

VIVIR EN EQUILIBRIO

FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL

Ejercitar el equilibrio del cuerpo es hacerlo a la vez en todos los aspectos de la vida: menos estrés, más concentración y mejor gestión de las emociones.

Comemos rápido, besamos sin tiempo, trabajamos mucho, caminamos a gran velocidad... Vivimos sumidos en una actividad febril en la que mantenerse en equilibrio, para muchas personas, resulta toda una hazaña. En este contexto, el yoga se convierte en un eficaz aliado, pues su propósito principal es equilibrar el cuerpo, la mente y las emociones.

EL PODER DE LAS ASANAS

Las más de mil asanas o posturas de yoga que existen (incluidas las variaciones) cultivan el balance físico, mental y emocional de quien las practica. Sin embargo, las de equilibrio son aún más eficaces para este propósito, pues exigen mucha concentración, fuerza y paciencia. Practicándolas comprobarás que son unas grandes maestras que invitan a conocerte mejor y recuperar el centro cada vez que lo necesites.

Como es arriba, es abajo. Y como es adentro, es afuera. Lo cierto es que todo lo que hacemos y cómo lo hacemos es producto de nuestro estado

interno: de la energía, la mente y las emociones. O lo que es lo mismo, la estabilidad y firmeza que puedas lograr en una postura que requiera gran capacidad de equilibrio reflejará también el estado de tu mente y de tus emociones.

Gestión del estrés. El proceso para dominar una postura de equilibrio, además de aportarte seguridad y autosuficiencia, es una magnífica vía para que encuentres un mejor y mayor equilibrio en todos los aspectos de la vida. Cuando llevas a cabo un asana de equilibrio tu cuerpo y tu mente trabajan de manera conjunta y esto repercute a su vez, para ti, en una mayor capacidad de concentración y en una mejor gestión del estrés y de las emociones.

Mayor presencia. Lo más difícil para mantener el equilibrio en una postura, como en la vida en general, es vaciar la mente de pensamientos y evitar pensar en «me voy a caer», en cosas parecidas o en lo que pasará después. Las posiciones que ejercitan el equilibrio te obligan a estar presente, a mantenerte en el verdadero «aquí y ahora» sin impaciencia.



LA CLAVE ES RESPIRAR BIEN

Las asanas o posturas deben acompañarse de una respiración consciente, profunda, rítmica y abdominal. Sin embargo, no siempre es fácil respirar de esta manera.

EXPANDE EL ABDOMEN

Una vez alcanzado el final de la postura, lleva el aire por la nariz hacia el abdomen en la inhalación, expáñdolo y exhala vaciándolo por completo. Cuenta 4 o 5 tiempos para inhalar y los mismos para exhalar. Comprueba que tu columna sigue erguida y relaja cualquier parte del cuerpo que sientas tensa.

DÉJATE AYUDAR

Si te caes al realizar un asana, ¡no te frustres ni te enfades! Ponte cerca de una pared y apoya la mano contraria a la pierna flexionada. Tu equilibrio y tu fuerza aumentarán pronto y llegará el momento de realizarla sin apoyos.

FOTOGRAFÍA: DAVID FREIXA/ESTILISMO: MAYTE GIL/ ESPECIALISTA: ALEJANDRA VIDAL



Comprueba tu estabilidad física y tu capacidad para vaciar la mente.

1 Firme como un árbol

• **Apoya la planta** del pie derecho en la parte interna del muslo izquierdo. Con suavidad, desplaza la rodilla derecha hacia atrás para abrir la cadera. Junta las palmas de las manos en el centro de tu pecho y mantén el tronco erguido.

• **Inhala y extiende** los brazos, alargando la columna y estirando el tronco.

• **Respira** rítmicamente mientras te sea cómodo y deshaz la postura siguiendo los pasos a la inversa. Repite con la otra pierna.

• **Una variación** un poco más desafiante de Vrikshasana, el árbol, es colocar el pie de la pierna que se flexiona en medio loto. Los brazos se estiran y se mantienen paralelos.

Fortalecer y regular. En el plano físico, estas asanas, además de mejorar el equilibrio en todo el cuerpo, fortalecen la musculatura de las piernas y de los brazos, regulan el sistema nervioso y desarrollan nuestra capacidad de concentración.

4 TRUCOS MÁGICOS

En este artículo te proponemos una serie de posturas que, si las realizas de forma rutinaria (2 o 3 veces por semana), te ayudarán a regular tus altibajos emocionales y a afrontar con mayor ecuanimidad el día a día. Si tienes en cuenta estas recomendaciones verás como rápidamente tu cuerpo gana fuerza y equilibrio y ¡el peso desaparece!

