

YOGA DETOX

5 ASANAS PARA LIMPIARTE

La práctica regular de yoga te ayuda a depurar tu organismo de toxinas. Una limpieza que puedes potenciar con ciertas posturas que favorecen además un estado de mayor calma y serenidad.

Hinchazón? ¿Tienes una digestión pesada? ¿Algo de mal humor? Si esto te sucede con frecuencia después de las vacaciones, durante los cambios de estación o, simplemente, en periodos en los que te descontrolas con los horarios, la dieta o el ejercicio físico, todo indica que necesitas una rutina de yoga detox.

QUÉ ES Y CÓMO TE AYUDA
Efecto purificador. El yoga es una disciplina detox por su propia naturaleza, ya que la práctica de asanas combinada con una respiración consciente siempre tiene un efecto purificador sobre nuestro organismo.

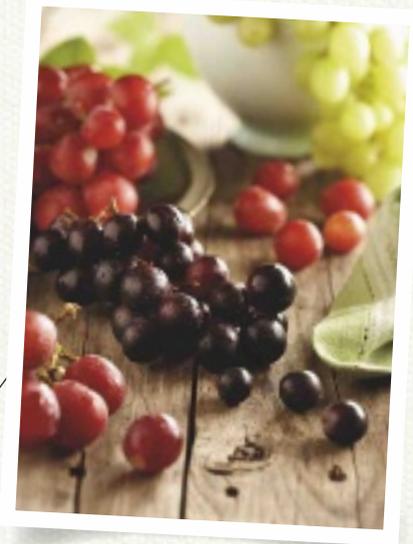
Estimulación orgánica. Ahora bien, si en tu secuencia incluyes posturas específicas para estimular el funcionamiento de los órganos encargados de la eliminación de toxinas (hígado, riñones, vejiga...),

para activar la sudoración y para acelerar el metabolismo, el impacto depurativo será mucho mayor. Eso es lo que hace el yoga detox.

Un masaje suave. Para este fin las posturas más efectivas son las torsiones y las flexiones que ejercen un suave masaje sobre los órganos intestinales encargados de la digestión, asimilación y eliminación.

Eliminación de toxinas. Mantener las posturas unos minutos mejora el funcionamiento de estos órganos y promueve la desintoxicación. Lo ideal es alternar estas asanas con algunas de fuerza que te hagan entrar en calor, sudar y eliminar toxinas también a través de la piel.

Oxigenación. La respiración es fundamental para maximizar el efecto depurativo de la práctica de yoga. Una respiración lenta, profunda y rítmica garantiza el nivel óptimo de oxígeno en la sangre, necesario para el buen funcionamiento de todos los órganos y glándulas. ▶



5 CONSEJOS ANTITOXINAS

Añade estos consejos a la sencilla secuencia de yoga detox que te propongo y sentirás, en poco tiempo, su potente efecto purificador.

- Toma zumos y batidos de frutas y verduras que sean de temporada, porque te ayudarán a limpiar tu organismo debido a su alto contenido en vitaminas y fibra.
- Come uvas negras que, además de ricas, son un excelente depurativo para los sistemas digestivo y circulatorio, riñones e hígado.
- Purifica tu hígado bebiendo medio vaso de agua tibia con el zumo de medio limón cada mañana en ayunas.
- Aficiónate al té verde pues estimula el sistema digestivo (ayuda a quemar grasas), es diurético y antioxidante.
- Incluye ajo crudo en tus comidas; además de tener un beneficioso efecto antibiótico, limpia la sangre y es un poderoso diurético.



1 ¡Piernas y glúteos en llamas!

Una excelente postura para encender tu fuego interno. Parivrtta utkatasana trabaja tan a fondo piernas y glúteos que isentirás que están en llamas! Además, esta asana estimula el funcionamiento de hígado, riñones y bazo, y la eliminación de toxinas.

