

FRAGMENTO EXTRAIDO DEL LIBRO:

Bien Estar ✓

Claves para estar bien en cuerpo y alma.

Por KIRSSY LORENZO

Título: **BIEN ESTAR**
Autor: Kirssy Lorenzo
Portada: Antoni Encarnación Marte

ISBN: 9798815993457

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Esta publicación no puede ser reproducida ni parcial ni totalmente, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, magnético, electro óptico, fotocopia o cualquier otro medio sin permiso del autor.

Primera edición

AGRADECIMIENTOS

A la Fuente,

Por tanto amor

A mis Padres por traerme hasta aquí.

A mis hijos, Porque para escribir este libro es un tiempo que le resto a ellos y agradezco su comprensión infinitamente.

A la vida,

Que me ha dado tanto.

DEDICATORIA

Este trabajo es el resultado de mí compromiso con la humanidad, con mis hijos, con mi familia, con mi país, con el planeta.

*Si puedo dejar el espacio en el que pueda impactar,
un poco más humano, más amable, más sano o más
sabio, mi misión en esta vida, se habrá cumplido.*

YOGA

Para la mente y el cuerpo

Además de la meditación, el yoga es un gran aliado para tomar el control de la mente y con ello del cuerpo.

Con el yoga dirigirás la atención de tu mente a través de la realización de las diferentes rutinas que el hatha yoga ofrece. El yoga beneficia a la mente y al cuerpo. Veamos como:

YOGA

La palabra yoga proviene de la palabra jug, en sánscrito, la cual significa unión.

Pensamos que estamos incompletos. Que nos falta algo, y por ello vivimos buscando algo que no sabemos siquiera que es. Alcanzamos éxito profesional, económico, y seguimos buscando.

Yoga busca traerte a casa. A sentirte completo y realizado.

Es, sin duda, la técnica liberatoria más antigua del mundo. Los primeros yoguis se adentraron en la búsqueda interior con el afán de conectar con conocimientos de orden superior y poder acceder a regiones ignotas de la mente. En el transcurso de los años fue configurándose un cuerpo amplísimo de enseñanzas, métodos, técnicas y prescripciones para la autosuperación, la evolución de la conciencia y la conquista de una mente superior a la que el yoga denomina supramundana es decir, más allá de las apariencias.

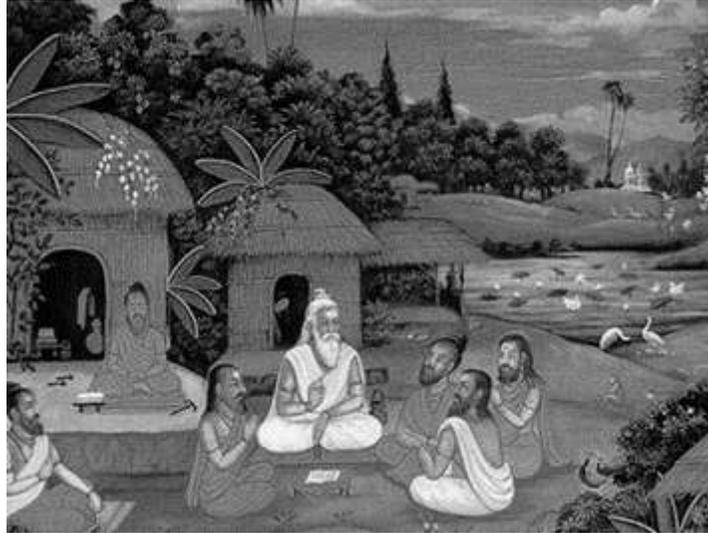
Historia

Según los investigadores, las primeras formas de yoga habrían tenido lugar entre el año 10.000 y 5.000 antes de Cristo, este planteamiento está basado en la posición de las estatuas halladas en antiguos emplazamientos, que recuerda a los yoguis, o practicantes de yoga, mientras realizaban la meditación.

Un arqueólogo británico, Sir John Marshall en 1931, encontró figuras talladas de una persona con cuernos, en una posición sentada cruzando las piernas, la cual dedujo que era Shiva Dios Indio.

Algunos datos llevan a pensar que la civilización en la que se originó el yoga era pacífica, solidaria y comunitaria. El objetivo del yoga que se practicaba en aquella época, conocido como brahmanismo, era apropiarse del poder de los Dioses mediante la práctica de ejercicios bastante duros, para el cuerpo y los sentidos, de forma regular.

A lo largo de los años los ejercicios fueron evolucionando, volviéndose más suaves y dejaron atrás la búsqueda de la imposición de sus poderes a los Dioses. Los yoguis tratarían de transformarse en un Dios.



No se sabe con certeza cómo surgió el yoga, sin embargo, las distintas formas del yoga: Yoga Vinyasa, Yoga Ashtanga, Yoga Dinámico, Yoga Iyengar, Yoga Hatha, Yoga Nidra, Yoga Kundalini, etc. Proviene de un texto único llamado Yoga Sutra.

