

Beneficios del **YOGA**

*Refuerza nuestra salud, favorece el equilibrio emocional y puede practicarse a cualquier edad.
Pásate a las asanas*

El yoga es una disciplina hindú que en sus orígenes estuvo ligada al crecimiento espiritual de las personas y que paulatinamente se ha ido desprendiendo de esa condición para centrarse más en profundizar en el bienestar físico y mental de quienes lo practican. En la actualidad son millones las personas en el mundo que lo practican. Yoga significa “unión” en sánscrito y consiste en realizar diversas posturas corporales (asanas) y técnicas de respiración que favorecen la relajación y mejoran la fuerza. Con la particularidad, nada despreciable, de que es apta para todas las edades, además no apela a la competencia ni a la rivalidad y es profundamente personal, basada en el concepto de “estar en el momento presente”. Una característica muy apreciada en occidente, donde la prisa encadena a muchos a vivir estresados y pendientes siempre del mañana. A medida que practiquemos, alcanzaremos un profundo estado de bienestar y notaremos una mejora en el ánimo y en la capacidad de concentración.

En cuanto a las ventajas para la salud física, son diversos los estudios que las confirman, aunque también resaltan que estos beneficios son comparables a los de otros ejercicios anaeróbicos, como correr o montar e bicicleta; la ventaja es que en el yoga la edad y la condición física no son un problema.

En líneas generales, practicar yoga con regularidad consigue los siguientes beneficios.

MEJORA LA RESPIRACIÓN

La respiración conocida como abdominal o diafragmática incrementa la oxigenación de las células. Las asanas, combinadas con una respiración adecuada, mejoran la circulación sanguínea, lo que incide positivamente en el cerebro, órganos vitales y extremidades. Respirar de manera profunda y a un ritmo pausado equilibra el sistema nervioso, ralentiza el ritmo cardíaco y relaja los músculos.



ASANAS BÁSICAS

Estas serían tres asanas básicas para empezar a descubrir el yoga en casa. Para empezar solo necesitarás una esterilla o una colchoneta

1 De rodillas, pon las piernas y los pies juntos descansa las nalgas sobre los talones y deja los brazos al lado del cuerpo. A continuación, inclina el cuerpo hacia delante hacia el suelo sin levantar las nalgas de los talones, y ves abriendo los brazos hasta que que-

den delante a la vez que bajas la cabeza hasta que la frente toque a la colchoneta.

Esta postura fortalece la espalda y flexibiliza la cadera

2 Primero, siéntate con las piernas estiradas y la columna erguida. A continuación, inclina el tronco hacia delante y sujeta los pies con las manos. Hay que intentar acercar los antebrazos al suelo sin que las rodillas se doblen. Por último, suelta los pies mientras inhalas y levantas la cabeza lentamente

hasta llegar a la posición inicial. Esta asana es ideal para relajar la espalda.

3 Siéntate en el suelo con la espalda erguida, la vista hacia delante, dobla las rodillas y coloca los hombros relajados y estirados hacia abajo. Es un ejercicio sentado que se utiliza para la meditación y la respiración.

Beneficios para tu cuerpo: Otra vez la espalda es la gran beneficiada de este ejercicio: flexibiliza y libera la tensión de todos los músculos de nuestra espalda.

EQUILIBRA EL SISTEMA NERVIOSO

El yoga estimula la relajación, hace más lenta la respiración y ayuda a equilibrar el sistema nervioso. El yoga activa el Sistema nervioso parasimpático (SNP), que favorece la relajación, reduciendo el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, y facilita la recuperación en situaciones de estrés. Esta disciplina combina posturas dinámicas con la relajación, por lo que es más eficaz para combatir el estrés que los ejercicios de relajación sin práctica dinámica. Además, se consigue mantener un equilibrio en el sistema nervioso.

REFUERZA LAS DEFENSAS

El yoga ayuda a reducir la hormona relacionada con el estrés, el cortisol. Unos niveles de cortisol elevados pueden provocar cambios de humor, aumento de peso, presión arterial alta, y problemas de sueño y digestivos y cambios en el sistema inmunológico. Al incidir directamente en esta hormona, la práctica del yoga aumenta la resistencia a enfermedades e infecciones.

AUMENTA LA FLEXIBILIDAD

Uno de los primeros cambios positivos que se perciben es el aumento de la flexibilidad, muy importante para evitar lesiones. Cuando se comienza a practicar yoga puede que sintamos el cuerpo esté rígido, lo que se percibe con más claridad en las torsiones, pero, con la constancia, estas posturas son las mejores aliadas para aumentar la flexibilidad. También es importante aumentar poco a poco el tiempo de las asanas. Es fundamental cuidar la alimentación, que debe ser rica en minerales como el azufre y el magnesio y en grasas Omega 3. A medida que aumenta la flexibilidad, desaparecen muchos de los dolores musculares provocados por las tensiones y por las malas posturas.

EN OCCIDENTE EL YOGA BUSCA EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL, SE HA DESPRENDIDO DE LA ESPIRITUALIDAD

FORTALECE MÚSCULOS Y HUESOS

Tener una musculatura definida no solo mejora el aspecto físico, también protege los huesos, evita lesiones y previene enfermedades como la artritis; por si fuera poco, al mejorar la coordinación, se reducen las caídas en las personas mayores. El yoga ayuda a fortalecer los músculos pero, a diferencia del trabajo de musculación de los gimnasios, evita que se acumule ácido láctico en el cuerpo, lo que provoca fatiga y dolor, y no reduce la flexibilidad, tan importante para la práctica del yoga.

En cuanto a los huesos, esta demostrado que el yoga ayuda a reforzarlos y a frenar la pérdida de masa ósea. Además, es fundamental para prevenir lesiones y fracturas, sobre todo en personas con osteoporosis. Con el yoga se consigue mejorar la postura; además, incide en la salud de la columna vertebral, al obtener los discos que separan las vértebras los nutrientes necesarios.

FAVORECE EL EQUILIBRIO

Para conseguir equilibrio en las posturas, es necesario ejercitar la conciencia sobre el cuerpo. Solo con una buena alineación se puede mantener un asana que requiera un cierto nivel de equilibrio. Cuando se practica yoga, es importante mantener la concentración en las sensaciones que produce cada postura, estando presentes en todo momento, y realizando las correcciones que sean necesarias para mejorar. A medida que mejoramos el equilibrio, también lo hace nuestra flexibilidad, ya que las articulaciones se benefician de este tipo de ejercicios. ■