

CALMA TU ANSIEDAD

6 ASANAS PARA SENTIRTE EN PAZ

El yoga armoniza cuerpo, mente y emociones. Con estas posturas específicas podrás combatir la ansiedad y restablecer tu equilibrio interno.

Quién no se ha sentido abrumado, en algún momento de la vida, por el trabajo, las cargas familiares, los horarios imposibles...? El ritmo frenético que llevamos provoca a menudo que vivamos en un estado de tensión poco saludable y, como resultado, padecemos problemas de ansiedad y estrés. Una buena manera de evitar que estas situaciones afecten a nuestra salud es integrar en el día a día la práctica de yoga, una milenaria disciplina que nos ayuda a liberar tensiones y a purificar nuestro organismo, además de estabilizar la mente y cultivar los pensamientos positivos.

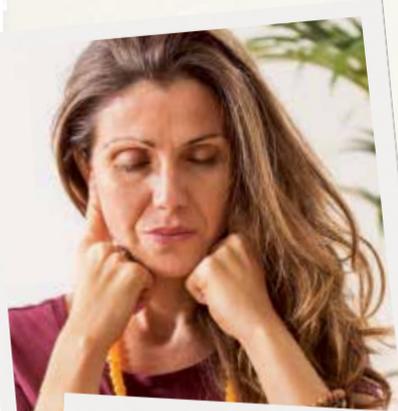
CUATRO BUENOS MOTIVOS

Vivir sin tensiones. Uno de los síntomas más comunes del exceso de ansiedad es la tensión muscular que, a la larga, termina desgastando el sistema nervioso y, en consecuencia, aparecen la fatiga, los dolores de cabeza, el insomnio... El yoga es especialmente útil para mantener, recuperar y aumentar la salud física en

todos los sentidos. Por un lado, ayuda a contrarrestar en nuestro cuerpo los efectos de la ansiedad y el estrés, pues su práctica libera tensiones físicas. Por otro, aumenta la conciencia corporal, otorgándonos la capacidad de identificar esas tensiones antes de que se vuelvan crónicas.

Benditas endorfinas. La práctica de yoga estimula la generación de endorfinas, sustancias naturalmente producidas por el cerebro que provocan sensación de bienestar y placer. La liberación de estas «hormonas de la felicidad» se debe a la combinación de la meditación, la respiración y las posturas o asanas. Cuando practicamos yoga, aumenta la actividad en ciertas áreas del cerebro responsables de las emociones positivas y disminuye en las relacionadas con la ansiedad y la tensión (concretamente, en la amígdala).

Mente presente. Nuestra mente es capaz de procesar más de 64.000 pensamientos por minuto. Muchísimos, ¿verdad? Esta vertiginosa actividad mental supone la mayor inteligencia del reino animal, pero



SILENCIO MENTAL

La «respiración de la abeja» es una gran aliada del sistema nervioso, ya que proporciona un intenso efecto calmante a tu mente.

RESPIRACIÓN

Siéntate cómodamente en el suelo o en una silla. Cierra los oídos con los dedos índice, de forma que queden herméticamente tapados, e inhala llenando tus pulmones de aire. Exhala todo el aire lenta y suavemente por la nariz, emitiendo un sonido sostenido y uniforme similar al que hacen las abejas (mmm). Repítelo cinco veces.

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



1 Una mente fresca y relajada

- **Con los pies** paralelos y abiertos al ancho de tus caderas, inhala y eleva los brazos por encima de la cabeza.
- **Al exhalar**, flexiónate desde la cade-

ra, con el abdomen contraído, y lleva las manos a los lados de los pies o por detrás de los tobillos.

- **Relaja el cuello**, deja que la cabeza cuelgue hacia tus pies y mantén el pecho lo más cerca que puedas de las piernas.

- **Mantén las rodillas** estiradas o flexiónalas de manera que tu frente permanezca en contacto con las piernas.
- **Permanece** 30-60 segundos en la postura y verás cómo al salir de ella sientes tu mente fresca y relajada.

2 Estírate y confía en tu cuerpo!

- **El «camello»** es una postura profundamente energizante. Estírate hacia atrás y confía en la parte posterior de tu cuerpo, aunque no la veas.
- **Arrodíllate** manteniendo los muslos paralelos al suelo y las manos en las caderas. Inhala y presiona hacia delante los muslos a la vez que avanzas las caderas para arquear la espalda hacia atrás.
- **Suelta los brazos**, coloca las manos en los talones y, a continuación, relaja el cuello para que la cabeza cuelgue hacia atrás sin tensión.
- **Si las manos** no te llegan a los pies, deja los brazos sueltos para evitar forzar las lumbares.



también es la responsable de muchos males de nuestra sociedad, entre ellos, la ansiedad. Cuando practicamos yoga, nuestra atención se centra en el momento presente, en coordinar la respiración y el movimiento y en tomar conciencia de las sensaciones físicas que van surgiendo. En otras palabras, mientras ejecutamos una postura de yoga pensamos menos y eso conduce, sin lugar a dudas, a un agradable estado de paz interior. **Espiritualidad.** Una práctica de yoga meditativa y consciente favorece el silencio interno y nos conecta con nuestra esencia, proporcionándonos armonía mental y emocional, pero también espiritual. Es una herramienta efectiva para encontrar el sentido de nuestra vida y a nosotros mismos.

ABRIR EL PECHO Y LIBERAR EMOCIONES

Fuertes y estables. El yoga mejora la vida de quienes lo practican, pues no solo ayuda a desarrollar la coordinación, la flexibilidad, la resistencia y el equilibrio sino que calma la mente, lo que lleva a un estado emocional más fuerte y estable. Con una práctica consciente y constante tendrás más conciencia de tus emociones y podrás gestionarlas más positivamente.