Dicho texto fue escrito y recopilado entre los siglos II y V antes de Cristo, está compuesto por cuatro capítulos, concentración, práctica, poderes y liberación y reúne 195 sutras, es decir, frases cortas que se deben memorizar. Cada parte del texto tiene como objetivo definir qué es el yoga y cómo se debe practicar para llegar a la liberación.

Principales exponentes

Al practicante experto en yoga, se le llama yogui. Patanjali fue un pensador hindú cachemiro. Probablemente vivió en el siglo II D. C., aunque este dato no se puede establecer claramente.

Su madre se llamaba Gonika, y era yoguini tántrica y devota del Señor Shivá, teniendo una fuerte inclinación por el estudio de los Agamas. Gonika era hija de Jirania Garbha, seguidor fiel de la doctrina sankhia del ateo Kapila quien, según muchos escritores, fue el creador de la primera doctrina de la India. Jirania Garbha decidió dotar a esta filosofía de una parte práctica, fundando así el yoga. Según los seguidores de Patanjali, en un principio el yoga y el sankhia eran una sola y única escuela, que posteriormente se separaron.

Orígenes del yoga

Patanjali fue el primero en sistematizar y resumir el "panorama general" de la filosofía y psicología del yoga.

Escribió Los Yoga Sutras para describir cómo se puede experimentar una transformación completa a través de esta disciplina. Este antiguo texto, compuesto por 195 sutras o pequeñas perlas de sabiduría, puede considerarse una guía para crear una vida significativa y decidida. Desde la perspectiva de la historia del yoga, las enseñanzas de Patanjali constituyen lo que se conoce como Yoga Clásico.



LAS 8 RAMAS DEL YOGA DE PATANJALI

Mucha gente piensa que el yoga solo trata de los ejercicios y posturas. Pero realmente este, se llama Hatha yoga y vendría siendo el yoga físico, el cual sería 1/8 de las ramas del yoga, las cuales resumo a continuación:

1. **Yamas:** Son como los mandamientos que todo practicante de yoga ha de cumplir y respetar para poder comprender la esencia del yoga. Estas son 5:
 1. no violencia tanto activa como pasiva, es decir, no dañar tanto en acción como de palabra o pensamiento.
 2. Ser honesto con nosotros mismos y con los demás.
 3. no robar, no aparentar ni pretender ser algo que no somos.
 4. utilizar tu energía para fines importantes y más elevados, no dejarte arrastrar por pasiones.
 5. Desapego a lo material.

2. **Niyamas:** busca la auto purificación. Nos enseña cómo tratarnos a nosotros mismos.
3. **Asanas:** Esta es la rama más conocida. Son las posturas realizadas con el cuerpo, encaminadas a mejorar la salud y la meditación.
4. **Pranayama:** Regulación de la energía de la fuerza vital a través de la respiración.
5. **Pratyahara:** consiste en retirar los sentidos del mundo exterior y atraerlos hacia adentro para que podamos explorar y familiarizarnos con nuestro paisaje interno.
6. **Dharana.** una vez que se trascienden los sentidos, pasamos a la sexta rama, que se trata de un enfoque puntual y una concentración sostenida.
7. **Dhyana.** Aquí es donde se puede experimentar un estado de meditación profunda. En la meditación profunda, nuestra personalidad queda en segundo plano y nuestro atman o alma / espíritu se hace cargo. Aquí es donde nacen la inteligencia del corazón, la intuición, la creatividad y la inspiración.
8. **Samadhi.** Tradicionalmente, esta octava y última rama se considera la culminación del viaje, la proverbial cima de la montaña de la conciencia. Samadhi puede definirse como la unión del verdadero yo y la trascendencia del yo inferior y la personalidad.

Los objetivos de las **8 ramas del yoga** son progresivos, precisan ser realizados por orden para conseguir acceder al siguiente. Debes seguir los pasos de estas ramas para realizar la **práctica completa del yoga**, siendo algo esencial para conseguir profundizar en el proceso.

HATHA- YOGA, EL YOGA FÍSICO

El yoga psicofísico (hatha-yoga) es el sistema más perfecto que se ha concebido de acción armonizante sobre el cuerpo, sus funciones y energías.

Dispone de un gran número de técnicas de purificación física y energética, en cuya realización también juega un papel importante la atención. Estas técnicas previenen contra desórdenes, regulan las funciones corporales, equilibran el sistema nervioso, estabilizan los principios vitales, mejoran la coordinación de cuerpo y mente y desarrollan la conciencia.

Son prácticas ensayadas, elaboradas y verificadas a lo largo de muchos siglos.

Las técnicas de las que se sirve el hatha-yoga son:

- ✓ Los asanas o posiciones físicas.
- ✓ El pranayama o técnicas de control respiratorio.
- ✓ Los mudras y bandhas, o técnicas de aprovechamiento de la energía y de la acción neuromuscular.
- ✓ Los shatkarmas o prácticas de limpieza corporal de gran alcance.