- **Colócate de pie** y junta las manos en el centro de tu pecho.
- **Flexiona las rodillas** bajando las caderas como si te fueras a

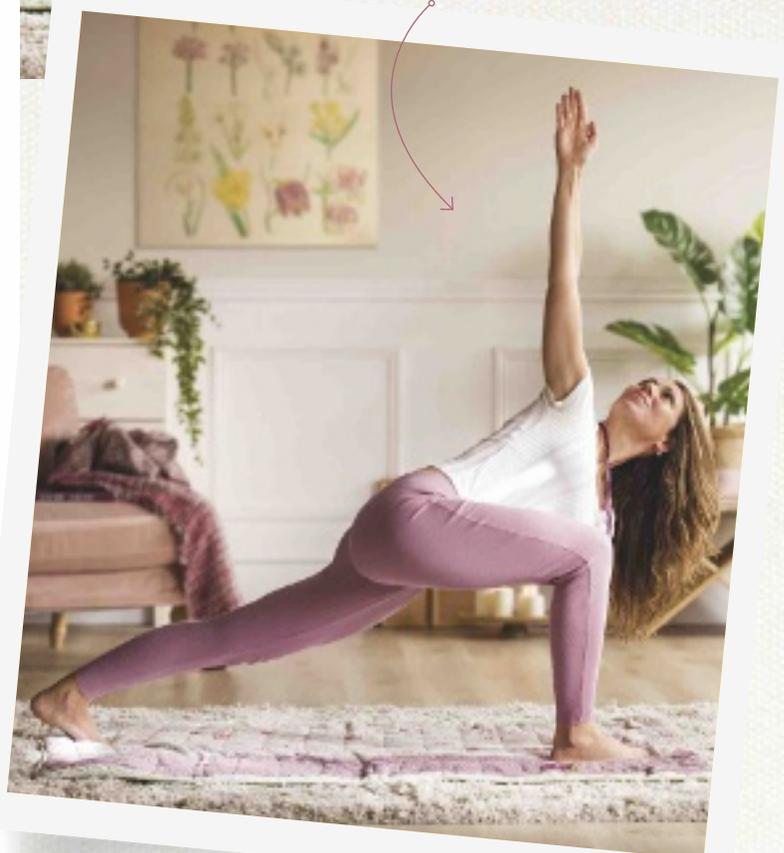
sentar en una silla imaginaria.

- **A continuación, coloca el codo** izquierdo por fuera de la rodilla derecha.
- **Centra tus manos** en el pecho presionando ambas palmas y exhala girando el torso hacia tu derecha. Mira por encima del hombro.
- **Mantén la postura** durante unas 5 respiraciones, profundizando el giro en cada exhalación que hagas.
- **Deshaz** al exhalar y vuelve tu mirada y tu tronco al frente. Cambia de lado.

2 Detox total de cuerpo y mente

Fortalecer piernas, glúteos y abdomen hace entrar en calor y refresca la mente. ¡Un detox total!

- **Con los pies juntos**, inhala y lleva los brazos por encima de la cabeza.
- **Al exhalar**, coloca las manos a los lados de los pies flexionando las rodillas si es necesario.
- **Inhala** y lleva la pierna izquierda hacia atrás manteniendo la rodilla elevada.
- **En una exhalación**, gira el tronco hacia la derecha y eleva el brazo derecho por encima de tu cabeza, de modo que ambos hombros queden en una misma línea.
- **Mantén** durante 5 o 6 respiraciones y observa el efecto que esta asana tiene sobre tus órganos intestinales.
- **Deshaz** en una exhalación y cambia de pierna.



Coordinación consciente. Para conseguir el máximo efecto depurativo de las posturas es imprescindible coordinar la respiración y el movimiento de una forma consciente. ¡Verás cómo eliminas más toxinas!

¡DETOX MENTAL!

