

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

DÓNDE PRACTICAR

AMALA YOGA STUDIO

- Calzada San Mateo Nopala 8, Jardines de San Mateo Naucalpan de Juárez, Edomex
- (55) 5360.6355
- informes@amalayogastudio.com

ANTIGRAVITY YOGA MÉXICO

- Bosques de Reforma 1362-2, Bosques del Chamizal. Cuajimalpa, CdMx
- (55) 5596.8553
- alex@agymx.com

AEROYOGA MÉXICO

- 55.3298.5497
- aeroyogaenmexico@gmail.com

Esta modalidad proporciona al cuerpo un descanso de la gravedad terrestre y la oportunidad de realinearse en un espacio seguro, con lo que se posibilita la unión de mente y cuerpo, y la capacidad de experimentar la conciencia desde otro lugar

Yoga en el aire



El Maestro BKS Iyengar durante un rudimentario columpio

Durante la mayor parte del tiempo, el cuerpo humano permanece en posición vertical, ya sea de pie, sentado o caminando. Vivimos en una sociedad en permanente posición de "flexión hacia adelante", encorvada sobre mesas y volantes poniendo una cantidad desproporcionada del peso en nuestras espaldas en comparación con nuestros pies y extremidades inferiores.

Esto afecta a la alineación de la columna vertebral lo que resulta en dolor, mala postura y a veces lesiones. Con el fin de revertir estos vicios de la "civilización" contemporánea, es necesario mantener continuamente la columna vertebral en movimiento.

Las inversiones en el aire proporcionan al cuerpo un descanso de la gravedad y la oportunidad de realinearse en un espacio seguro. El columpio proporciona un medio flexible y versátil de apoyo para estudiantes de todos los niveles, permitiendo inversiones parciales y completas, de 180 grados:

"La sensación de libertad y de lograr cada una de las posibilidades de las posturas permite esa unión de cuerpo y mente en cada uno de los movimientos".

Además, las posiciones invertidas favorecen la producción de serotonina, la llamada hormona de la felicidad generada por la pequeña gran glándula pineal, en el centro del cerebro que ya los antiguos maestros ubicaban como el lugar donde sucede el fenómeno de la iluminación.

"Las inversiones ayudan a mirar la vida de este otro ángulo, romper los límites mentales y desde luego, a llevar sangre al cerebro y oxigenarlo profundamente, cosa que fortalece la mente y la coordinación corporal". **LA**

a las posturas invertidas, favorece la descompresión del cuerpo.

Como explica la instructora Miriam García, "el columpio es una herramienta perfecta para mejorar la postura, ya que la mayor parte del peso del cuerpo lo sostiene el columpio y solo hay que preocuparse de colocar bien los brazos, hombros y activar la musculatura de la espalda... El cuerpo integra todos estos comandos y cuando realizas esas mismas asanas en el suelo se activan solos".

La maestra Carla Sánchez añade que "la zona abdominal es la clave, se fortalece muchísimo y se crea una conexión muy clara entre equilibrio y centro de gravedad, generando conciencia de ello".

INVERSIONES

Los beneficios de las posturas invertidas sobre los sistemas muscular-esquelético y de drenaje linfático están bien documentados. Su práctica regular puede mejorar la postura y beneficiar la columna vertebral y las articulaciones.

Liberarse de las ataduras del cuerpo físico ha sido uno de los sueños de muchos yogis a lo largo de la historia. Se sabe que en la India, fakires y sadhus, maestros de la experimentación espiritual a través del cuerpo y la respiración, realizaban ya hace 5 mil años, posturas de yoga sujetos por cuerdas que colgaban de árboles experimentando las posibilidades del cuerpo en "ingravedad" y suspensión fuera del piso o centro de arraigo sobre el que nos movemos todo el tiempo.

Es el yoga aéreo como ahora se le conoce genéricamente, el que ha impulsado en los últimos veinte años la apertura un sinúmero de escuelas como AeroYoga, Yogi Zen, Omni Gym, Anti Gravitational, Mallakhamb Rope o Unnata Aerial Yoga, añadiendo en algunos casos elementos de la danza o los pilates, que promueven la práctica en el aire de las asanas yóguicas.

Lo cierto es que el primero en utilizarlo de manera sistemática y terapéutica fue el maestro BKS Iyengar, quien instaló cuerdas y mantas para la zona lumbar que soportaban el peso del cuerpo.

Así, la técnica fue evolucionando cambiando las cuerdas por un columpio hecho de tela de seda que, aunado



BENEFICIOS DEL YOGA AÉREO

El yoga aéreo alivia los trastornos cervicales, la artrosis, la escoliosis, las hernias de disco, la ciática, las lumbalgias, la artrosis de cadera, la osteoporosis y la fibromialgia, y calma la ansiedad:

- Ayuda a estirar y reforzar los músculos, ligamentos y tendones.
- Al ser una técnica sobre gravedad cero aliviará la presión de la columna vertebral, alineando las mismas.
- Estimula el flujo de oxígeno y la circulación de la sangre en el cerebro.
- Mejora los problemas circulatorios sanguíneos y linfáticos, por lo que ayuda a disminuir los problemas de celulitis.
- Regula el humor y consigue alcanzar una relajación total.
- El yoga aéreo trabaja con el peso del cuerpo, permitiendo así una tonificación adecuada a la forma y tamaño de cada quien.
- Como todos los tipos de yoga, su proceso respiratorio le ayudará a abrir el sistema de chakras y cultivar la energía Kundalini.

(Con información de xanayoga.com)