Estas antiguas prácticas no sólo tienden a mejorar el organismo, sino que también otorgan vitalidad, ordenan los campos de energía, combaten la mecanicidad y desautomatizan la mente.

Beneficios del Hatha yoga:

- ✓ Puede mejorar el nivel general del estado físico
- ✓ Mejorar la postura y la flexibilidad.
- ✓ Reducir la presión arterial y la frecuencia cardiaca.
- ✓ Ayuda a relajarse.
- ✓ Mejora la confianza en uno mismo.
- ✓ Reduce el estrés.
- ✓ Mejora la coordinación y la concentración.
- ✓ Ayuda a dormir mejor.
- ✓ Ayuda con la digestión.
- ✓ Reduce la ansiedad.
- ✓ Ayuda con la depresión.
- ✓ Disminuye el dolor de espalda.

Deben de tomar precaución:

- Las embarazadas.
- Personas con glaucoma.
- Personas con problemas en el nervio ciático
- y presión arterial alta.

Asanas o posturas de Yoga:

Se tiene la falsa creencia de que el yoga es solo hacer posturas, pero la práctica de Asana, así es como se llama a las posturas de yoga, es solo uno de los 8 pasos del yoga como vimos.

Gracias a las posturas purificamos el cuerpo y lo mantenemos fuerte, flexible y equilibrado, son el vehículo que nos conecta físicamente con el alma, y van siempre unidas a la respiración: Pranayama.

Los asanas son determinadas posturas que el cuerpo adopta para ejercer una beneficiosa influencia sobre todos sus órganos y glándulas y sobre las energías (chakras).

Los asanas también benefician todos los sistemas del cuerpo: el circulatorio, el respiratorio, el digestivo, el endocrino y el nervioso.

Si existen numerosas posiciones es para alcanzar a todo el cuerpo y sus funciones, sin que ninguna zona pase desapercibida.

Abastecen de sangre todas las zonas del cuerpo, favorecen los tejidos, mejoran el funcionamiento cerebral, dotan de flexibilidad a la espina dorsal, los tendones y articulaciones, los músculos y nervios.

Se eliminan contracturas

Se induce a una relajación más profunda y reparadora.

Previenen contra trastornos somáticos y psicósomáticos y colaboran en la resolución de desórdenes emocionales o psíquicos.

Regulan la acción cardíaca y la tensión arterial.

Favorece excepcionalmente todo el sistema locomotor, revitalizando el organismo.

Previenen el envejecimiento prematuro y mantienen el cuerpo flexible y resistente.

La mayoría de las posturas básicas pueden ser practicadas por todas las personas, pues cada practicante conduce la postura hasta su límite razonable y con ello ésta ya desencadena

Todos sus beneficios.

Como practicar las asanas

El principiante en esta disciplina debe de tomar en cuenta:

- ✓ Hacer y deshacer la postura con lentitud, evitando movimientos bruscos.
- ✓ Debe ejecutar las posturas hasta el límite razonable y se mantiene el tiempo recomendado (aproximadamente 30 segundos)
- ✓ Todas las posturas son estáticas.
- ✓ A la ejecución física debe acompañarle la mental evitando en lo posible divagar.
- ✓ Gradualmente podrás alargar los tiempos de mantenimiento hasta mantenerse durante dos o tres minutos.
- ✓ Entre postura y postura puede hacer una pausa de relajación de hasta 30 segundos.

Riesgos y precauciones:

Se considera segura para cualquier tipo de persona sana, aunque es recomendado practicarlo bajo la guía de un instructor capacitado.

Algunos parámetros en los que se puede suponer un riesgo, personas con:

- Hernia discal
- Riesgo de coágulos sanguíneos
- Afecciones oculares, incluido el glaucoma
- Presión arterial no controlada

- Embarazo (aunque el yoga es generalmente seguro durante el embarazo, se deben evitar ciertas posturas)
- Problemas de equilibrio graves
- Osteoporosis grave

LAS POSTURAS O ASANAS

Cada postura a continuación debe realizarse tomando en cuenta las instrucciones. La recomendación es permanecer por lo menos 30 segundos en cada asana. Si no puedes hacerlo, está bien. A medida que te vayas familiarizando con las posturas, puedes extender el tiempo de permanencia.

Evita comer justo antes de hacer la actividad. Si has hecho una comida copiosa, deja pasar al menos 1 o 2 horas antes de hacer yoga. Importante contar con un yoga mat o esterilla de un que no se deslice, para evitar caídas.

SALUDO AL SOL

El Saludo al Sol o sería namaskār, es una secuencia de posturas del yoga que se compone de 12 asanas. Se puede realizar, al principio de una sesión de yoga como calentamiento y como una práctica de yoga en sí misma repitiéndola entre 5-10 veces.

