

# EMPIEZA CON EL YOGA Y GANA SALUD

No necesitas ser experto para disfrutar del yoga y sus múltiples beneficios. Con las posturas que te proponemos, tu cuerpo empezará a transformarse en una versión más flexible, tonificada y sana.

**E**n la actualidad, el yoga ya no es una práctica minoritaria, sino una disciplina muy común que practican millones de personas en todo el mundo y que concentra tantos adeptos como cualquier actividad física o deporte popular.

**¿Cuál es tu motivación?** Algunas personas se inician en el yoga con el objetivo de mantenerse en forma, otras por recomendación médica o buscando estabilidad mental y emocional, y también existen las que, simplemente, prueban porque todo el mundo dice que es bueno.

## TRANSFORMA TU CUERPO

**El secreto: el bienestar.** No importa cuál sea la razón, el hecho es que el yoga parece que «engancha»: una vez que lo pruebas no puedes dejarlo. ¿El secreto? Quienes lo practican de forma constante y disciplinada manifiestan rápidamente un bienestar general que combina aspectos físicos, mentales y emocionales. El yoga es, no hay que olvidarlo, un tipo de ejercicio accesible a todo el mundo y muy sencillo que,

además de aportar equilibrio mental y emocional, transforma el cuerpo en pocas semanas. Vamos a repasar algunos de los logros físicos más destacables cuando empiezas a practicar yoga regularmente.

**Más flexibilidad.** Uno de los primeros cambios positivos que se perciben es un gran aumento de la flexibilidad y, con ello, la desaparición de muchos dolores musculares provocados por las tensiones y las malas posturas. Si tu cuerpo está rígido te sorprenderá cómo al cabo de unos meses de práctica diaria te doblarás como un junco (o, por lo menos, esa será la sensación que tendrás).

**Mejor equilibrio.** Muchas posturas de yoga ejercitan el equilibrio ya que fortalecen la musculatura de las piernas, tobillos, brazos y muñecas. Además, cuando llevas a cabo una asana de equilibrio, tu cuerpo y tu mente trabajan de manera conjunta. Esto se traduce en un mayor control de los movimientos, mayor capacidad de concentración, y en una mejor gestión del estrés y de las emociones. ▶



## 7 PAUTAS PARA UNA SESIÓN

- Practica siempre con el estómago vacío.
- Hazla temprano por la mañana, y si no puedes, a última hora de la tarde.
- Antes de empezar, vacía la vejiga y evacúa los intestinos.
- Relaja los músculos faciales durante toda la sesión.
- Ten los ojos abiertos hasta familiarizarte con el yoga.
- Respira por la nariz y de manera regular.
- Al acabar, tumbate diez minutos en Savasana (boca arriba, talones extendidos y palmas de la mano hacia arriba).

## CONECTA CON LA POSTURA

Aunque existen unas indicaciones básicas sobre cómo colocar el cuerpo correctamente en cada postura, se trata de encontrarse cómodo en ella, notando cómo fluye la energía y no cómo se bloquea con el esfuerzo.

FOTOGRAFÍA: DAVID FREIXA/FESTILISMO; MAYTE GIL/ MODELO: ALEJANDRA VIDAL



## 1 ¡Estable como una montaña!

- En la práctica de yoga, Tadasana, es la postura de pie básica, pues de ella surgen las demás. Nos invita a erguirnos con la majestuosidad de una montaña. Parece fácil pero mantener de forma consciente la columna erguida, el cuerpo alineado y la respiración libre puede resultar un desafío.
- Junta los pies y siente el contacto con el suelo. Méce-te a continuación suave-

mente hacia adelante hasta que encuentres un punto en el que te sientas completamente en equilibrio.

- Cierra los ojos, activa tus piernas y conduce tu atención a la columna alargándola desde la base.
- Relaja los hombros y aléjalos de las orejas aflojando los brazos a ambos lados del tronco.
- Mete la barbilla ligeramente hacia el pecho y empuja con firmeza los pies contra el suelo. Descansa así un poco y disfruta de la verticalidad de tu cuerpo.

## 2 Estira tu columna y libérala

• La Pinza es una de las posturas más importantes del yoga debido a sus innumerables beneficios para el cuerpo y la mente: estira y alarga toda la columna e incita a la calma y el recogimiento.

• Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Inhala, alarga el tronco y eleva los brazos por encima de la cabeza. Mantén los músculos de las piernas activos y los talones presionando el suelo.

• Exhala y flexiónate desde las caderas hacia adelante. Lleva tus manos hacia los pies o hasta donde puedas, relaja los hombros y deja que tu cabeza cuelgue.

• Mantén entre seis y diez respiraciones profundas alargando los costados del tronco sin curvar la espalda.