Atención a las sensaciones. Concéntrate en la respiración y en todas las sensaciones que te produce cada postura. La atención plena es la clave para alcanzar los beneficios.

Respiración consciente. Respira de manera profunda y a un ritmo pausado y comprobarás como tu cuerpo se estabiliza sin dificultad.

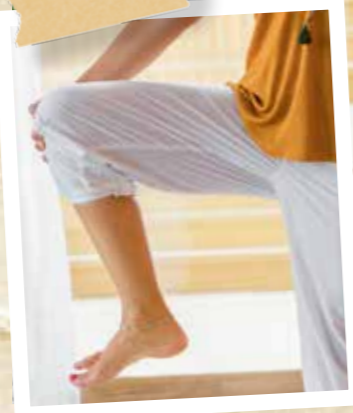
Abdomen activo. Mantener el abdomen contraído es fundamental para lograr estabilidad y no tambalearte.

Vuelve a intentarlo. Si te caes, ¡no pasa nada! Vuelve a intentarlo, retoma la postura con la siguiente inhalación y una sonrisa.

CALENTAMIENTO PREVIO

Puedes incluir estas posturas en tu práctica de yoga completa o hacerlas por separado; en ese caso, recuerda calentar antes con algunos estiramientos o con tres o cuatro rondas de «saludos al sol». Y por último, no olvides que todos los movimientos debes hacerlos lentamente ni tampoco que debes descansar 5 minutos en posición tumbada boca arriba antes de continuar con tu día. ¡Namasté! 🙏

ALEJANDRA VIDAL profesora de yoga



2 Expándete con más seguridad

- **De pie**, alinea tus hombros, caderas, rodillas y tobillos.
- **Flexiona** la pierna derecha y sostén el dedo gordo con los dedos índice y medio de la mano derecha.

- **Estira** la pierna al frente sin perder tu centro de gravedad y respira un par de veces para estabilizarte.
- **Sin mover** las caderas, abre lentamente la pierna estirada hacia el lado y mira por encima del hombro contrario. Mantén la postura unas 5 respi-

raciones completas y profundas sintiendo cómo te expandes y tu peso se desvanece.

- **Para comenzar** a practicar esta postura, prueba a hacerla con la rodilla flexionada hasta que ganes más fuerza y estabilidad y puedas avanzar a la posición completa.

Tres o cuatro respiraciones al final te conectan con tu fuerza interior.

3 Echa raíces en la tierra

- **Separa los pies** un metro, inhala y levanta los brazos hasta los hombros con las palmas hacia abajo.
- **Gira** los pies a la derecha: el derecho 90° y el izquierdo 60°.

- **Flexiona** la rodilla derecha y apoya la mano derecha en el suelo a dos palmos del pie.
- **Inhala** y lleva el peso del cuerpo a la pierna derecha mientras elevas la izquierda.
- **Estira** el brazo izquierdo por encima de tu cabeza y mira hacia la mano elevada.



4 Siente tu poder mental

- **Junta los pies** y lleva las manos al pecho en posición de oración.
- **Relaja los hombros** y haz unas respiraciones observando la distribución de tu peso en ambos pies.

- **Inhala** y, mientras inclinas el tronco hacia delante, eleva al mismo tiempo la pierna derecha hacia atrás.
- **Activa tu abdomen**, respira en el centro del pecho e intenta crear una línea recta entre el tronco y la pierna que mantienes elevada.

- **Alarga el cuello** y mira hacia abajo y adelante, como el guerrero que sobrevuela los problemas sin involucrarse en ellos.
- **Observa** la estimulante sensación de poder que esta postura te proporciona. Mantén entre 4 y 5 respiraciones.



5 Restablece tu centro vital

- **Ponte en cuclillas** y junta las palmas de las manos justo en el centro de tu pecho.
- **Elige un punto** estable delante de ti para fijar la mirada.
- **Inhala** y eleva la pierna derecha hasta que compruebes que queda en paralelo al suelo.
- **Estira la columna**, activa el abdomen y respira profunda y rítmicamente controlando al tiempo la tendencia de tu cuerpo a tambalearse.
- **Toma conciencia** de las oscilaciones que realiza tu cuerpo y acéptalas sin más, alegrándote de saber que estás donde debes estar y que todo es perfecto tal como es.
- **Mantén** la posición entre 4 y 5 respiraciones profundas y conscientes.



La fuerza de las posturas de equilibrio reside en el abdomen.