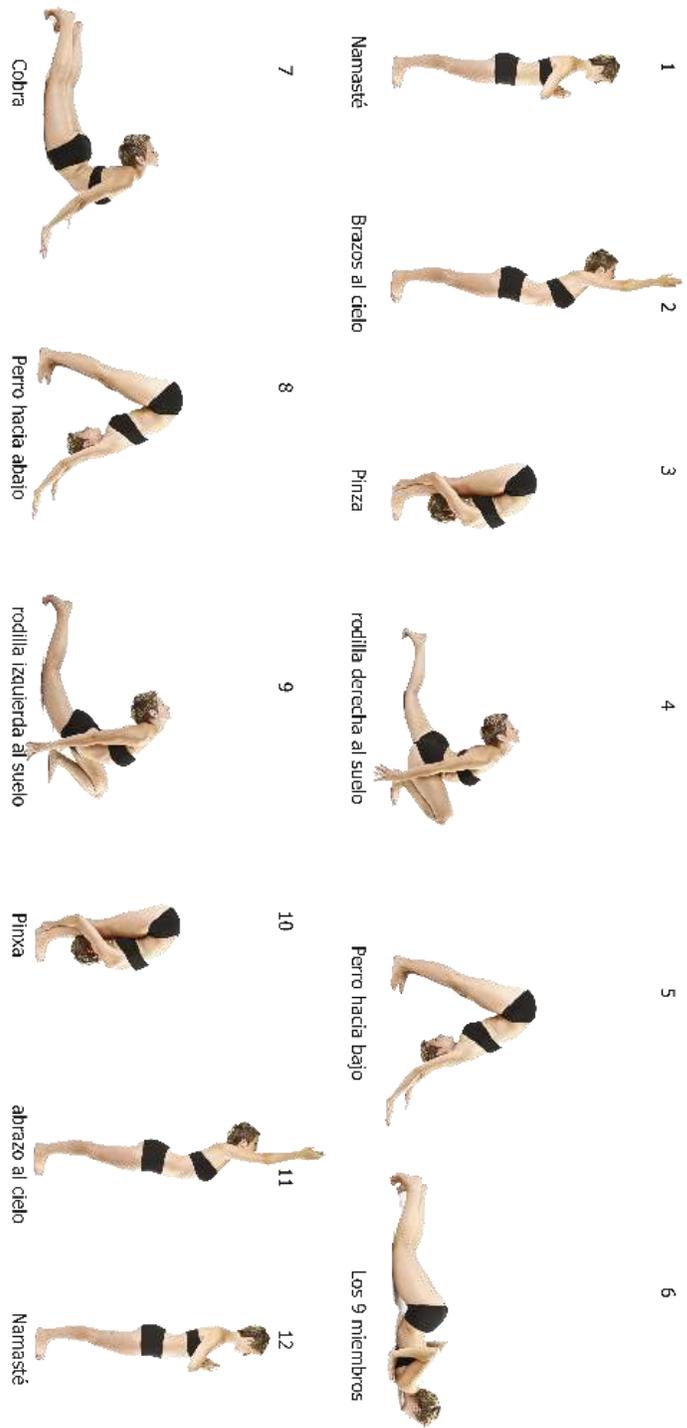
Están ordenados de tal manera que alternativamente estiren la

Columna hacia adelante y hacia atrás. Se realiza alternado inhalación y exhalación, excepto en el sexto Asana, en que la respiración se debe mantener suspendida.

Algunos practicantes prefieren realizarlo al amanecer, porque es un momento favorable desde el punto de vista espiritual.

Proceso: Se comienza de pie, con los pies juntos, el rostro mirando al este y las manos unidas en el centro del pecho, en actitud de respeto hacia el Sol, mientras se realiza una profunda espiración. Es una práctica fácil y pacífica, esto la hace practicable para personas de todas las edades y niveles.

No se recomienda practicar después de comer.



POSTURAS DE PIE

Montaña (tadasana) Es una postura básica y fundamental en la práctica ya que es el punto de partida de muchas otras asanas y secuencias. Es una de las primeras posiciones que se aprenden en [yoga para principiantes](#).

Instrucciones

Colócate con los pies juntos, piernas activas y brazos estirados a lo largo del cuerpo. Mira al frente e intenta equilibrar ambos lados del cuerpo sin tambalearte.

Lo que buscamos con tadasana es enraizarnos a la tierra con firmeza, activando el cuerpo para conseguir el balance y el equilibrio entre los dos lados de nuestra figura.



Beneficios

- ✓ Favorecer la alineación de la columna vertebral.
- ✓ Ayudar a prevenir la ciática.
- ✓ Tonifica y mejora la musculatura de todo el cuerpo.
- ✓ También es muy beneficiosa para los deportistas, ya que corrige y alinea nuestra postura.

