

# MENTE Y CUERPO SANOS

Por: **Marién Estrada**

Email: [marien@caminoamarillo.net](mailto:marien@caminoamarillo.net)  
Twitter: @caminoamarillo7



## Yoga para el alto rendimiento

Los logros obtenidos por atletas de élite en competencias como los recién finalizados Juegos Olímpicos de Río 2016, son fruto de una ardua preparación, tanto física como mental, en donde la práctica de esta disciplina y la meditación ocupan un lugar cada vez más preponderante en sus vidas

La palabra yoga proviene de la raíz sánscrita *yug*, que significa literalmente unión: unión entre cuerpo y mente, entre la naturaleza humana y la divina, y se dice que es este estado unificado desde donde el ser humano funciona en su nivel óptimo.

Flexibilidad, equilibrio, aumento de la capacidad respiratoria y una mente en calma son algunos de los beneficios que se obtienen al practicar esta disciplina milenaria.

Pero además de las bondades físicas, como explica el instructor de yoga Juanjo Lertxundi, “practicar yoga es un recordatorio constante sobre la importancia de la humildad y el valor de fomentar la mente de principiante. De toda circunstancia se puede aprender algo si tenemos suficiente curiosidad para verlo con mente de principiante”.

### FLEXIBILIDAD Y CONCENTRACIÓN

Uno de los efectos más conocidos que tiene hacer yoga de forma habitual, según la sección Vida Yogui del diario *El País*, es el aumento de la flexibilidad: “al trabajar sobre todo el cuerpo se consigue eliminar rigideces, contracturas musculares, tensiones. Una mayor elasticidad en los tejidos y articulaciones también es la mejor forma de evitar lesiones por desgarres, dislocación, inflamación de los nervios y fragilidad de las articulaciones.

“Además, esta práctica corrige los desequilibrios del cuerpo causados por un entrenamiento repetitivo y sistemático en el que ciertos músculos trabajan en exceso y otros son ignorados, debilitados o acortados”.

Por otra parte, la práctica regular de los ejercicios de control de la respiración o pranayama, que se realiza en

conjunto con las asanas o posturas, aumenta la capacidad respiratoria haciendo que llegue más oxígeno a la sangre. “Esto hace que mejore el rendimiento y la resistencia, y en caso de lesiones se consigue una recuperación más rápida al estar los tejidos sanos, flexibles y oxigenados e incluso aumenta el rango de movimiento, mejora la coordinación y la propiocepción, que es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos”.

“En la mayoría de los deportes, la unificación de la mente y el cuerpo es esencial, sobre todo al final de una carrera, escalada o competición, momento en el que es necesaria una dosis extra de voluntad. La práctica de yoga amplía la capacidad de concentración y enfoque, aumenta la fuerza

de voluntad y la confianza en uno mismo y en las propias capacidades”.

### CONCIENCIA Y MENTE EN CALMA

Con una adecuada salud mental y una visión optimista de la vida, apunta el yogui Juanjo Lertxundi, los deportistas son capaces de gestionar mejor el estrés y obtienen mejores resultados. Esto es posible lograrlo a través del llamado *mindfulness* o conciencia plena que en pocas palabras es una técnica de meditación que da la capacidad de vivir de manera consciente y total aquí, ahora y sin juicio.

“Prestar atención al momento presente nos lleva a reducir el estrés y evita la dispersión mental. Una mente en calma no se deja llevar por las emociones ni las circunstancias internas o externas, lo cual implica estar focalizado al máximo, concentrando toda la energía y recursos en el momento presente y en los objetivos marcados”. **LA**

LeBron James, astro de los Cavaliers de Cleveland



### LOCOS POR EL YOGA

Deportistas de primer nivel como los tenistas María Sharápova, Andy Murray y Novak Djokovic, los basquetbolistas LeBron James y Shaquille O’Neal, o la selección completa de fútbol de Alemania, practican yoga como complemento a su entrenamiento acostumbrado para “mejorar el rendimiento, prolongar su carrera profesional y reducir el estrés que produce la competencia”.

FOTOS: ESPECIALES



María Sharápova: Utthita Parsvakonasana



Manuel Neuer: Bhujangasana



Andy Murray: Natarajasana

### MÚSICA DEL SILENCIO/CONCIERTO



La música espiritual que conoces como nunca la has escuchado

**27 DE OCTUBRE.**

**20:30 horas**

Teatro de la Ciudad Esperanza Iris

Boletos en [ticketmaster.com.mx](http://ticketmaster.com.mx)