Sin pensamientos tóxicos. Una rutina de yoga detox que te ayude a recargar baterías, rejuvenecer y cultivar tu bienestar no solo implica purificar tu cuerpo, sino también tu mente. Observa durante un día la cantidad de pensamientos tóxicos que tienes y date cuenta de lo dañinos que pueden ser para tu organismo y tus emociones.

Meditación, al final. Recuerda que hay pensamientos mucho más nocivos que algunas sustancias químicas. Para evitarlos y ganar equilibrio y calma interna, puedes incluir en la sesión de yoga detox unos minutos finales de meditación.

Alimento y bebida. Y, por su puesto, hidrátate adecuadamente y cuida tu alimentación. Una rutina de yoga detox no tendrá efectividad si no la acompañas de una alimentación saludable con un buen aporte de vitaminas y minerales que te ayude a eliminar toxinas y reequilibrarte internamente.

UNA PRÁCTICA DIARIA

En ayunas. La breve secuencia de posturas detox que te propongo puedes realizarla cada día si lo deseas. En todo caso, te recomiendo practicarla en ayunas o dejar pasar al menos una hora y media después de la última comida debido a la presión que algunas de las asanas ejercen sobre el abdomen. Si conoces la respiración Ujjayi utilízala para maximizar los efectos depurativos de la sesión. 🌿

ALEJANDRA VIDAL, profesora de yoga



3 ¡Pon los riñones a punto!

Esta preciosa postura estira por completo la columna y estimula el sistema digestivo, pero su función detox se centra, sobre todo, en los riñones. Incluye siempre natarajasana en tu rutina de yoga detox y te asegurarás de esta manera una vida muy saludable para tus riñones.

- **De pie,** lleva el peso de tu cuerpo hacia la pierna izquierda y levanta el brazo de este mismo lado para equilibrarte.

- **Inhala,** dobla la pierna derecha hacia atrás y elévala. Al exhalar, coge el tobillo con la mano derecha, mira hacia el frente y estira la pierna hacia atrás y arriba muy despacio.

- **Lleva el brazo** izquierdo hacia adelante y une las puntas de

los dedos índice y pulgar de esa mano.

- **Realiza 5 o 6** respiraciones rítmicas y profundas y deshaz soltando el pie mientras exhalas.

Antes de ejecutar esta asana destensa las piernas.



4 Fuerza en todo el cuerpo

La tabla es una postura base para obtener fuerza en todo el cuerpo, sobre todo en los abdominales y en los brazos. Si la mantienes al menos durante 8 respiraciones largas conseguirás un profundo efecto detox ya

que su práctica provoca sudoración.

- **Arrodíllate** en el suelo y coloca las manos por debajo de tus hombros presionándolas con fuerza contra el suelo.

- **Levanta** las rodillas y estira las piernas, dirige la mirada hacia el suelo y activa los músculos abdominales. Notarás tu

tronco como un bloque, fuerte y estable.

- **Ahora**, levanta la pierna derecha sin elevar las caderas manteniéndola activa y estirada.

- **Mientras** te mantienes así, asegúrate de que la presión de tus manos contra el suelo sea siempre la misma y repite con la otra pierna.

5 Masajea y alivia tu abdomen

Apanasana es una aliada a la hora de aliviar la hinchazón y las digestiones pesadas. Además, relaja la columna y suaviza la zona baja de la espalda.

- **Túmbate** boca arriba, lleva las rodillas al pecho y abrázalas.

- **Relaja** los hombros y balanceate con suavidad hacia delante y atrás o a los lados para masajear tu columna con una respiración uniforme y profunda.

- **Estira** la pierna izquierda y relájala en el suelo mientras con tus manos empujas la rodilla derecha hacia el abdomen.

- **Mantén** la postura durante unas 5 o 6 respiraciones sintiendo el masaje que esta ligera presión ejerce sobre tus órganos intestinales.

- **Deshaz** en una exhalación y cambia de pierna.