Ejercicios. La sencilla secuencia que te proponemos se centra en flexiones hacia delante, que relajan el sistema nervioso y disminuyen la actividad mental, y en aperturas de pecho que aumentan la sensación de confianza en uno mismo y en la vida. Acude a ellas cada vez que lo necesites y deja salir, sin juzgarte, aquellas emociones que necesitas liberar para volver a tu equilibrio. *✍*

ALEJANDRA VIDAL, profesora de yoga

3 Siéntate, respira y cálmate

• **Janu Sirasasana** estira todos los músculos de la espalda y promueve la flexibilidad de la columna. Es una flexión hacia delante para calmar la mente y combatir el estrés. Siéntate en el sue-

lo con las piernas juntas y estiradas.

• **Une la planta** del pie derecho con el muslo izquierdo acercando el talón a la ingle.

• **Inhala,** levanta los brazos por encima de la cabeza y exhala inclinando el tronco y los brazos por encima de la pierna extendida.

• **Mantén la columna** estirada y lleva las manos hacia el pie izquierdo. Si no puedes, déjalas sobre la tibia o el muslo. Relaja el cuello soltando la cabeza.

• **Permanece** en la postura unas cinco o seis respiraciones aumentando un poco más la extensión en cada exhalación.



Respira sintiendo cómo tus emociones se pacifican.

4 Deja que el descanso te gane

• **Túmbate** boca arriba con las piernas dobladas y los pies paralelos y abiertos el ancho de las caderas. Estira los brazos a los costados.

• **Inhala** y levanta las caderas del sue-

lo, lleva el peso hacia los hombros y estira el cuello acercando el mentón al pecho. La cabeza y los hombros permanecen en el suelo.

• **Colócate un bloque** de madera debajo del sacro; es un hueso plano y duro, ino lo confundas con las lumbares!

• **Suelta** el peso de tu cuerpo, cierra los ojos y respira abandonándote al descanso.

Esta postura te calmará, pero además te llenará de vigor y energía.



5 Abre más tu corazón

• **Túmbate boca abajo,** flexiona las rodillas y sujeta bien los tobillos por fuera con ambas manos. Inhala y estira las piernas hacia arriba y atrás, eleva los muslos y levanta la cabeza y el pecho.

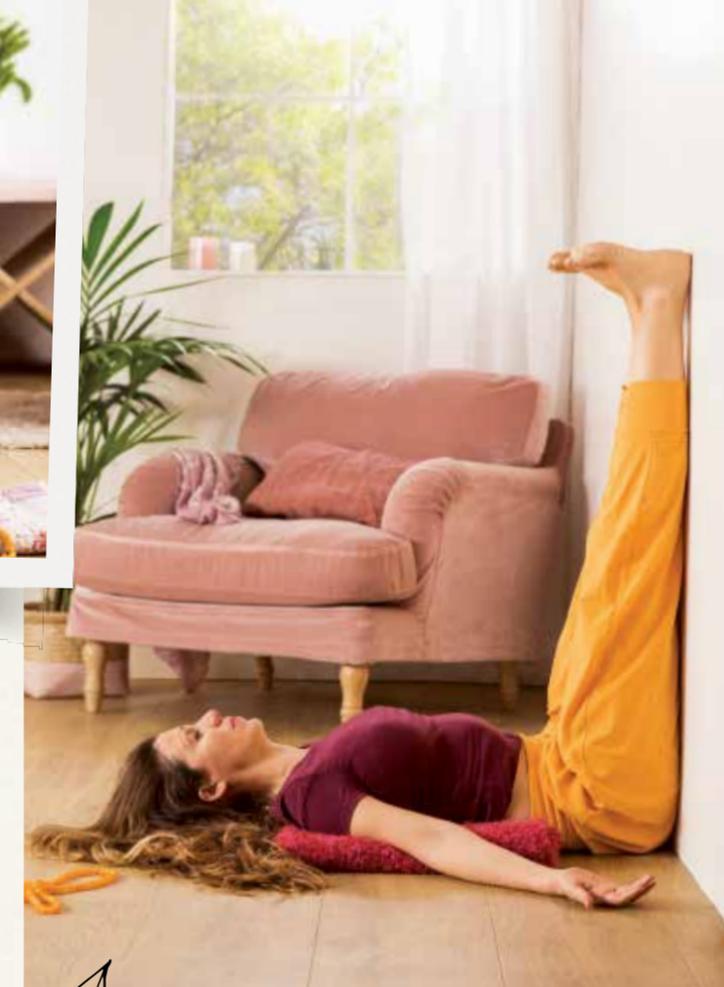
• **Mantén los brazos** rectos, inclina la cabeza hacia atrás y mira hacia

arriba. Permanece unas cinco respiraciones, sin olvidarte de sonreír.

• **Deshaz** con una exhalación progresiva: primero baja la frente y el pecho al suelo y después las piernas. Suelta los tobillos y descansa.

• **El «arco»** abre energéticamente el corazón. Cuando estés en la postura, inhala en el centro de tu pecho, liberando emociones y llenándote de alegría.

Permanece descansando así entre 3 y 5 minutos o todo el tiempo que te apetezca.



6 Equilibrio interno profundo

• **Con esta postura** obtendrás un descanso reparador y restablecerás tu equilibrio interno.

• **Siéntate** frente a la pared, lleva las manos al suelo por detrás de tu espalda, flexiona las rodillas y acerca a la pared la cadera y las nalgas.

• **Sube las piernas** apoyándolas en la pared y recuéstate, comprobando que tu cuerpo esté simétrico.

• **Estira las piernas** verticalmente y relaja los brazos a los lados del tronco o lleva las manos a tu abdomen para sentir la respiración.