



**Yoga  
fuera  
del  
mat**

*Yoga fuera del mat*

© Érica Di Cione, 2025

Derechos exclusivos mundiales de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia de Edición: Marina von der Pahlen

Edición: Vicky Guazzone

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de Diseño: Marianela Acuña

Diseño de interior: Claudia Solari

Ilustración de tapa: Josefina Jolly

ISBN 978-950-02-1660-9

1ª edición: agosto de 2025

Impreso en Printing Books,

Mario Bravo 835, Avellaneda, provincia de Buenos Aires,

en agosto de 2025.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Di Cione, Érica

*Yoga fuera del mat* / Érica Di Cione. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2025.

192 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1660-9

1. Yoga. 2. Cuidado de la Salud. I. Título.

CDD 181.45

Los consejos dados por la autora en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que la autora pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por la autora en el presente libro.

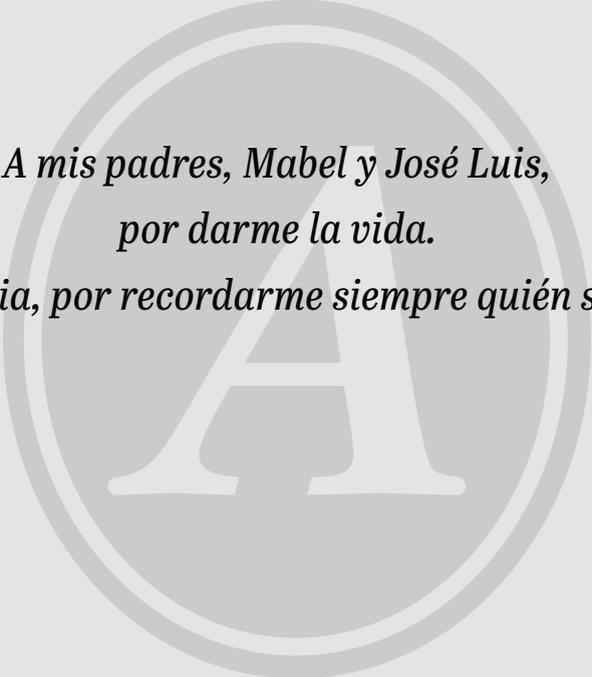
El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

ÉRICA DI CIONE

# Yoga fuera del mat

GUÍA PARA VIVIR  
SIN ESTRÉS

 Editorial El Ateneo



*A mis padres, Mabel y José Luis,  
por darme la vida.*

*A India, por recordarme siempre quién soy.*

# Índice

<b>Introducción.</b> Te invito a un viaje de reconexión	7
<b>Capítulo 1.</b> El yoga fuera del <i>mat</i> : mi viaje de transformación interior	11
<b>Capítulo 2.</b> La naturaleza de la mente y sus fluctuaciones	23
<b>Capítulo 3.</b> El cuerpo, tu vehículo sagrado	37
<b>Capítulo 4.</b> El espíritu: el ser y su conexión con lo divino	59
<b>Capítulo 5.</b> El miedo, <i>Muladhara</i> chakra	73
<b>Capítulo 6.</b> La culpa, <i>Svadhishthana</i> chakra	93
<b>Capítulo 7.</b> El enojo, <i>Manipura</i> chakra	107
<b>Capítulo 8.</b> La tristeza, <i>Anahata</i> chakra	127
<b>Capítulo 9.</b> La voz del alma, <i>Vishuddha</i> chakra	141
<b>Capítulo 10.</b> Reiniciar, <i>Ajna</i> chakra	155
<b>Capítulo 11.</b> Rendición, <i>Sahasrara</i> chakra	169
<b>Epílogo.</b> La sanación es un camino	183
<b>Agradecimientos</b>	186
<b>Bibliografía</b>	189
<b>Sobre la autora</b>	191





## INTRODUCCIÓN

# Te invito a un viaje de reconexión

Hay una forma de vivir que se ha vuelto tan común que ni siquiera notamos cuánto nos aleja de nosotros mismos. Sin darnos cuenta, aprendimos a sobrevivir más que a vivir. A levantarnos con la mente llena y el corazón cansado. A decir que “todo está bien” mientras que algo por dentro duele. A quedarnos donde ya no hay amor, a correr detrás de las exigencias que nos vacían, a ignorar las señales sutiles, o no tanto, que el cuerpo nos ofrece para mostrarnos que algo necesita ser atendido.