Postura del águila (Garudasana)



Instrucciones

Comienza de pie en Tadasana. Mira hacia delante y fija la vista en un punto. Respira profundamente y centra la mente. Pon las dos manos sobre las caderas. Dobra ligeramente las rodillas y levanta la pierna derecha del suelo, bascula el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Espira, colca la pierna derecha frente al muslo izquierdo y esconde el empeine derecho detrás de la pantorrilla izquierda. Asegura la posición con los dedos del pie a modo de garra. Coloca los codos frente al pecho y cruza los brazos. Refuerza el brazo izquierdo sobre el derecho, que presiona contra el bíceps derecho y está apoyado en el hueco interno del codo izquierdo. Aguanta 20 segundos, respira con normalidad. Descansa un poco antes de repetir sobre la pierna derecha.

Beneficios

- ✓ Fortalece y estira los tobillos y las pantorrillas
- ✓ Estira los muslos, las caderas, los hombros y parte superior de la espalda
- ✓ Mejora la concentración
- ✓ Mejora el sentido del equilibrio.

Postura del árbol (Vrksasana)

Es una postura de equilibrio. El pie apoyado en el suelo es como la raíz de un árbol y los brazos estirados como sus ramas.

Comienza de pie en Tadasana. Mira hacia delante y fija la vista en un punto. Respira profundamente y centra la mente. Levanta el pie derecho y utiliza las manos para colocar el pie sobre el muslo izquierdo.

Junta las palmas de las manos en posición de oración, frente al pecho.

Alcanzado el equilibrio, levanta las palmas por encima de la cabeza. Mantén el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Estira los brazos rectos con las palmas juntas.

Instrucciones

Comienza de pie en Tadasana. Mira hacia delante y fija la vista en un punto. Respira profundamente y centra la mente. Con las manos coloca el pie derecho apoyado en el muslo izquierdo. Manteniendo el equilibrio coloca las manos unidas frente al pecho. Una variante es colocarlas sobre la cabeza, a su altura máxima. Y mantener la posición. Luego realiza la con la otra pierna.

Beneficios

- ✓ Fortalece los muslos, pantorrillas, tobillos y columna vertebral
- ✓ Estira las ingles y los muslos, el pecho y los hombros
- ✓ Mejora el sentido del equilibrio
- ✓ Alivia la ciática y reduce los pies planos



POSTURAS DE FLEXIÓN HACIA DELANTE

SILLA (UTKATASANA)

Sentarnos con nuestro propio poder y sostenerlo mientras las piernas empiezan a cargarse y sostener el peso de nuestro cuerpo.

Instrucciones: Desde Tadasana, inspira y eleva los brazos hacia el cielo, paralelos entre ellos y con las palmas de las manos mirándose una a otra. En la exhalación dobla las rodillas tratando de mantener los muslos lo más paralelos al suelo que puedas.

Beneficios

- ✓ Fortalece las piernas, tobillos y abdomen.
- ✓ Estira la columna, los hombros, los brazos y el pecho.
- ✓ Estimula y tonifica los órganos abdominales, el diafragma y el corazón.
- ✓ Relaja el cuerpo y reduce la ansiedad.

Postura del sauce

Janu «rodilla», sirsa (Janu Sirsasana)



Instrucciones: Comienza sentado. Dobla la pierna derecha y coloca el pie derecho delante del perineo. Presiona la planta del pie contra el muslo izquierdo. Inspira, levanta los brazos por encima de la cabeza con las manos juntas.

Al espirar, inclínate hacia delante desde las caderas y baja las manos para sujetar los dedos o tobillo de la pierna izquierda. Procura bajar la cabeza. Con cada espiración, aumenta un poco más la flexión. Aguanta durante 20-30 segundos, respira con normalidad.

Inspira y levanta el tronco, y vuelve a Dandasana. Repite con la pierna derecha doblada.

Beneficios

- ✓ Calma el cerebro y ayuda a aliviar la depresión leve
- ✓ Estira la columna vertebral, hombros, isquiotibiales y las ingles
- ✓ Estimula el hígado y los riñones
- ✓ Mejora la digestión
- ✓ Alivia la ansiedad, fatiga, dolor de cabeza, malestar menstrual

POSTURAS DE FLEXIÓN HACIA ATRÁS

Postura de la Cobra (Bhujangasana)



Instrucciones: Túmbate boca abajo. Presiona tus palmas contra el suelo a la altura de tus hombros. Estira tus brazos, arquea la espalda.

Beneficios

- ✓ Fortalece la columna vertebral.
- ✓ Revitaliza el pecho, los pulmones, los hombros y el abdomen.
- ✓ Reafirma las nalgas
- ✓ Estimula los órganos abdominales
- ✓ Ayuda a aliviar el estrés y la fatiga
- ✓ Abre el corazón y los pulmones
- ✓ Alivia la ciática

Ustrasana - Postura del camello

Esta «camello». En Ustrasana - Postura del camello, se estira todo el cuerpo y se expande el pecho al echar atrás brazos y hombros.



