

para mantenerle aquí, pero cuando llegó el final, no supe soltarme, y una parte de mí se despegó del suelo y se fue con él. Y así fue cómo perdí el contacto con la gravedad. Así fue cómo perdí mis raíces.

En ese lugar vivía cuando un día recibí una llamada. El yoga venía a buscarme.

Yoga, mi salvavidas

«Aprenderás que no importa en cuántos pedazos tu corazón se partió, el mundo no se detiene para que lo arregles.»

William Shakespeare

Entendí realmente el significado de expresiones como tocar fondo, caer en un pozo o recorrer la noche oscura del alma. Dejaron de ser frases hechas que leía en un libro de ayuda y se convirtieron en lugares reales en los que vivía. Había atravesado un umbral y entrado en un espacio lóbrego del que no sabía salir. No reconocía nada. Ni siquiera a mí. Detrás del umbral había un altísimo precipicio. Y caí.

Un día recibí una llamada. Un amigo organizaba un retiro de un mes para un grupo reducido de personas que venía de diferentes partes del mundo. El motivo: aprender de un gran maestro de yoga y artes marciales que traía de Los Ángeles. No quería ir, pero todos pensaban que me haría bien. Así que decidí ir solo cuatro días. Cuando compré el billete a Milán no podía imaginar que aquella decisión

cambiaría el rumbo de mi vida. En un gimnasio convertido en sala de yoga improvisada de un pequeño pueblo en la costa italiana volví a encontrarme con el yoga, que había abandonado el día que mi vida se quedó en el aire en la consulta de un médico de un hospital de Madrid. Habían pasado meses, pero parecían siglos.

Los cuatro días pasaron rápido y mi estado de ánimo mejoró. Cuando llegué el momento de irme, decidí quedarme unos días más. No me esperaba nadie y la práctica me ayudaba a estar activa. Los días se convirtieron en semanas y de la mano de aquel maestro, que parecía que el destino me había puesto delante, me entregué a largas horas de yoga, entrenamientos militares, clases de qi gong, meditaciones y charlas sobre alimentación y filosofía. Todo ello me ayudaba a sentirme mejor y me sacaba por momentos de mi anestesia. En la esterilla sentía que por un instante ganaba la feroz batalla que se libraba en mi mente, y por la noche, exhausta, por fin podía dormir. Después de un mes y medio de intenso y duro trabajo, estaba físicamente más fuerte de lo que había estado nunca. Mi cuerpo había cambiado por completo y los músculos marcados así lo reflejaban.

Después de la última clase, antes de volver a España, el maestro se acercó a mi esterilla. Creí que venía a despedirse, pero en cambio me dijo que veía algo en mí, que había nacido para enseñar y que debía seguir formándose: «Un día enseñarás yoga y serás una

gran profesora». Aunque me hubiera gustado creerle, no podía. No es que dudara de su criterio, confiaba en él plenamente. Pero es que, aunque quisiera, no podía imaginar un futuro en el que yo existiera. Estaba demasiado perdida en mi presente para poder ver un metro más allá de mis pies. Detrás de mí tampoco quedaba nada. Por eso vivía en un limbo y era incapaz de entender mi vida. *¿Cómo se hace?*, me preguntaba. *¿Cómo se inventa uno una vida nueva?* *¿Cómo se empieza desde cero?* No tenía respuestas a estas ni a muchas otras preguntas. Pero entonces algo me vino a la cabeza. De pronto me pareció estar en el salón de casa, practicando en mi esterilla, con Fernando a mi lado diciéndome: «Tienes que enseñar, es tu pasión. Hazlo».

Así que, cada vez más desarraigada, di un paso hacia delante en una dirección que me alejaba aún más de mi vida y de mi zona de confort y me acercaba a otro mundo por descubrir. Acepté su propuesta de irme a Los Ángeles, donde tenía su estudio y en el que formaba a profesores de Yoga Alliance.

Yoga y artes marciales

«No puedes cruzar el mar
simplemente mirando al agua.»

