

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Reglas básicas para evitar lesiones en el yoga

(Parte 1)



FOTOS: ESPECIALES

A pesar de ser una de las tecnologías físico-psico-espirituales más completas e integrales, el yoga también puede generar problemas y daños si se presenta desde el desconocimiento y se le trata como a cualquier otra actividad *fitness*

No hay duda de que el yoga está de moda, y como toda actividad de moda es fácil que se desvirtúe su verdadero sentido en medio de gimnasios e instructores hechos al vapor, con consecuencias como lesiones y un paupérrimo aprovechamiento de su enorme potencial.

De entrada, hay que saber, como ya hemos establecido en este espacio, que el yoga es mucho más que la práctica de asanas, pero hay que aceptar que es con lo que más se le identifica y pareciera que dominándolas uno ya puede decirse yogui o yoguini. Nada más alejado de la verdad.

Para empezar, muchas de las posturas de yoga desafían tanto las leyes de la lógica como de la física y la anatomía humana y es necesario saber con precisión su correcta alineación para evitar lesiones especialmente en los cuerpos occidentales no habituados a ese tipo de flexiones, torsiones e inversiones.

El maestro BKS Iyengar decía que el yoga “se trata de posiciones difíciles y potencialmente peligrosas que han sido creadas para enseñar a los alumnos a relacionarse con sus propios cuerpos, no con violencia, sino con respeto y amor”.

REGLA 1. CALENTAMIENTO

Hay que recordar que en casi todas las posturas de yoga intervienen soportando muchas veces todo el peso del cuerpo: Muñecas, tobillos, talones y empeines, rodillas y cuello que hay que calentar antes de empezar la práctica al igual que el resto de los músculos que estarán



realizando flexiones y estiramientos profundos. Se dice que el cuerpo tarda 20 minutos en calentarse antes de estar listo para estar en su estado óptimo.

REGLA 2. CORRECTA ALINEACIÓN

Como explica John Friend, fundador de Anusara Yoga, “el yoga implica riesgo porque le estás pidiendo a tu cuerpo moverse dentro del rango más amplio posible de movimiento. Sin un enfoque en la correcta alineación, seguiremos viendo un montón de lesionados.”

Cada postura se arma de una manera precisa, que en pocas palabras permite “sostener la verticalidad del esqueleto con el mínimo esfuerzo, libre de tensiones innecesarias dejando a los músculos en libertad y disponibles para la ejecución del movimiento”, además de permitir el libre flujo energético, sanguíneo y linfático.

En cada asana, el concepto de Sthira Sukham debe estar presente como lo establece el sabio Patanjali en los Yoga Sutras: Sthira significa estable, constante, firme y Sukham, relajado, cómodo, agradable, es decir que las

posturas de yoga deben ser firmes y estables, pero al mismo tiempo cómodas y relajadas. Si alguno de estos dos principios faltan algo no se está haciendo correctamente.

Es recomendable asistir a un curso de yoga para principiantes con este enfoque, para entender al menos en las posturas básicas, de qué se trata la alineación correcta del cuerpo en cada posición.

REGLA 3. NI MÁS RÁPIDO NI MÁS ALTO NI MÁS FUERTE

El yoga ante todo necesita presencia y unión de cuerpo y mente que permita lograr conciencia de nuestros límites. Y esta conciencia permite escuchar al cuerpo que siempre avisa hasta donde podemos llegar. Y en ese sentido no tiene nada que ver con otras actividades físicas, eminentemente occidentales, que promueven la competencia y el ser “mejor” o el “número uno”.

En yoga no hay que ser mejor que nadie, ni siquiera que uno mismo, sino permitir que la práctica constante y desapegada vaya consiguiendo relajar y fortalecer músculos, huesos y desde luego la mente con lo que poco a poco se podrán ir armando posturas que en un principio nos parecían inaccesibles e impensables.

De acuerdo con Louis Ellis, maestra de Ashtanga Yoga, “las lesiones suceden cuando hay competitividad, ambición, insensibilidad, prisa y apego a los resultados de la práctica. Cuando el ego se ve involucrado esperando resultados, eso no es realmente yoga, es ejercicio”. **LA**

LAS PRINCIPALES LESIONES EN EL YOGA

La espalda baja, rodillas y cuello son las partes del cuerpo más propensas a lastimarse, seguidas por la articulación del sacro ilíaco, en la cadera, y los músculos isquiotibiales, ubicados en la parte posterior del muslo entre la cadera y la rodilla. Las lesiones de vértebras lumbares y el sacroilíaco están muchas veces relacionados con las flexiones al frente porque comprimen los discos intervertebrales y sus ligamentos:

“Para hacer estas posturas más seguras, gira la cadera tanto como puedas antes de que la espalda se vea involucrada, alarga la columna, no flexiones demasiado lejos y nunca te fuerces a ti mismo durante la postura. Girar la cadera conlleva su propio riesgo en los isquiotibiales, especialmente en la inserción de los músculos con los huesos”.

TRES POSTURAS DONDE PONER ATENCIÓN

PADMASANA O LA POSTURA DEL LOTO

Para prevenir lesiones en la rodilla hay que evitar forzarlas, girando la articulación del fémur y la cadera. Llevar el pie hacia arriba o empujar la rodilla hacia abajo, aplica una fuerza muy intensa en los cartílagos internos de la rodilla.



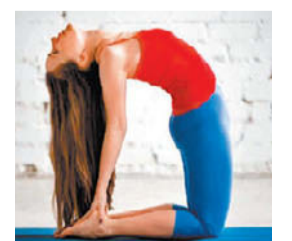
SIRSASANA O EL PARADO DE CABEZA

Los que apenas empiezan, tienden a cargar demasiado peso en el cuello y la cabeza cuando entran y salen de esta postura, una situación potencialmente dañina. Hay que iniciar realizando esta postura contra una pared.



USTRASANA O LA POSTURA DEL CAMELLO

Es una asana de flexión hacia atrás profunda y puede poner en riesgo las vértebras lumbares. Hay que ir aumentando el tiempo en la postura paulatinamente y si se siente dolor, desarmarla, descansar e intentar de nuevo doblando hasta donde no se sienta un dolor excesivo.



(Con información de vivianayoga.blogspot.mx, www.adharayoga.com y yogaesmas.com)