Instrucciones

Comienza sentado. Ponte de rodillas y separa un poco los pies y las rodillas. Coloca las manos sobre la cadera.

Inspira y presiona hacia delante muslos y caderas para arquear la espalda hacia atrás. Inclina la cabeza hacia atrás para mirar hacia arriba. Espira- Inspira de nuevo para doblar más la columna y echa las manos atrás hasta que descansen sobre los talones. Inclina más la cabeza hacia atrás. Concéntrate en adelantar las caderas y en aumentar el arco de la columna mientras mantienes verticales los muslos.

Beneficios

- ✓ Corrige los hombros caídos
- ✓ Fortalece los músculos de la espalda
- ✓ Mejora la postura
- ✓ Limpia los pulmones
- ✓ Estimula los órganos del abdomen y el cuello
- ✓ Mejora la circulación

Postura del Puente (Setu Bandha Sarvangasana)

Instrucciones

Túmbate de espaldas y dobla las rodillas. Ajusta los pies y los brazos. Levanta las caderas. Mete la barbilla. Entrelace las manos detrás de la espalda o agarra los tobillos. Relaja los glúteos y accione la parte interior de los muslos. Sube las caderas.

Suelta lentamente.

Beneficios

- ✓ Estira el pecho, el cuello y la columna vertebral
- ✓ Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve
- ✓ Estimula los órganos abdominales, los pulmones y la tiroides
- ✓ Rejuvenece las piernas cansadas
- ✓ Mejora la digestión
- ✓ Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia
- ✓ Reduce la ansiedad, fatiga, dolor de espalda, dolor de cabeza e insomnio

POSTURAS DE FLEXIÓN LATERAL

GUERRERO (VIRABHADRASANA)

En sánscrito VIRA significa héroe, BHADRA bueno o feliz, y ASANA postura.

Virabhadra representa un avatar del dios Shiva, que apareció en un momento de ira al arrancarse una trenza y lanzarla al suelo, tras la muerte de su mujer Sati.

Virabhadra, el temible guerrero, quiso vengarse asesinando al rey Daksha, padre de su mujer y causante de su muerte.

Las tres asanas del guerrero simbolizan los tres momentos de ataque:

Guerrero 1 (virabhadrasana 1): momento en que Virabhadra llega y alza la espada sobre sus dos manos.

Guerrero 2 (virabhadrasana 2): momento en que Virabhadra apunta a su objetivo.

Guerrero 3

(Virabhadrasana 3):
decapitación del rey
Daksha.

Instrucciones

Desde Tadasana, da un gran paso hacia atrás con la pierna derecha. Manténla estirada y flexiona la de delante observando que tu rodilla se quede en línea con el pie.

La cadera debe estar alineada al frente. Eleva tus brazos por encima de la cabeza con la espalda estirada y junta las palmas de las manos. Repite con el otro lado.



Beneficios:

- ✓ Fortalece los músculos de los tobillos, muslos y pantorrillas
- ✓ Mejora la movilidad de los hombros
- ✓ Consigue mejorar el equilibrio del cuerpo
- ✓ Estiramos profundamente la parte superior del cuerpo
- ✓ Consigue corregir la postura porque se tiene que mantener la espalda recta en todo momento
- ✓ Nos ayuda a concentrarnos mejor al tener que estar centrados en no perder el equilibrio.

GUERRERO II (VIRABHADRASANA II)



Instrucciones

Desde tadasana, da un gran paso hacia atrás con la pierna izquierda y gira el pie a menos de 45 grados, con los dedos ligeramente hacia delante. Dobra la rodilla derecha manteniendo la línea con el tobillo sin sobrepasarlo, y la de atrás estirada.

Reparte bien el peso, y en ésta sí rotamos y abrimos la cadera. Levanta los brazos a la altura de los hombros, en paralelo con el suelo, y las palmas mirando hacia abajo. Tu mirada se dirige a la mano de delante. Repite con el otro lado.

Beneficios

- ✓ Abrir las caderas y ganar flexibilidad.
- ✓ Fortalecer piernas, tobillos y brazos.
- ✓ Disminuir dolores de espalda y fortalecerla.
- ✓ Alinear el cuerpo y corregir la postura.

Contraindicaciones: evita la postura si tienes lesiones en la espalda, presión arterial alta o diarrea.

GUERRERO III (VIRABHADRASANA III)

Instrucciones

Desde el guerrero I, inclínate hacia delante elevando la pierna trasera y dejándola en paralelo con el suelo; mantén el peso sobre esta pierna, creando una T con tu cuerpo, desde el pie hasta la cabeza.

La mirada va hacia el suelo, y puedes flexionar la pierna delantera para mayor equilibrio. Repite con el otro lado.

