

# MENTE Y CUERPO *SANOS*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



## Reglas básicas para evitar lesiones en el yoga (Parte 2)

**D**e acuerdo con los Upanishads, los textos sagrados hinduistas alrededor de los Vedas, el cuerpo humano se mueve en un vasto océano de energía aprendiendo a alinearse con las corrientes y desarrollando la habilidad para sortear las mareas como un experimentado capitán de barco, y en ese sentido la práctica de yoga no es más que un pequeño laboratorio del gran escenario que es el universo, donde podemos aprender a navegar confiados y seguros.

“Por eso, al dirigir nuestra atención hacia nuestro interior cuando practicamos, hacia los músculos y huesos, hacia los órganos y la respiración, moviéndonos desde las fronteras externas hacia las fronteras internas, podemos tomar conciencia del sutil flujo de la energía que nos envuelve y que se mueve a través de nosotros”.

Y para navegar con seguridad como dicen los Upanishads, continuamos con las recomendaciones para evitar lesiones en el yoga que iniciamos la semana pasada:

### 4. FORTALECER EL CUERPO

El Yoga requiere flexibilidad en los músculos, pero también fuerza para sostener las posturas de manera adecuada. Cuando los músculos no tienen la fortaleza necesaria es probable que el peso del cuerpo se cargue donde no debe, generando con esto lastimaduras; por eso complementar con ejercicios de resistencia es muy recomendable, además de mantener la conciencia siempre atenta en conservar los músculos activos durante la práctica.

Por ejemplo, la ejecución de abdominales puede ayudar mucho. Como

**Atención, humildad y compasión son tres cualidades que el yogui debe cultivar para hacer su práctica mucho más fructífera, pero también para hacerla más segura y evitar daños**

FOTOS: ESPECIALES



explica la instructora María Ce, “la fuerza del centro del cuerpo es la más importante en el yoga. Con el centro se tiene control sobre los movimientos y a la vez le quitará peso a zonas que podrían sufrir lesiones”.

### 5. LA IMPORTANCIA DE LAS CONTRAPOSTURAS

Una contrapostura o praktikryasana es la posición que le da equilibrio a una asana previa, a fin de que las articulaciones de la columna vertebral se irrigen y movilizan. La contrapostura entonces es la postura



que realiza la acción articular contraria a nivel de la columna.

Pongamos el caso de Halasana o el Arado, donde las piernas viajan hacia atrás de la cabeza doblando profundamente la columna, tras realizarla normalmente se hace la postura del Pez, donde la columna se arquea en sentido contrario dando alivio a la tensión generada sobre las vértebras lumbares. Dicen los maestros que para cada asana de flexión hacia atrás deben realizarse dos de flexión hacia adelante.

### 6. LA ENSEÑANZA DETRÁS DE CADA AFECCIÓN

En el caso de que suceda una lesión, habría que identificar en primer lugar qué hicimos de manera incorrecta que la ocasionó a nivel mecánico, para corregirlo y evitar que vuelva a ocurrir. Pero además es necesario entender que detrás de cada dolencia física hay una emoción que busca salir a la superficie. La biodescodificación siempre recomienda hacer dos preguntas básicas: ¿Qué me impone el síntoma?, y ¿qué me impide el síntoma? En resumen: ¿Qué tengo que aprender de esta lastimadura? La lesión de rodilla, por ejemplo, revela arrogancia, soberbia y puede manifestar también una alta dosis de inflexibilidad, de obstinación con lo que el caminar por la vida se vuelve difícil y doloroso.

Pero además, “la lesión es la gran maestra de la práctica, nos devuelve la atención consciente de manera ampliada, disminuye el ego que siempre quiere más y mejor, y nos regresa al mat de yoga con una actitud más humilde y consciente”. **LA**



### QUÉ HACER EN CASO DE UNA LESIÓN

Lo cierto es que en yoga como en cualquier otra actividad física, las lesiones pueden suceder. De entrada, hay que aprender a diferenciar entre el dolor muscular surgido por la tensión inusual de algún músculo, en cuyo caso debemos detenernos, observar y hacer consciente si podemos seguir profundizando el estiramiento o la flexión; y el dolor que indica un daño mayor. Generalmente, el primer caso es una molestia que comienza levemente y es tolerable. El segundo caso es un dolor agudo, súbito, intolerable donde hay que modificar la postura o utilizar alguna ayuda o accesorio para armar la posición de manera cómoda y relajada.

Si se llega a la práctica con una lesión previa, es importante avisar al instructor para que él nos recomiende qué otra postura hacer evitando estresar el área problemática y la agudización del cuadro preexistente. En el caso de lesiones de rodilla, por citar un caso, se debe evitar entrar en posturas como Vajrasana o el Rayo, cuya intensa flexión podría agravar el problema. Hay que recordar que existen más de 1,300 posiciones, entre posturas básicas y variaciones, de acuerdo con la última compilación que hizo el yogui Sri Dharma Mittra en los años setenta, así que si no es posible realizar una asana en específico, siempre habrá otra que pueda sustituir su efecto y beneficios.

(Con información de [adharayoga.com](http://adharayoga.com), [vivanayoga.blogspot.mx](http://vivanayoga.blogspot.mx) y [bikramyogametepec.com](http://bikramyogametepec.com))