Rabindranath Tagore

Nadie salta al vacío para aprender lecciones magistrales sobre la vida. La caída es demasiado aterradora y te deja inconsciente y pa-

ralizado durante mucho tiempo. Al vacío caes cuando no puedes ver por dónde pisas porque todo está oscuro. Y cuando por fin tocas fondo, sigues mirando al suelo, porque ahí es dónde vas a vivir a partir de ahora y porque el terreno es escarpado y está lleno de agujeros en los que caes una y otra vez. Por un tiempo el suelo es todo lo que ves. Es una etapa de soledad y de silencio. Aunque puedes sentir a los demás, no puedes andar con ellos porque no ves el paisaje que ven y porque no van mirando al suelo como tú.

Mi maestro era un ingeniero que había trabajado en las fuerzas militares de los servicios de inteligencia y había sido campeón en varias disciplinas de artes marciales, hasta que un día lo dejó todo para ir a la India a estudiar con su gurú. Había tenido una vida difícil, marcada por una serie de tragedias familiares, y esas duras experiencias vitales llenaban su enseñanzas. Practicábamos un tipo de yoga muy exigente llamado yoga naga, que significa «yoga del guerrero» y que está estrechamente ligado a las artes marciales. Él lo había aprendido de la manera más antigua en una transmisión directa de maestro a estudiante. Había sido muy duro, nos contaba, pero su vida lo había sido más. Con las historias de sus aprendizajes me transportaba a las escenas de *Kill Bill* con Uma Thurman y su estricto y perturbador maestro de kung-fu de largas y blancas barbas. Las series eran muy parecidas a las de ashtanga, pero tenían componentes de artes marciales. Todo lo que tenía que ver con mi maestro



significaba pensar fuera de la caja. Practicábamos yoga en el sentido más estricto de la palabra y también entrenábamos en el parque, en la playa o en la inmensa sala de Culver City. Aprendí mucho sobre mis límites. Él sabía cómo llevarte a cruzar esa línea tan fina que divide lo que crees que puedes hacer y lo que no sabes que puedes, el fracaso del avance, el estancamiento del crecimiento, la comodidad de la evolución. Sabía llevarte al borde de tus fuerzas y luego mantenerte ahí. Nunca se me han ocurrido tantas

excusas al mismo tiempo y pocas veces me han servido de tan poco. Abandonar no era una opción. El entrenamiento se acababa cuando terminaba el tiempo. Punto. Sin embargo, aunque sufría mucho, cuando acababa, rendida en el suelo, sentía que me había quitado de encima una mochila de cien kilos.

Yoga y naturaleza

«Detrás del ruido hay un mundo nuevo, donde la intimidad y la sabiduría te hablan. Solo tienes que parar y escuchar.»

Anónimo

Hay momentos en la vida en que todo se detiene. Cuando se te cae encima de golpe, como un rascacielos. Sientes que estás viviendo una historia y de un momento a otro estás fuera de ella, como si salieras de tu cuerpo y pasaras de ser el protagonista a ser un espectador. Te quedas sin guion, sin historia y sin trama. No entiendes nada de lo que pasa. No sabes por qué todo se ha difuminado, por qué todo es caos y por qué el mundo ya no parece un lugar real ni seguro. Dejas de pisar tierra firme y empiezas a caminar por la cuerda de un funambulista sobre un enorme precipicio.

Con mi diploma de quinientas horas de formación en Yoga Naga y Qigong debajo del brazo, llegué a la inmensa y maravillosa Costa del Pacífico mexicano. Un día antes de irme acepté una oferta de trabajo de tres meses

para enseñar yoga en un imponente eco *resort* dentro una reserva natural.

Al principio fueron clases privadas que daba a Alix, la propietaria, y a su increíble familia, que me llegó a acoger como si formara parte de ella. También daba clases a los huéspedes del hotel y de las villas. En español y en inglés para los americanos, que solo estaban a dos horas de vuelo desde Los Ángeles.

Con el tiempo, mis clases fueron aumentando y se expandieron por toda la costa. Acabé dando hasta cinco clases al día. Los lugares en los que enseñaba eran mágicos, villas con espacios abiertos sobre el mar, playas vírgenes, yoga huts de techos altos en los que en temporada alta no cabía un alfiler. Además de una comunidad que vivía allí todo el año, también era un destino al que viajaban escritores, directores de cine, actores, pintores, artistas de todas partes del mundo para pasar sus vacaciones. Aprendí mucho conociendo gente nueva y viviendo sola. El yoga me había llevado lejos, y mientras aprendía a vivir de nuevo, esos tres meses iniciales se acabarían convirtiendo en años.