**Ganas fuerza.** La práctica regular de yoga ayuda a conseguir una musculatura fuerte y definida que protege los huesos, evita lesiones y previene enfermedades como la artritis. Muchas actividades cotidianas, como subir escaleras, cargar peso u otras parecidas, se vuelven menos desafiantes.

**Pérdida de peso.** Una práctica de yoga regular, combinada con una alimentación saludable, ayuda eficazmente a quemar calorías y eliminar toxinas del organismo. Para ello, existen estilos particularmente idóneos como el Ashtanga o el Vinyasa, caracterizados por su dinamismo y fluidez.

**Resistencia.** La respiración es un factor vital durante la práctica de yoga. La ejecución de posturas o asanas debe ir acompañada de una respiración profunda y consciente, que favorece un aporte extra de oxígeno y un uso más completo de nuestra capacidad pulmonar. Estos dos factores implican un considerable aumento de nuestro rendimiento y una recuperación más rápida tras el esfuerzo físico.

#### CÓMO MEJORA TU VIDA

**Las claves.** Con una práctica de yoga consciente y constante, además de mejorar tu estado físico, conseguirás aumentar tu vitalidad e introducir un espacio de relajación en tu día a día. Si todavía no has empezado a practicarlo, ¡no esperes más! Recuerda que la clave es la regularidad y que es mejor practicar poco y con frecuencia que hacerlo de vez en cuando en sesiones muy largas. Realiza un par de veces a la semana esta sencilla secuencia de asanas y verás como muy pronto comenzarás a sentirte más fuerte, ágil y saludable. ☸

ALEJANDRA VIDA, profesora de yoga



### 3 Equilibra, energiza y calma

- **Las torsiones** vitalizan, tonifican y relajan la espalda y Ardha Matsyandrasana, además, activa los órganos intestinales.
- **Sientáte** con las piernas estiradas, flexiona la rodilla de-

recha y coloca la planta del pie por fuera del muslo izquierdo.

- **Flexiona** la pierna izquierda y acerca el talón al glúteo derecho.
- **Coloca** la mano derecha en el suelo por detrás de la espalda, eleva el brazo izquierdo y, al exhalar, lleva el codo por fuera de la rodilla derecha.

- **Inhala** alargando los costados del tronco y exhala girando hacia la derecha. Mira por encima del hombro derecho.
- **Mantén** la postura seis respiraciones conscientes, y siente al inhalar cómo puedes alargar más la columna y, al exhalar, aumentar la torsión.

### 4 Fuerte como una tabla

- **Arrodílate** en el suelo y coloca las manos por debajo de tus hombros presionándolas con fuerza.
- **Mira** hacia adelante y hacia abajo, activa los músculos abdomi-

nales y siente tu tronco como un bloque.

- **Estira** los brazos y mantén las piernas y la espalda alineadas en el mismo plano inclinado. Los talones han de permanecer elevados.
- **Mantén** esta postura durante cinco respiraciones.

*Presiona el suelo con las manos durante la postura final.*

### 5 Respira y llénate de energía

- **Tumbada** boca abajo, coloca los brazos a los lados del cuerpo con los dorsos de las manos hacia el suelo. Activa los glúteos.
- **Inhala** y eleva el pecho y las piernas.
- **Levanta** los brazos estirados hacia atrás y mantenlos paralelos al suelo. Mira hacia adelante y asegúrate de mantener el cuello y los hombros relajados en todo momento.
- **Realiza** unas cinco respiraciones profundas abriendo el pecho y ensanchando las costillas. Sal suave-

mente de la postura con una exhalación.

- **No te frustres** si te cuesta mantener el Saltamontes o si sientes que tus piernas y tus brazos casi no se separan del suelo. Verás que, con la práctica, irás ganando fuerza y podrás llevarlos muy arriba.



*Esta postura es aconsejable en momentos de fatiga.*

### 6 Relax y equilibrio renovador

- **Esta inversión** con las piernas por encima de la cabeza estira la espalda, suaviza el sistema nervioso y deja una agradable sensación de equilibrio.
- **Túmbate** boca arriba con las piernas estiradas y los brazos a los lados del cuerpo. Relaja los hombros sobre el suelo, mete el mentón hacia la barbilla y afloja el cuello.
- **Flexiona** las rodillas y llévalas hacia el pecho. Inhala, eleva las piernas hasta formar un ángulo de 90°. Lentamente lleva tus piernas hacia atrás mientras tus caderas se elevan en dirección al cielo.
- **Si tocas** con los pies el suelo, presiona con los brazos para tener más estabilidad e intenta estirar las piernas separando las rodillas de la frente.
- **Mantén** durante 6 y 8 respiraciones.