Beneficios

- ✓ Aumenta tu autoestima
- ✓ Relaja la mente.
- ✓ Ayuda a estirar y fortalecer el tronco superior (brazos, pecho y la zona abdominal) y el tronco inferior (caderas, glúteos, isquios, muslos, gemelos...).
- ✓ Mejora la digestión.
- ✓ Produce mejoras en el sistema nervioso.
- ✓ Incrementa el sentido del equilibrio y la estabilidad en general.

POSTURA DE TORSION

Pinza sentada (Paschimottanasana)

Es considerada como una de las posturas de yoga más importantes. Se necesita una respiración regular para dominar este estiramiento.



Instrucciones: Sentado, con la espalda recta, Inspira, levanta los brazos y estíralos al cielo. Los pies con los dedos apuntando hacia arriba. Espira, inclínate hacia delante desde las caderas y baja las manos hasta rodear los dedos de los pies. Mantente allí, tratando de alargar y bajar más la cabeza, acercando la cara la rodilla. Si la cara descansa entre las rodillas, deja caer los codos contra el suelo y rodea los talones con los dedos.

Beneficios

- ✓ Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve
- ✓ Estira la columna vertebral, los hombros y los músculos isquiotibiales
- ✓ Estimula el hígado, los riñones, los ovarios y el útero
- ✓ Mejora la digestión
- ✓ Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia y el malestar menstrual
- ✓ Alivia el dolor de cabeza y la ansiedad y reduce la fatiga

Pinza de pie (Uttanasana)



Instrucciones: De pie. Los pies pueden estar juntos o separados. Respira profundamente. Espira mientras te inclinas lentamente hacia delante. Mantén la espalda recta. No dobles las rodillas. Espira de nuevo y deja que baje más la cabeza, relajando el cuello. Coloca las palmas de las manos sobre el suelo. Respira profundamente. Al espirar estira la columna y baja la coronilla y la cara hacia las rodillas.

Beneficios

- ✓ Relaja el cerebro y ayuda a liberar estrés
- ✓ Rejuvenece el sistema nervioso
- ✓ Mejora la digestión

- ✓ Alivia el malestar menstrual
- ✓ Reduce la fatiga y la ansiedad

POSTURAS DE INVERSIÓN

Postura de la vela (Sarvangasana)



Se considera tradicionalmente la reina de las posturas. Esta postura beneficia a todo el cuerpo. Se invierte el flujo de sangre, por lo que aumenta el aporte de sangre a la cara y el cerebro. Requiere luego de su elección una contra postura e.j. Matsyasana.

Instrucciones

Comienza tumbado en Savasana. Presiona las palmas hacia abajo junto al cuerpo. Sube las piernas 90° e inclínalas hacia el pecho.

Espira y levanta suavemente los glúteos y la espalda del suelo. Al levantar la espalda, dobla los brazos y utiliza las manos para sujetar el cuerpo. Respira con normalidad.

Presiona con las palmas hacia delante para enderezar la espalda y las piernas, de modo que estén perpendiculares al suelo. Señala hacia arriba con los dedos de los pies y acerca el pecho a la barbilla. Aguanta 30-60 segundos al principio, y de forma gradual aumenta el tiempo de duración de la postura. Sal, inclinando las piernas hacia delante y rueda la espalda contra el suelo. Baja las piernas.

Beneficios

- ✓ Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve
- ✓ Estimula la tiroides y los órganos abdominales
- ✓ Estira los hombros y el cuello
- ✓ Tonifica las piernas y glúteos
- ✓ Mejora la digestión
- ✓ Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia
- ✓ Reduce la fatiga y alivia el insomnio

Postura del Pez (Matsyasana)



Instrucciones: Túmbate boca arriba, con los brazos estirados y separados ligeramente del tronco. Las piernas están estiradas y juntas. Respira profundamente para estar relajada/o. Coloca las manos debajo de los glúteos, tocando con las palmas el mat. Los codos también. Levanta el pecho mientras mantienes las piernas en contacto con el mat. Echa hacia atrás los hombros. A la vez hay que echar hacia atrás la cabeza que cuelgue,

Beneficios

- ✓ Abres el pecho.
- ✓ Aumenta la capacidad pulmonar por encima de la mayoría de las posturas de Yoga.
- ✓ Estira la espalda.
- ✓ Mejora la postura.
- ✓ Es relajante.
- ✓ Estiras las piernas.
- ✓ Masajea la tiroides.

