

# ¡ALEGRÍA DE VIVIR!

## YOGA PARA UN BUEN VERANO

La práctica de yoga nos sintoniza con las estaciones, y el verano invita a reír y disfrutar de nuestra vitalidad: estimúlala con estas asanas.

La práctica del yoga se puede sincronizar con la milenaria sabiduría oriental que relaciona las estaciones del año, los elementos naturales (agua, madera, fuego, tierra y metal), las emociones, el cuerpo y el alma. De esta manera se convierte en una práctica holística que nos permite vivir a fondo, desarrollar y aprovechar al máximo nuestro potencial y conseguir el mayor bienestar posible.

**Verano fogoso y risueño.** El elemento que caracteriza a esta época del año es, lógicamente, el fuego. Es la estación de mayor calor, actividad y expansión, en la que los rayos del sol calientan todo lo que crece en la naturaleza. Esto también se aplica a nuestras relaciones, pues las emociones que representan al fuego son la alegría, el entusiasmo y la vitalidad. Para esta tradición milenaria es muy importante vivir en armonía con cada estación del año y, por ello, en verano conviene estar alegres y risueños. Suena bien, ¿verdad?

**Ojo con el corazón y el intestino.** Según la medicina tradicional china, el corazón y el intestino del-

gado son los órganos asociados al elemento fuego. El primero regula la circulación sanguínea y lleva calor, oxígeno y nutrientes a todas las células de nuestro organismo. El segundo, es el encargado de la digestión y absorción de los elementos nutritivos. Esto significa que en verano estos órganos están más activos y para mantener nuestro «fuego interno» equilibrado debemos prestarles más atención y cuidado. En la práctica del yoga podemos elegir las asanas que los equilibran.

### LA EMOCIÓN DEL CORAZÓN

**Alegría y visión clara.** Por otro lado, la mirada holística de esta tradición médica y preventiva comprende una estrecha interrelación entre los órganos y las emociones. Así pues, el equilibrio o desequilibrio de unos afecta al estado de las otras y viceversa. En este contexto, el corazón está relacionado con nuestra capacidad de entender y ver con claridad, por lo que influye directamente sobre nuestro estado emocional. Un corazón equilibrado induce estados de serenidad, alegría y generosidad.

*Alejandra Vidal inicia esta secuencia con tres variantes de Virabhadrasana o El Guerrero.*

## 1 Abre el pecho y céntrate

- **Da un paso atrás** con el pie derecho. Los talones están en línea.
- **Inhala**, levanta los brazos y junta las palmas por encima de tu cabeza.
- **Ahora exhala** y dobla la pierna izquierda hasta unos 90 grados.
- **Estira** la parte posterior de la pierna derecha. Mantén la cadera enfocada al frente.
- **Levanta la cabeza** y mira tus manos. Mantén la posición entre 6 y 8 respiraciones profundas.

## 2 Potencia tu espacio vital

- **Desde la postura** anterior, continúa abriendo los brazos lateralmente con las palmas hacia abajo y los dedos de las manos activos y estirados. Si notas que se te cansan los hombros, relájalos y bájalos. Te ayudará a volver a concentrarte en los movimientos respiratorios.
- **Fíjate** en que los talones continúan alineados y los pies forman un ángulo de 90 gra-

dos. La rodilla izquierda se alinea con el codo derecho. Activa los músculos de las piernas y de la pelvis. Lleva la mirada a los dedos de la mano izquierda.

- **Abre la postura** más y más. Idealmente la rodilla izquierda se flexiona 90 grados (el muslo queda paralelo al suelo y la tibia, perpendicular). El pie derecho se apoya bien en el suelo. Siente cómo te extiendes energicamente hacia los costados a través del espacio que crean los brazos.

*Toma conciencia de los órganos y emociones que estás trabajando.*



## 3 Integra tu conexión con el cielo

- **Gira las palmas** hacia el cielo e inclínate hacia atrás; eleva el brazo izquierdo por encima de la cabeza y busca la pierna de atrás con la mano derecha.
- **Arquea un poco** la espalda si no tienes lesiones en cuello, columna o caderas.
- **Si se te cansa** la pierna flexionada, estírala y sonríe mirando al cielo. Mantén entre 4 y 6 respiraciones.





En cambio, si sufre desequilibrio, aparecen la euforia, la agitación y los estados de ánimo cambiantes. Por su parte, el intestino delgado es el responsable de la asimilación y absorción de ideas y afecta a la capacidad de diferenciar y priorizar la importancia de los problemas.