Cuando llegué a la selva me quité los zapatos. Siempre me ha gustado ese aspecto del yoga y de las artes marciales, el de practicar descalza. Rodeada de exuberante jungla, cocoteros e inmensas playas, me fundía con su aura y sus sonidos. Cuando vives en la naturaleza, la tierra te pide que la sientas, y si has perdido las raíces, puede ser lo único que te



sujeta, como un ancla. Pasaba tanto tiempo en la naturaleza que se acabó convirtiendo en una maestra más. Me hablaba de sus leyes universales, que también son las nuestras. De la destrucción y la regeneración, de la vida y la muerte, coexistiendo, en un constante equilibrio, perfecto y necesario. Escuchándola y observándola entendía mejor la vida. Lejos de ser un concepto abstracto e inalcanzable, un bonito paisaje al que acudir para relajarse y liberarse del estrés, la naturaleza era y es una fuerza viva que vibra en nuestro interior. No somos pasivos observadores, ajenos, sino una parte fundamental de ella. Como uno a un todo, como un brazo al cuerpo o una ola al mar. En los peores momentos, cuando la tristeza y el dolor eran tan grandes que solo quería dejar de ser yo, o cuando el único pensamiento recurrente era salir de mi cabeza, me levantaba y salía. Caminaba hasta la playa,

daba un paseo por la selva, me acercaba a un árbol, iba a ver a mi caballo o me tumbaba en la arena a mirar las nubes pasar. Algunas noches me perdía en la profundidad de un cielo plagado de estrellas. Y en su inmensidad, al perderme, me encontraba. Y ella, la naturaleza, como una aspiradora, lo absorbía todo, como si fuera solo polvo, cenizas de preocupación, ansiedad, dudas, dolor, angustia y tristeza. Sin esfuerzo. Ella siempre parecía saber lo que necesitaba, mucho antes que yo. A cambio yo le dedicaba mi tiempo y toda mi atención. En ese intercambio me maravillaba su belleza y perfecto equilibrio. Era como un bebé que se calma en los brazos de una madre. Siempre pasaba. Siempre era así.

A veces todo empezaba cuando soltaba uno o dos suspiros largos, como prisioneros que esperan ser liberados. Y me preguntaba, ¿cómo se puede olvidar uno de respirar? Pero cuando por fin encontraban salida, era como si una tubería se desatascara dejando espacio para que todo saliera y volviera a fluir. Y así, sin más, la respiración se volvía más larga, más profunda. Entonces algo dentro de mí también se liberaba y podía seguir otro día más, con más recursos, con los que ella me regalaba. Renovada y con el alma llena, completa. Con un enorme respeto hacia la vida y un inmenso agradecimiento a la naturaleza, que me daba tanto a cambio de tan poco. El yoga compartía con ella ese poder, el de traerme al presente. Y es que ninguno de los dos puede ocurrir en el pasado ni en el futuro. Solo en el ahora.

La naturaleza es una herramienta poderosa que está al alcance de todos y que funciona como una buena medicina, como la mejor terapia. Si sientes que has salido de tu centro, si has perdido el rumbo de tu vida o estás atravesando un momento complicado, sal y pasea, déjate llevar. Siéntate en un parque, en un jardín, descálzate y siente la tierra, la brisa, escucha los sonidos de las hojas, mira cómo se despeina la hierba. Si prestas atención, descubrirás un universo completo en una sola brizna de hierba. Si conectas con ella, algo que ocurre de forma natural, saldrás automáticamente del lugar en el que estás y volverás al centro.

Hay muchas escuelas de yoga, como ashtanga, que recomiendan practicar en un espacio cerrado, evitando distracciones y corrientes de aire, así el cuerpo mantiene el calor generado durante la práctica. Esas prácticas me gustan porque me mantienen concentrada y no alteran mi temperatura corporal. Sin embargo, hay momentos en la esterilla que aún recuerdo, entre los ruidos de la selva en el porche de una casa una noche de luna llena en Brasil, y en mi cabaña en México, cuando con el sonido del mar de fondo, en las posturas finales, veía amanecer.