Postura del arado (Halasana)



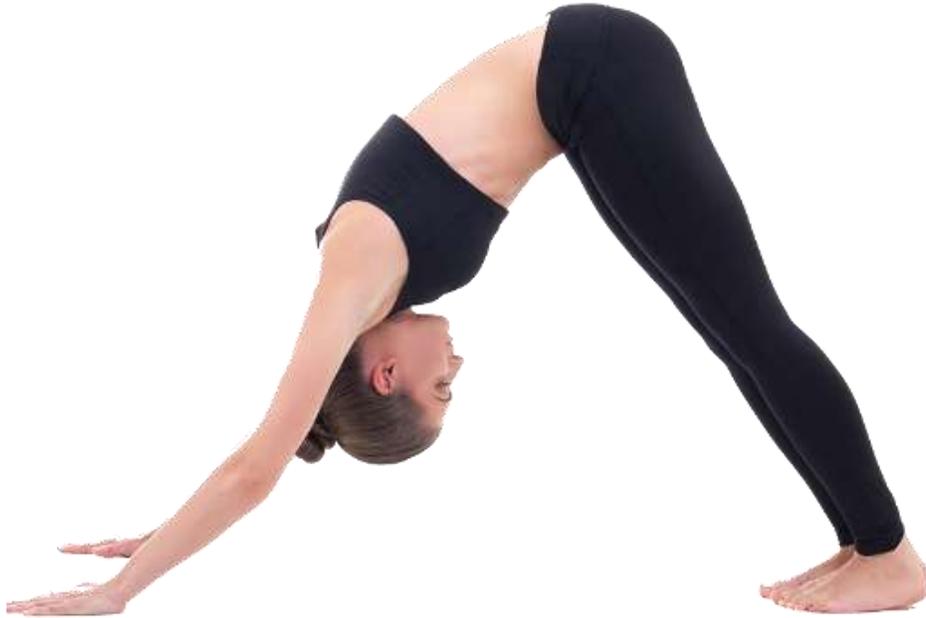
Instrucciones: Comienza tumbado en Savasana. Espira para subir las piernas 90° y llevarlas por encima del pecho y la cara. Sigue estirando las piernas sobre la cabeza y coloca los dedos de los pies en el suelo. Mantén las piernas rectas y separa los dedos de los pies del cuerpo. Los brazos permanecen sobre el suelo, con las palmas hacia abajo. Respira con normalidad. Espira para llevar suavemente las piernas de vuelta al suelo.

Beneficios

1. Calma el cerebro
2. Estimula los órganos abdominales y la glándula tiroides
3. Estira los hombros y la columna vertebral
4. Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia
5. Reduce el estrés y la fatiga

Perro hacia abajo (adho mukha svanasana)

Del sanscrito Adho "hacia abajo", Mukha "cabeza" y Svana, "perro". Esta postura imita la posición de un perro cuando se estira.



Instrucciones: Nos ponemos en posición a cuatro patas sobre la esterilla. La espalda recta y alineamos las manos justo debajo los hombros y las rodillas a la altura de la cadera. Ponemos los pies en flex y apoyamos los dedos al suelo. Estiramos las piernas levantando las rodillas del suelo llevando la cadera tan hacia arriba como podamos dejando la cabeza colgando. Mantenemos las manos bien planas al suelo. Lo ideal es poder tener las piernas totalmente estiradas y los talones al suelo.

Beneficios

- ✓ Despierta la energía del cuerpo y combate la fatiga
- ✓ Refuerza la musculatura de los brazos y de las piernas
- ✓ Ayuda a calmar la mente
- ✓ Ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve
- ✓ Alivia los síntomas de la menopausia
- ✓ Beneficia la digestión
- ✓ Alivia el dolor de cabeza y el insomnio

Postura del cadáver (Savasana)

En esta el cuerpo permanece quieto, con los músculos completamente relajados. La actividad mental se reduce al mínimo y se profundiza la respiración

10 minutos en Savasana baja la tensión arterial



Instrucciones

Túmbate en posición supina. Ajusta el cuerpo para asegurar que la cabeza está centrada y la columna alineada. Los brazos están ligeramente separados del cuerpo y las piernas ligeramente abiertas. Las palmas miran hacia arriba. Cierra los ojos y céntrate en la respiración.

Beneficios

- ✓ Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve
- ✓ Relaja el cuerpo
- ✓ Reduce el dolor de cabeza, la fatiga y el insomnio
- ✓ Ayuda a reducir la presión arterial

Ayuda

Con la pandemia del COVID 19 muchas personas buscaron en internet alternativas para hacer ejercicios desde casa y aun post pandemia se quedaron haciéndolo desde aquí, Por multiplex beneficios. La comodidad, el tiempo de traslado que se ahorran, y las clases gratis que se consiguen en diversas plataformas como YouTube.

Algunas alternativas interesantes son: "Yoga With Adriane" en inglés. "canal Bienestar" y "Yoga para principiantes" ambos en español.

APPs

Existen diversas Apps que desde tu celular te permiten descubrir, aprender, realizar y monitorear la práctica de yoga. Una que yo misma he probado es Asana Rebel. Esta app

basada en YOGA y FITNESS está diseñada para todo aquel que quiere PONERSE EN FORMA, PERDER PESO y comenzar con un ESTILO DE VIDA SALUDABLE. Me pareció dinámica y útil...

**Este material fue impreso y editado en la
República Dominicana
12 Mayo 2022**

