

# MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



## Yoga: retorno a la armonía

FOTOS: ESPECIALES

Terminar con el maratón Guadalupe-Reyes es agotador y normalmente deja algunos estragos en el cuerpo que hay que corregir. Uno de ellos es el sobrepeso adquirido durante estas fechas, pero a diferencia de técnicas como los pilates o el *spinning*, el yoga actúa de manera holística sobre el cuerpo, la mente y las emociones del practicante que al volver a la armonía y equilibrio recupera la salud integral

Cuando esta época de excesos finaliza, es muy común que se recomienden los más variados métodos físicos para adelgazar, incluido el yoga. Pero de entrada para esta disciplina surgida de las conciencias de maestros iluminados ancestrales, la "belleza" del cuerpo no es importante *per se*. De hecho, ese es uno de los mayores malentendidos alrededor del yoga en Occidente, donde se le reduce a la práctica física de las ásanas, o posturas; nada más alejado de su verdadera esencia.

Hay que recordar que de acuerdo con los textos antiguos del Hatha Yoga "el (primer) objetivo de las ásanas... es el de mantener el cuerpo flexible... y en buen estado de salud, a fin de que sea un apto instrumento de la concentración de la mente y de la ascensión del alma a Dios".

Así, el resultado de un cuerpo tonificado, esbelto, fuerte, flexible y sano proviene de este sistema holístico que hace que la mente, las emociones, y desde luego el cuerpo físico se unifiquen alcanzando con esto el resultado último de la plenitud espiritual.

Otro aspecto importante que el yoga promueve es la conciencia, es decir el poder darnos cuenta de lo que necesitamos en realidad en todos niveles, pasando por el tipo de alimentación que llevamos hasta

la cantidad de alimento que requerimos, liberándonos además de los condicionamientos sociales, culturales y económicos que imponen lo que debe ser "bello" y "bueno" para todos. Una vez que cuerpo y mente entran en equilibrio, literalmente se dejan ir cargas y agregados que pueden traducirse en una reducción del peso y en la armonización del cuerpo.

### RESPIRACIÓN Y ASHTANGA YOGA

Para el yoga, la respiración es fundamental, ya que una respiración correcta y completa proporciona al cuerpo la energía vital que necesita no solo para funcionar, sino para funcionar en modo amplificado y naturalmente ordenado. Hablando de sobrepeso, Meera Patricia Kerr instructora de yoga y autora del libro *Big Yoga, a Simple Guide for Bigger Bodies* explica que "nosotros almacenamos toxinas en las células grasas, y estas toxinas se eliminan a través de la respiración".

De esta manera, una mala respiración

puede provocar que el organismo no queme de manera eficiente las grasas de los alimentos. Además, respirar de manera incompleta produce un estado de tensión constante, esto debido a que una oxigenación pobre no permite "aquietar las aguas de la mente" produciendo ansiedad y por consiguiente un apetito descontrolado.

Por otra parte, uno de los estilos que mejor ayudan a quemar grasa es el Ashtanga Yoga, una forma dinámica y físicamente exigente de yoga que, a través de secuencias continuas de posturas, incrementa el ritmo cardiaco, además de sincronizar la respiración y el movimiento para producir un calor interno diseñado para purificar el cuerpo.

Además de esto, hay posturas que específicamente ayudan a perder peso sea porque reducen la grasa abdominal, o porque tonifican o incrementan el metabolismo. Cuando se realiza una ásana se está ejerciendo presión sobre una célula, una glándula o un órgano en especial. Aflojar la postura, vuelve a circular la sangre, rica en oxígeno y nutrientes y, como resultado, hay un mejor funcionamiento del área en cuestión.

Y como dice la yoguini Beatriz Dávila, "estas son las posturas que la tradición ha identificado como favorables para vernos como lo que somos: Guerreros Espirituales". LA

### DÓNDE PRACTICAR

#### • COLECTIVO DE YOGA

**Iyengar y Hatha Yoga**  
Zona Polanco, Reforma y Santa María la Ribera  
 044.55.4021.2455

#### • NAMASKARA YOGA

**Iyengar Yoga**  
 044.55.2938.4655

#### • YOGA DE LA LIBERTAD

**Parinaama Yoga**  
 fredydyoga@gmail.com



Postura del pez

### LIBERANDO CARGAS

- **Secuencia del Saludo al Sol.** Si se realiza de forma dinámica, ayuda a quemar grasa. Excelente ejercicio cardiovascular, estira y tonifica los músculos del cuerpo entero. Mejora la circulación sanguínea y linfática depurando el organismo. La práctica diaria beneficia el sistema digestivo, respiratorio y circulatorio, además de que alivia ansiedad, depresión y estrés.
- **Matsyasana** - El pez. Regula el funcionamiento de las glándulas tiroideas, pituitaria, suprarrenales y pineal. Elimina el doble mentón. Tranquiliza y mejora la autoestima.
- **Sarvangasana** - Parado sobre los hombros o la Vela. Estimula enérgicamente la glándula tiroidea, regula el metabolismo, elimina el estreñimiento, purifica la sangre y favorece una buena circulación. Además, brinda tranquilidad.
- **Halasana** - El Arado. Actúa sobre la glándula tiroidea, masajea el abdomen reduciendo la adiposidad, actúa de forma similar con el hígado y el bazo.

(Con información de [sabiduria.es](http://sabiduria.es) y [vivianayoga.blogspot.mx](http://vivianayoga.blogspot.mx))



Saludo al sol