Tal vez estés atravesando una etapa en la que todo se siente confuso. Quizás sea una pérdida, una separación, una decisión postergada o simplemente una sensación de que algo no encaja, que algo falta. Aunque

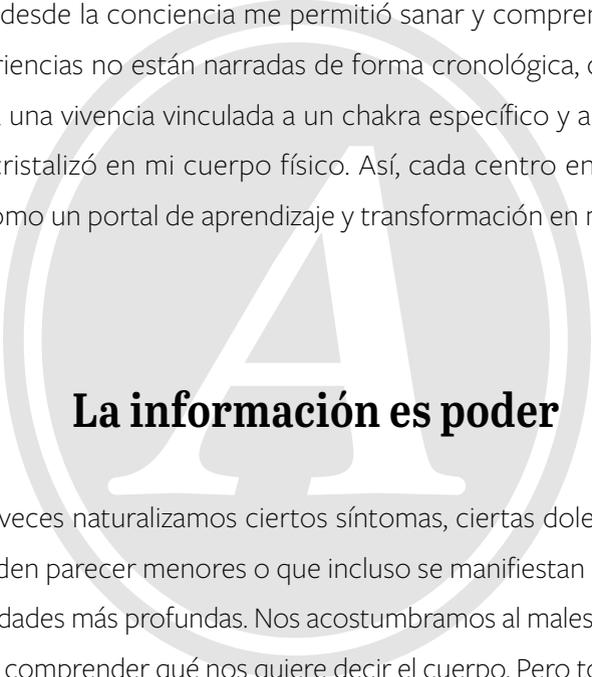
no sepas bien qué, tu voz interior te susurra: “La vida es mucho más que esto, mereces algo mejor, mereces paz”.

Este libro nace para acompañarte a escuchar esa voz, para ayudarte a recordar que tu bienestar no puede seguir esperando. Este libro es para ti, sin importar en qué momento de tu vida te encuentres. No importa tu edad ni tu experiencia con el yoga o con la espiritualidad. **Este es un libro de transformación, una guía práctica y amorosa que te acompañará a descubrir herramientas que te ayuden a sentirte mejor, más presente, más conectado/a con tu cuerpo, tus emociones y tu energía.**

*Yoga fuera del mat* nace con la intención de llevar el yoga más allá de la esterilla, hacia tu vida cotidiana. Cada capítulo invita a mirar con profundidad un aspecto del ser: el cuerpo, la mente, las emociones, el espíritu y los centros energéticos, conocidos como chakras. Encontrarás teoría clara, historias personales y propuestas concretas para aplicar lo leído.

Los ejercicios que encontrarás en estas páginas no requieren experiencia. Muchas veces creemos que para desbloquear la energía, calmar la mente o aliviar nuestros dolores físicos necesitamos posturas complejas o hacer grandes esfuerzos. Y, en realidad, la verdadera transformación aparece cuando nos entregamos a lo simple. Cuando respiramos de verdad. Cuando escuchamos al cuerpo en cada *asana* (postura en sánscrito). Cuando nos damos permiso para sentir. Por eso, para leer este libro no necesitas ser experto/a en yoga. Pero, si lo eres, será una invitación para volver a lo esencial, para reencontrarte con la raíz de la práctica.

A la vez, este libro es autobiográfico. Está lleno de experiencias íntimas, vivencias que marcaron mi camino y me llevaron a profundizar en la práctica del yoga, en el autoconocimiento, en la respiración y en la capacidad de transformar mi energía desde adentro. En estas páginas comparto momentos desafiantes de mi propia vida, en los que atravesar el dolor desde la conciencia me permitió sanar y comprender. Si bien las experiencias no están narradas de forma cronológica, cada capítulo refleja una vivencia vinculada a un chakra específico y a la emoción que se cristalizó en mi cuerpo físico. Así, cada centro energético se revela como un portal de aprendizaje y transformación en mi recorrido interior.



## **La información es poder**

Muchas veces naturalizamos ciertos síntomas, ciertas dolencias físicas que pueden parecer menores o que incluso se manifiestan luego como enfermedades más profundas. Nos acostumbramos al malestar, sin detenernos a comprender qué nos quiere decir el cuerpo. Pero todo síntoma tiene una raíz energética. Cuando aprendemos a registrar qué parte del cuerpo está afectada y con qué centro energético se relaciona, comenzamos a ver con otros ojos lo que nos ocurre.