#### ALIMENTOS EN ARMONÍA

**Come rojo y amargo.** La medicina oriental también ofrece recomendaciones dietéticas específicas para el verano. Es el momento perfecto para depurar el sistema circulatorio y, para ello, las frutas y hortalizas rojas, como la sandía, las cerezas, los pimientos o los tomates, son ideales. También las hojas frescas de sabor amargo, como las endibias, los berros de agua o el diente de león, disminuyen la acumulación de calor en la parte alta del cuerpo. Por último, los alimentos ligeros y ricos en agua son muy aconsejables, pues favorecen la hidratación y evitan la pérdida de vitaminas y minerales.

**¿Yoga en verano? ¡Claro que sí!** Las asanas son una práctica idónea para equilibrar los flujos de energía en nuestro cuerpo. A través de ciertas posturas podemos trabajar directamente sobre los órganos internos ayudándoles a depurar toxinas y otorgando mayor equilibrio a su funcionamiento.

**Anahata chakra.** En este artículo te proponemos una secuencia de posturas que actúan sobre el corazón y el intestino delgado. Además abren y expanden *anahata chakra*, el centro energético del corazón, responsable de nuestras emociones. Mientras ejecutas las posturas respira lenta y rítmicamente, expande tu pecho y llénate de una agradable sensación de alegría y vitalidad. ☸

ALEJANDRA VIDAL, profesora de yoga



En las posturas con las manos en contacto con el suelo restauras tu energía.

## 4 Fortalece y mejora tu ánimo

• **Esta asana** -*Adho Mukha Svanasana* o «perro boca abajo»- funciona como transición perfecta entre posturas y también como un descanso activo, siempre que se

necesite recuperar un poco de energía. • **Desde la tercera** postura -*Viparita Virabhadrasana*- lleva las manos a los lados del pie izquierdo durante una exhalación y, al inhalar, junta los pies atrás. • **Estira los brazos** y alarga el tronco y las

piernas de manera que dibujes una «v» invertida con tu cuerpo. • **Permanece** en la posición durante 5 respiraciones profundas y conscientes, concentrándote en relajar los hombros y alargar los dos costados del tronco.

## 5 Libera tu chakra del corazón

• **Inhala** y lleva la pierna derecha hacia atrás. Al exhalar flexiona la rodilla izquierda y llévala al suelo entre tus manos. • **Baja las caderas** y estira la pierna iz-

quierda empujando el suelo con el empeine. Al inhalar alarga el tronco y abre el pecho. • **Alinea la cadera** con los hombros, estira el cuello y levanta el mentón. Estás en *Arda Kapotasana*. • **Respira 5 veces**, ensanchando mucho las costillas al inhalar.

El anahata chakra regula tus emociones: expáñdelo con la exhalación.



## 6 Relájate abriendo la cadera

• **Exhala** e inclina el tronco hacia delante y hacia abajo, alargando la columna desde las caderas. • **Toca el suelo** con la frente. Si no puedes, coloca un cojín de la altura adecuada y des-

cansa en él la cabeza. Estira los brazos por delante de ti. • **Relaja los hombros** y el rostro. Respira profundamente en el centro de tu pecho. • **Los practicantes** experimentados y que no sufran ninguna lesión lumbar o cervical pueden probar una variante:

• **Desde la asana 5**, sube el pie derecho flexionando la rodilla, eleva el brazo del mismo lado por encima de la cabeza y con la mano sostén el empeine. Arquea la columna y acerca la cabeza al pie. Puedes dejar el brazo libre y relajado, o tocar el suelo con la mano para estabilizarte.



Las asanas en que se adelanta o atrasa una pierna, repítelas con el otro lado.



## 7 Descansa, observa y medita

• **Utiliza un bloque de yoga**, una manta enrollada o un cojín para colocarlo entre los omóplatos. Recuéstate encima con los brazos estirados a los lados. • **Proyecta las palmas** de las manos hacia el cielo. • **Dobla las rodillas**, junta las plantas de los pies y acércalos al pubis. • **Cierra los ojos** y concéntrate en soltar totalmente la tensión de tus caderas. Disfruta de la inmovilidad y del descanso. • **Esta relajante** postura abre el pecho y estimula los órganos abdominales, el diafragma y el corazón. • **Después de un par** de minutos, sal de la posición y siéntate en la postura de meditación. Antes de abrir los ojos, realiza unas respiraciones y observa las sensaciones físicas y el estado mental en que te encuentras. ¡Namasté!