

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Yoga para practicar en casa



Inicia el periodo vacacional de primavera, pero eso no debe ser pretexto para abandonar la disciplina del yoga, por eso aquí les dejamos una pequeña secuencia de posturas básicas para mantener la energía de la práctica, cuyos frutos provienen de la constancia y la conciencia

Existen muchas formas de armar una secuencia de yoga, hay las que atienden los principales grupos musculares y órganos del cuerpo, las que recorren cada uno de los chakras, las que se enfocan en trabajar alguna emoción o cuali-

dad. La que hoy proponemos integra una de casi todas las familias de asanas, que próximamente estaremos revisando en este espacio. Mantener las posturas de 30 segundos a un minuto. **LA**



1. VRKASANA, EL ÁRBOL
Es una postura de equilibrio. El pie apoyado en el suelo es como la raíz de un árbol y los brazos estirados las ramas. En esta asana, al igual que las raíces de un árbol sostienen su tronco y sus ramas, los pies y piernas deben convertirse en la base firme que aguante todo el peso del cuerpo y permita el equilibrio. Al tener que mantenerse de pie sobre una sola pierna, se practica la concentración y el vaciamiento mental de pensamientos. Cambiar la polaridad de la pierna de apoyo.



6. BUJANGASANA, LA COBRA
La postura de la Cobra es como una flexión hacia atrás. Refuerza la parte baja de la espalda, elimina la tensión en esta zona y equilibra el flujo de energía sexual con la energía umbilical. Además, irriga de sangre la espina dorsal con lo que se flexibiliza, previniendo desplazamientos discales. Si eres principiante, cuida de no exagerar la flexión hacia atrás para no lastimar las vértebras lumbares.

2. VIRABHADRASANA I, EL GUERRERO I
En general, la postura del Guerrero consigue mejorar la fuerza y flexibilidad de los muslos, fortalece la columna vertebral y reduce la rigidez de los hombros, así como la tensión acumulada en la zona cervical. Los músculos del pecho se abren y, por tanto, mejora la función de los pulmones haciendo que las respiraciones sean más profundas. Pero además fortalece la conciencia del guerrero espiritual que se enfrenta, hasta salir victorioso, con su propio ego. Debe hacerse hacia el lado izquierdo y luego hacia el derecho.



7. JANU SIRSASANA, EL SAUCE
En esta postura, mejor conocida como Flexión hacia adelante cabeza a rodilla, la pierna doblada constituye un buen anclaje para el cuerpo y ayuda en la flexión hacia la pierna extendida. Es extraordinaria para dar flexibilidad en piernas y cadera, y para los órganos abdominales, incluyendo hígado, bazo y riñones. Las personas con migraña, presión alta, diabetes, insomnio y sinusitis consiguen aliviarse con la práctica de este asana. Cambiar la polaridad de las piernas.



3. UTTANASANA, LA PINZA DE PIE
Esta postura de flexión hacia adelante estira toda la parte posterior del cuerpo, incrementando la flexibilidad de la zona lumbar y mejorando la alineación postural. Esta asana proporciona masaje a los órganos abdominales, ayudando a eliminar problemas como el estreñimiento.



8. ARDHA MATSYENDRASANA, EL SEÑOR DE LOS PECES
Luego de las flexiones y de las extensiones de la columna, la media torsión espinal facilita un estiramiento lateral a todas las vértebras, músculos de la espalda y caderas. Se tonifica y se da una mayor irrigación sanguínea a las raíces de los nervios espinales y al sistema nervioso simpático. Se aumenta el líquido sinovial en las articulaciones por lo cual éstas quedan muy activas. Realizar a la derecha y a la izquierda.



4. UTTHITA TRIKONASANA, EL TRIÁNGULO
Favorece la extensión lateral de la columna que estira, contrae y relaja simultáneamente la mayoría de los músculos de la espalda. Esto hace que la columna se flexibilice. Realizar tanto hacia el lado derecho como al izquierdo.



9. SUPTA MATSYENDRASANA O TORSION DE COLUMNA SUPINA
Para empezar a salir de la práctica, esta torsión sobre el suelo es excelente. Mejora la digestión y la flexibilidad de la columna. Mitiga el dolor de espalda. Estira los glúteos. Se dice que resulta terapéutica para la ciática y el insomnio, siendo también una postura desintoxicante. Realizar a un lado y al otro.



5. BALASANA, EL NIÑO
Balasana es una postura de relajación. En esta posición la columna se dobla hacia delante 110 grados, resultando una excelente contrapostura para los estiramientos que requieren una inclinación hacia atrás de la columna. Al ser una postura de descanso, se puede insertar entre asanas de dificultad más alta.



10. SAVASANA, EL MUERTO
Savasana o la postura del Muerto, es la principal asana de relajación en la tradición yóguica y además es una de las mejores posturas restaurativas. Es esencialmente, una forma de relajación completa pero consciente. Savasana es además donde se suelta la práctica para integrar en la conciencia todo lo aprendido. Esta posición debe mantenerse por lo menos 5 minutos.

