

YOGA EN CASA

LA PRÁCTICA DEL YOGA SE HA HECHO CADA VEZ MÁS FRECUENTE ENTRE LOS LIMEÑOS. LA EXPERIENCIA DE QUIENES YA LO PRACTICAN HA SIDO FAVORABLE Y ALENTADORA, Y EL VOX POPULI HA HECHO QUE LA DEMANDA POR ESTE DEPORTE AUMENTE.

En sánscrito, yoga significa unión, y su meta es articular el cuerpo, la mente y el alma. Esta disciplina consta de ocho ramas que contribuyen al completo desarrollo físico, mental y espiritual del ser humano.

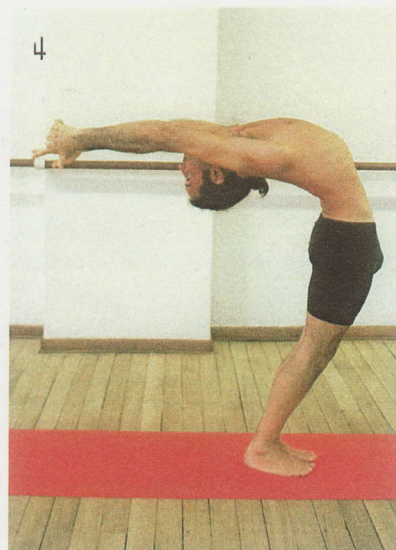
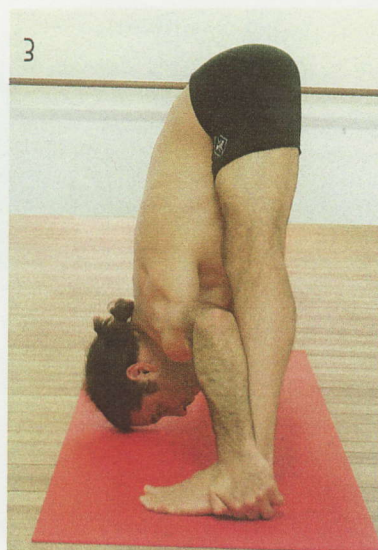
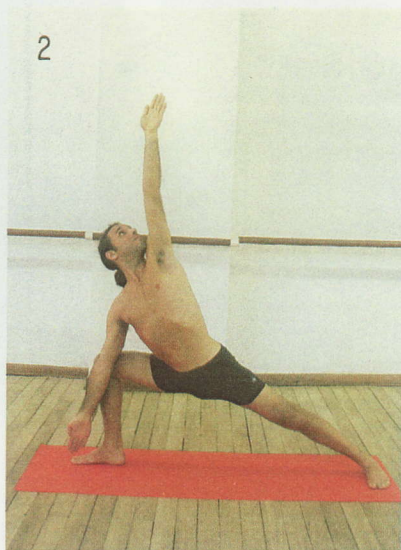
Dentro de las ramas del yoga, el Bikram Yoga destaca por ser una de las más practicadas en Occidente y porque ayuda a prevenir y sanar diversos males a través del equilibrio y fortalecimiento de todos los sistemas del cuerpo.

Aunque las clases de Bikram Yoga se realizan en una habitación con calefacción (para precalentar los músculos, prevenir lesiones, permitir un trabajo físico más profundo y limpiar el cuerpo mediante una fuerte eliminación de

toxinas), también podemos realizar las posturas o asanas en nuestra propia casa. Para lograr mejores resultados, tratemos de encontrar el momento más cómodo dentro de nuestra rutina, utilizando una pequeña colchoneta sobre el suelo. Relajémonos y hagamos que nuestra mente tome conciencia de nuestro cuerpo para lograr resultados más completos. El tiempo ideal para hacer una rutina integral de Bikram Yoga es de noventa minutos. Hagámosle un espacio en nuestra agenda...finalmente, qué son noventa minutos en un día. ¡Nuestra salud se lo merece!

Yoga en casa

Lo bueno del yoga es que puede ser practicado por personas de cualquier edad y contextura fi-



HAY QUE RESPETAR LAS PROPIAS INDICACIONES QUE NUESTRO CUERPO NOS DA: LA FLEXIBILIDAD Y FUERZA SE OBTENDRÁN EN FORMA GRADUAL.

sica. No hay que preocuparnos por llegar a una postura perfecta. Hay que respetar las propias indicaciones que nuestro cuerpo nos da: la flexibilidad y fuerza se obtendrán en forma gradual. Es recomendable que cada postura o asana se mantenga estáticamente durante treinta segundos, pero lo más importante es que ésta resulte cómoda y nos permita respirar lenta y profundamente.

Francisco Morales-Bermúdez, reconocido maestro yogui, conversó con nosotros y nos mostró una serie de asanas que podemos realizar en la comodidad de nuestro hogar y que nos ayudarán a relajarnos y trabajar los puntos de nuestro cuerpo que más lo necesiten.

1. Cobra (Bhujangasana): Mejora el dolor debajo de la columna. Ayuda a la digestión y al sistema de eliminación. Actúa en forma beneficiosa con los problemas de tiroides. Fortalece la espina dorsal. Estira pecho, pulmones y hombros, y resulta terapéutico para el asma. Tonifica las nalgas y estimula los órganos abdominales. Calma la ciática. Controla el estrés y la fatiga.