La información es poder, y este libro te ofrece claves para decodificar esa información: *asanas*, respiración consciente, ejercicios energéticos y conciencia corporal para que puedas desbloquear lo que está estancado.

Para cada capítulo, necesitarás un *mat*, un espacio tranquilo donde nadie te moleste y una lapicera. Si quieres, también puedes tener una vela que te inspire a conectar con la luz, la serenidad y la espiritualidad.

Aquí encontrarás propuestas teóricas y prácticas, preguntas para reflexionar, ejercicios energéticos, físicos y emocionales que te ayudarán a habitarte de otra forma. Sé detallista a la hora de responder, obsérvate con honestidad. Y, en el momento de hacer una postura, siente tu cuerpo, tu respiración y tu energía en movimiento. Todo está conectado. **Este libro es una invitación a volver a ti a través de prácticas simples pero profundas.**

Al terminar la lectura, tendrás claridad sobre ti mismo/a, conocerás herramientas concretas para gestionar tus emociones, sentirás mayor conexión con tu cuerpo y tu energía y podrás armar tu propio plan de transformación interior. Estás a punto de comenzar un viaje hacia tu centro. Un viaje de autoconocimiento, amor propio y reconexión con tu poder interior. *Yoga fuera del mat* es una invitación a vivir en coherencia, en plenitud y en verdad. Deseo que lo disfrutes, lo sientas y lo vivas.



## CAPÍTULO 1

# El yoga fuera del *mat*: mi viaje de transformación interior

Era mi segundo viaje a India. Esta vez, sola. Ya no era un viaje de vacaciones ni de recorrido turístico. Esta vez, India me llamaba en un susurro profundo, como si supiera lo que necesitaba. Mi cuerpo, mi mente y mi espíritu tenían que volver a India, era una necesidad visceral. Atravesaba un proceso de separación muy doloroso, un quiebre que me dejó en un estado de total fragilidad, de preguntas sin respuestas, de incertidumbre y miedo. Sentía que había perdido mi centro, que algo en mí se había

roto. Pero también sentía que había un lugar en el mundo que podía sostenerme. Y ese lugar era India.

Tenía muy poco dinero para viajar y no hablaba una palabra de inglés. Aun así, en lo más profundo de mí sentía el llamado innegable. Mi corazón sabía que India sería el espacio donde mi alma encontraría consuelo, donde algo dentro de mí despertaría. No podía explicarlo con lógica, solo lo sentía con certeza.

Es verdad que **a donde sea que vayamos llevamos nuestros estados internos. No es el lugar lo que nos transforma, sino lo que estamos dispuestos a permitir que suceda en nuestro interior.** Pero también es cierto que hay tierras que son sagradas, espacios donde la energía parece abrazarnos y guiarnos con más rapidez hacia la sanación. Ese lugar fue y es India.

India no es un país que se explica, es un país que se siente. Su energía es un torrente de vida que envuelve y transforma. Todo en ella parece latir con una intensidad única: los colores brillantes de los saris ondeando al viento, los aromas profundos de las especias y las flores frescas, el sonido incesante de las bocinas, los infinitos puestos de *chai*, el inigualable olorcito a samosas (el aperitivo más popular), sus templos y sus rituales. Hay en India una alegría indescriptible (eso ven mis ojos). Y no es una alegría superficial, sino una que nace de la devoción, de la entrega absoluta a la vida tal cual es.

En ese momento mi alma necesitaba respirar fe. No me bastaba con ir a la iglesia o rezarle a algún santo en particular, realmente necesitaba quietud, verdad y amor, necesitaba respirar devoción en cada instante,

necesitaba sentir la fe a cada segundo de mi día. Este país se convirtió en ese lugar para mí, y comprendí que desde mis entrañas quería “respirar India”.

