

MENTE Y CUERPO SANOS

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

DÓNDE PRACTICAR

• COLECTIVO DE YOGA

Yoga para Principiantes

<https://www.facebook.com/ColectivoDYoga/?fref=ts>

ColectivoDYoga/?fref=ts

044.55.402.12455

Beneficios

- Calma la mente y ayuda a aliviar el estrés y las depresiones leves.
- Aporta más energía al cuerpo.
- Estira brazos, hombros, columna vertebral, tendones de la corva, pantorrillas y talones.
- Fortalece brazos, hombros y piernas.
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.
- Alivia las molestias de la menstruación si se hace apoyando la cabeza sobre un soporte.
- Ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Mejora la digestión.
- Alivia los dolores de cabeza, el insomnio, los dolores de espalda y la fatiga.
- Es terapéutica para la tensión alta, el asma, el pie plano, la ciática y la sinusitis.

(Para los principiantes siempre es mejor practicar bajo la supervisión de un instructor calificado, a fin de evitar lesiones y lograr un alineamiento corporal óptimo, pero el primero que sabe si algo lastima y hasta donde llevar las posturas es el mismo practicante). Con información de federacionyoga.com

ADHO MUKHA SVANASANA, LA POSTURA DEL 'PERRO MIRANDO ABAJO'

La postura del 'Perro mirando abajo', como su nombre lo indica, emula el movimiento que realizan los perros después de estar acostados para estirarse. *Adho* significa hacia abajo, *mukha* cara y *svana* perro. Es una de las 12 posiciones básicas del yoga y forma parte de la secuencia del Saludo al Sol. Además, se utiliza a menudo para conectar posturas o para "relajar" la musculatura después de asanas que requieren mucho esfuerzo y para descansar la espalda cuando se hacen estiramientos hacia atrás.

De acuerdo con algunos yoguis, si solo se pudiera ejecutar una postura al día, Adho Mukha Svanasana sería la mejor opción, debido a que prácticamente todo el cuerpo se activa, no solo estirándose, sino también fortaleciéndose y tonificándose.

Además, al colocar la cabeza por debajo del nivel del corazón, también se obtienen los beneficios de las posturas invertidas.

Lo cierto es que aunque es una asana muy beneficiosa en general y natural para el perro, también es verdad que es una postura "antinatural" para el ser humano, por lo que hay que tener paciencia para integrarla de manera compasiva y alineada.

De entrada, según el maestro BKS Iyengar, creador del método que lleva su nombre, en esta asana es importante lograr primero las acciones de brazos, torso y caderas, para posteriormente, sin modificar la estructura, realizar las acciones de las piernas.

Además, es posible ajustar la distancia entre las manos y pies, si aún falta flexibilidad para lograr las acciones correctas.

Quizá se trate de la posición más conocida del yoga en el mundo occidental; además, ésta es una de las más completas en la disciplina entera



ARMANDO LA POSTURA

Para colocar la distancia adecuada entre las manos y los pies, colócate de rodillas en el suelo y siéntate sobre los talones, estira completamente los brazos hacia delante todo lo que den de sí. Mantén esa distancia entre los

pies y las manos durante la ejecución de la postura.

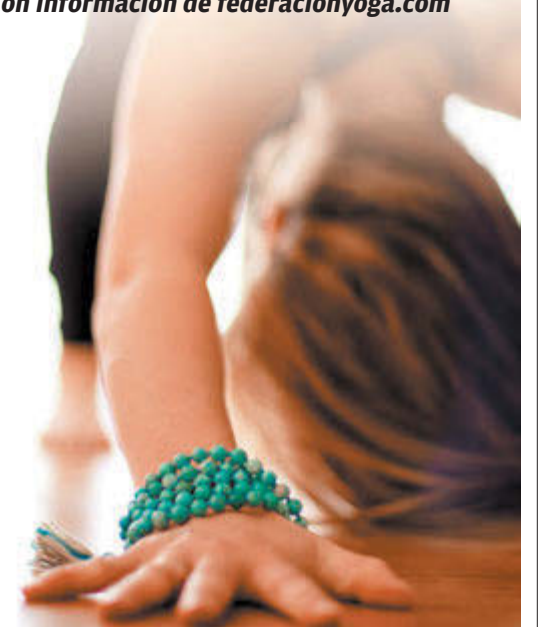
Inhala y colócate de rodillas. Separa bien los dedos de las manos y comprueba que el pliegue de la muñeca esté horizontal. Separa las manos un poco más de la anchura de los hombros. Haz una especie de garra con las manos y presiona el suelo con las yemas de los dedos y con los nudillos, no pongas el peso en la muñecas. Separa los pies a la anchura de las caderas y colócate sobre los dedos de los pies.

Exhala y levanta las rodillas del suelo elevando también las caderas. Al principio mantener las rodillas dobladas y los talones levantados.

Resiste con los antebrazos hacia el techo y lleva el pecho hacia los muslos, empujando los omóplatos hacia la espalda. Baja la cabeza hacia el piso, presiona la palma de las manos contra el suelo, mantén los brazos extendidos y aleja la cadera de la cabeza alargando los dos costados del torso.

Mantén la postura de cinco a 10 respiraciones, respira profundamente usando el abdomen. Para salir de la postura apoya las rodillas en el piso separadas un poco más del ancho de las caderas. Junta los dedos gordos de los pies y lleva los glúteos hacia los talones en Balasana o la postura del 'Niño'.

Intentar llevar la base de los glúteos hacia arriba permite un mejor alargamiento de la espalda y las piernas. Para estimular el alargamiento del sacro y la espalda cóncava tener conciencia en todo momento de alejar los hombros de las orejas llevándolos hacia la cintura. **LA**



Las variadas formas del espíritu universal

Cada asana o postura de yoga tiene una geometría específica ya sea de pie, sentada, acostada o de cabeza que actúa sobre el cuerpo y la mente. En la introducción de su libro, *Luz sobre el Yoga*, B.K.S. Iyengar dice:

"Los nombres de las asanas poseen un significado e ilustran el principio evolutivo... Durante la práctica de las asanas, el cuerpo del yogui adopta diversas formas que asemejan una gran variedad de criaturas. Su mente se halla educada para no despreciar ninguna, pues sabe que en toda la gama de la creación, desde el insecto más insignificante hasta el sabio más perfecto, late el mismo Espíritu Universal que adopta innumerables formas. Sabe también que la forma más elevada de todas es la de *Aquél que no tiene forma*. Halla la unidad en la universalidad. La verdadera asana es aquella en la cual el pensamiento de Brahman fluye sin esfuerzo e incesantemente a través de la mente del sadhaka (practicante)".