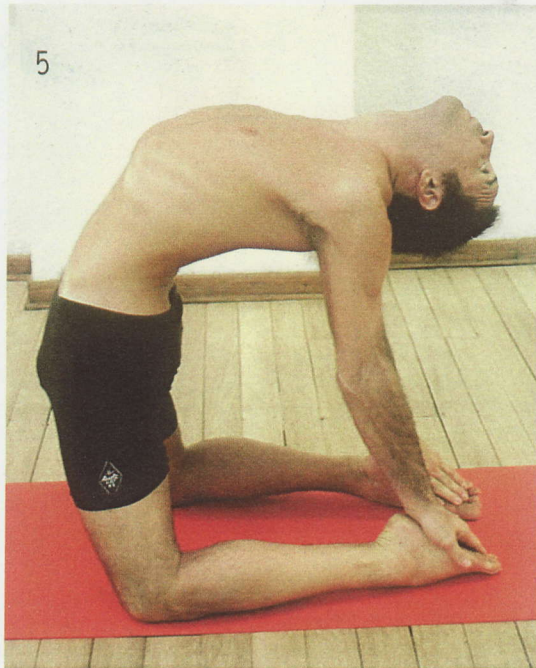
2. Triángulo (Trikonasana): Tonifica los músculos laterales del cuerpo. Es la unión entre los pulmones y el corazón. Trabaja todos los músculos del cuerpo y los tendones, activa la circu-

lación pelviana y actúa sobre los órganos abdominales. Corrige desviaciones de la columna vertebral, disminuye la adiposidad de la cintura y estimula los nervios espinales.

3. Postura de las piernas separadas (Dandayamana - Bibhaktapada - Paschimottasana): Ayuda a estirar la columna. Evita las arrugas, ayuda a frenar el insomnio y la depresión. Refuerza la memoria, evita problemas cerebrales como aneurismas y tumores. Fortalece las piernas y la espalda. Mejora la circulación. Combate el estreñimiento, la indigestión y la acidez. Controla los niveles de diabetes.

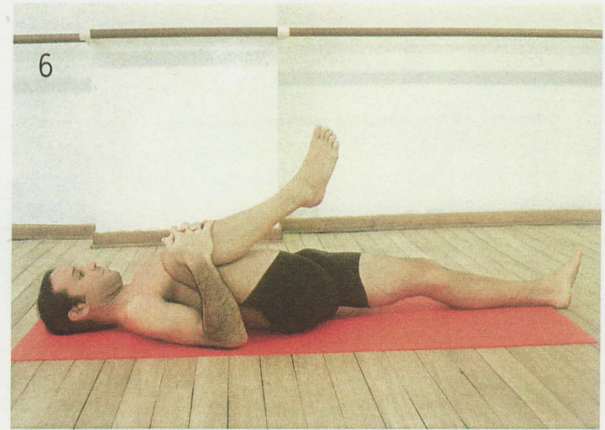
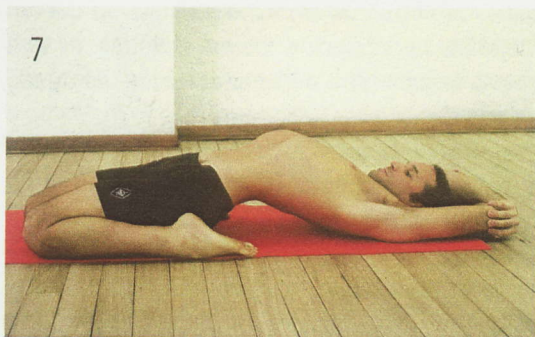
4. Media luna para atrás (Ardha chandrasana): Estimula energicamente la glándula tiroides. Abre toda la parte delantera del cuerpo. Mejora la digestión. Trabaja y fortalece los tobillos, muslos, rodillas y abdomen. Estira las ingles, los hombros, el pecho y la espina dorsal. Mejora la coordinación. Calma el estrés, es una buena terapia para eliminar el temor, las dudas y las tristezas.

5. Camello (Ustrasana): Alivia dolencias respiratorias y dolores de espalda. Evita la fatiga, la ansiedad y el malestar menstrual. Estira toda la parte de adelante del cuerpo. Fortifica los músculos, mejora la postura y estimula los órganos del abdomen y del cuello.



6. Postura para botar aire (respiración Kapulabati): Es excelente para el sistema digestivo. Debe empezarse por la pierna derecha (masaje al colon ascendente) y después seguir con la pierna izquierda (masaje al colon descendente). Provoca el desalojo de materia fecal y gaseoso. Produce una rápida eliminación de todas las mucosidades adheridas en el aparato respiratorio. Refuerza el sistema nervioso. Permite absorber gran cantidad de oxígeno. Tonifica la circulación y eleva el rendimiento metabólico. Aumenta el dominio de sí mismo y la capacidad de concentración.

7. Fija y firme (Supta – Vajrasana): Es una postura buena para evitar la artritis, el asma, la diarrea, los problemas digestivos, el pie plano,



los dolores de cabeza y las várices. Controla la tensión arterial alta. Ayuda a los problemas de infertilidad. Mitiga el insomnio. Mejora los males intestinales y la acidez. Calma el malestar menstrual y las dolencias respiratorias. Estimula el metabolismo, lo balancea. Es buena para el dolor de rodilla (si ese es el caso, es recomendable ponerse almohadas en la parte de atrás para que la posición no resulte dolorosa).

8. Arco parado (Dandayamana – Dhanurasana): Fortalece piernas, caderas y hombros. Abre la parte de adelante del cuerpo. Ayuda a soltar el líquido sinovial. Es como un torniquete: trae la sangre de un lado del cuerpo a otro. Esta postura hará que nunca necesites una cirugía facial.