Recuerdo cuando le dije a mi madre que iba a volver a India “sola” (la primera vez había ido con mi exmarido en mi luna de miel). Se llevó las manos a la cabeza y, con una mezcla de asombro y preocupación, me preguntó: “¿Por qué me haces esto?”. En ese momento comencé a reír. Pude ver el miedo en sus ojos y cierto aire de resignación. Soy la hija menor de tres mujeres, la más arriesgada en ciertos aspectos, y sabía que estaba desestructurando los planes que mi madre tenía para mí (marido, hijos y una vida estable y feliz; en cambio, me estaba divorciando y abandonando —por lo menos en ese entonces— la idea de ser madre). No suelo ser una persona impulsiva, todo lo contrario, suelo pensar mucho cada decisión que tomo, por eso comprendí que, a pesar de que no le gustara la idea de mi viaje, era algo que ella tenía que resolver de forma interna. Yo ya era adulta, no dependía de nadie económicamente y tampoco tenía nada para perder. Mi alma necesitaba volver a pisar India, y así fue.

Desde el primer momento en que mis pies tocaron tierra sentí que esta me recibía con los brazos abiertos. India no me pedía nada, no me exigía ser fuerte, no me cuestionaba por mis heridas. Simplemente me abrazaba en su caos (y en el mío), en su dulzura y en su misterio. Me ofrecía un refugio donde no tenía que fingir ni huir del dolor que estaba atravesando. Podía estar rota, perdida, y aun así India me hacía sentir completa.

## Quiénes somos fuera del *mat*

En aquel viaje, el destino me llevó a conocer almas maravillosas, seres luminosos, amables, que, como yo, buscaban algo más allá de lo visible.

Tuve la bendición de asistir al Festival Internacional de Yoga en Rishikesh (como embajadora de Argentina). Era un espacio sagrado y una fiesta al mismo tiempo, donde la filosofía del yoga vibraba en cada rincón, donde maestros y alumnos de todo el mundo nos reunimos con un mismo anhelo: nutrirnos de la esencia del yoga y de la sabiduría de India.

Durante esos días, entre mantras que flotaban en el aire, prácticas increíbles, cantos devocionales, meditaciones, *pranayamas*, celebraciones y miradas cómplices de quienes entendían el mismo llamado, escuché por primera vez la frase “yoga fuera del *mat*”.

El yoga no era nuevo para mí, hacía casi nueve años que sostenía mi práctica de *ashtanga* dos veces por semana, pero ese día experimenté un maravilloso “darme cuenta”, un pequeño “despertar”. Comprendí desde mi corazón que el yoga no es solo los *asanas*, tampoco la respiración y la meditación. **La verdadera práctica consiste en la manera en que damos nuestros pasos por la vida. Cada gesto, cada pensamiento y cada acción, las huellas que dejamos, el servicio que hacemos al brindarnos a los otros, el cuidado y respeto hacia nosotros y hacia los demás: ese es el verdadero yoga.** Quiénes somos fuera del *mat*.

Hasta ese entonces, la práctica me había moldeado silenciosamente. Me preparaba para que pudiera ver aquello que antes estaba

cubierto, para iluminar partes de mí que habían permanecido en la sombra.

Fue un maravilloso despertar, un destello de conciencia que transformó la forma en que veía el mundo y, sobre todo, en que me veía a mí misma. Desde entonces, supe que el yoga es la manera en que elijo vivir cada día de mi vida. Es el amor con el que hablo, la paciencia con la que me sostengo, la verdad con la que me miro a mí y a lo que me rodea. Es la huella que dejo a cada paso, en cada acción, en cada encuentro. Es quien soy cuando nadie me ve, es la coherencia entre lo que pienso, siento y hago. Es el reflejo de mi esencia en cada instante de mi vida.

El yoga es la forma en que nos encontramos con la vida, con los demás y con nosotros mismos. Es la manera en que abrazamos la incertidumbre, en que nos entregamos al momento presente sin resistencias. India me mostró el yoga en cada uno de sus gestos cotidianos, en la devoción de quienes ofrecían flores a sus dioses con una fe inquebrantable, en la mirada serena de los ancianos que parecían haber entendido el arte de la aceptación, en la generosidad de aquellos que, aun con poco, compartían todo lo que tenían. La coherencia que vi en la gente me conmovió, no hay separación entre lo que se hace y lo que se es.

Comprendí que el yoga fuera del *mat* es un estado del ser. Es vivir con conciencia, con integridad y con profundo amor, es llevar a la práctica cada acto, desde la manera en que hablamos hasta cómo tratamos a los demás, cómo nos alimentamos, cómo nos movemos por el mundo. No es algo que empieza y termina en la clase, sino una forma de vivir en conexión con lo divino en cada instante.