

Salvador Serrano Romero, personal trainer

MÁS INFORMACIÓN: SALVADOR.SERRANO@SSPERSONALTRAINER.COM

El yoga mejora tu rendimiento deportivo, tu salud física y mental y tu calidad de vida

Las técnicas del yoga han sido objeto de múltiples investigaciones destinadas a corroborar su influencia sobre el sistema nervioso y la frecuencia cardiaca, entre otros procesos, así como su capacidad para generar beneficios que contribuyan a la curación de diversas dolencias, tanto físicas como psíquicas. La realidad es que no solo produce una mejora considerable de la salud general, sino que muchas veces incluso hace cambiar la forma de vivir de las personas.

El término sánscrito 'yoga' deriva de la raíz 'yuj', que significa unión o alianza, entendida como la unión de cuerpo, alma y mente. Aunque su origen se remonta a aproximadamente 1.800 años A.C., fue el sabio hindú Patanjali quien lo popularizó, probablemente en el siglo III A. C. Patanjali dividió la práctica del yoga en ocho brazos o partes, a saber: yama, niyama, asana, pranayama, prathya-hara, dharana, dhyana y samadhi.

Tanto si necesitas de todas las prácticas del yoga como si no, sin duda la realización de asanas, las posturas corporales popularizadas en occidente por el hatha yoga (yoga del sol y la luna), de la mano de un profesional cualificado, supondría un salto cualitativo en tu rendimiento deportivo, tu salud física y mental y en la mejora indudable de tu calidad de vida. **Según explica el profesor de yoga Pablo Ayllón, con el que trabajamos en sspersonaltrainer**, "no es necesaria ninguna connotación de tipo religioso ni tener ningún tipo de fe o creencia para sentir los beneficios de esta práctica tanto a nivel físico como psíquico, ya que únicamente realizando asanas e integrando el yoga en tu vida cotidiana sentirás sus numerosos beneficios".

Los principales son:

1. Mejora de la flexibilidad y movilidad articular en general. Al practicar yoga mejoras la amplitud de movimientos y flexibilidad de tu cuerpo, con lo que tu facilidad para rea-

lizar actividades cotidianas aumenta desde el primer momento.

2. Disminuye el estrés. Al controlar mejor tu cuerpo, su equilibrio y tus emociones, disminuyes los niveles de estrés de tu día a día. Asimismo, regulas a la baja los niveles de secreción de ciertas hormonas, como el cortisol, que pueden conducirte a problemas físicos como la acumulación de grasa corporal en ciertas zonas, el aumento del porcentaje de tejido adiposo y la presión sanguínea, etc.

3. Mejora los dolores menstruales en la mujer y proporciona cierto alivio de los síntomas menopáusicos y premenopáusicos. La práctica de algunas posturas, convenientemente adaptadas a ti por un profesional del yoga, hace más llevaderos los inconvenientes del ciclo menstrual femenino y los cambios hormonales en general.

4. Mejora del insomnio y los trastornos del sueño.

A continuación, explicaremos algunas de las principales

asanas del hatha hoga, así como los beneficios físicos, mentales y emocionales que proporciona

INVERTIDAS, RELAJANTES

Tras un calentamiento adecuado, es ideal comenzar una sesión de yoga con la realización de posturas invertidas ya que, como su propio nombre indica, invierten los efectos de la gravedad revitalizando todo el sistema. Se consideran posturas relajantes y, fundamentalmente, favorecen el retorno venoso y circulatorio en las piernas, refuerzan el sistema nervioso y mejoran la digestión y la eliminación de toxinas. Asimismo, requieren concentración y enfoque y crean claridad de percepción, aportando equilibrio y calma a la mente. Son ideales para hacer antes de acostarse, especialmente en personas con problemas para conciliar el sueño o después de días con mucha actividad o especialmente tensos y estresantes.

La vela y el arado se encuen-

"No es necesario tener ningún tipo de fe o creencia para sentir sus beneficios tanto a nivel físico como psíquico", explica Pablo Ayllón, profesor de yoga



De izquierda a derecha, las asanas del cuervo y el guerrero. A la derecha, la meditación al final de la clase. En la imagen inferior, la asana de la vela.



tran entre las asanas más conocidas y efectivas de este grupo.

DE PIE, ACTIVAS Y SEGURAS

Las posturas de pie constituyen el tipo más esencial de todas las asanas, ya que ayudan a incrementar la fuerza, la resistencia, la potencia y la estabilidad de las piernas. Dominarlas es el principio básico para progresar al resto de grupos de asanas pero, independientemente del nivel de ejecución, mejoran la atención y concentración, aportan fuerza y seguridad tanto física como mental y favorecen el correcto desarrollo de procesos tan diversos como la digestión y la conciencia espacial.

Las asanas de **la familia de los guerreros o los triángulos** son de las más representativas de este grupo.

BRAZOS, CONFIANZA

Estas asanas son grandes estructuradoras de la fuerza interior, la confianza y el coraje. Al igual que las posturas de pie, incrementan el vigor y la capacidad de estar

mentalmente alerta. Refuerzan todo el organismo, sobre todo manos, brazos, hombros y abdomen central. Su gran ventaja es que puedes empezar a practicarlas sin dominar antes otro tipo de posturas, y simplemente al intentar ejecutarlas con una alineación correcta se pueden experimentar cambios en el organismo tanto a nivel muscular como energético.

Puedes empezar con **el sol o el cuervo** para experimentar sus beneficios.

EQUILIBRIO, CONCENTRACIÓN

Son perfectas a la hora de afrontar un evento estresante como una reunión importante de trabajo, una competición deportiva, etc. Su práctica regular mejora la capacidad de enfoque, la seguridad en uno mismo y la concentración, ya que exigen que centremos la atención en los músculos centrales del cuerpo, relacionados con la conciencia interna. El equilibrio mejora al reducir el flujo de pensamientos, por lo que nos sentimos más calmados, concentrados y seguros.

El Águila, el árbol, o la media luna son algunas posiciones que se pueden practicar para lograr este objetivo.

EXTENSIÓN, RENOVACIÓN

Las asanas en las que predomina la activación de la cadena posterior, como las extensiones tumbado o de pie, son básicamente activadoras. Son las más eficaces para abrir la zona superior de la espalda, el pecho y los

hombros. Además, liberan la energía emocional retenida mejor que cualquier otro tipo de postura. Es preferible evitar hacerlas cerca de las horas de sueño, ya que calientan y vigorizan. Sin embargo, son ideales para realizar a primera hora de la mañana, sobre todo cuando toca afrontar un día con mucha actividad.

La cobra, el camello, el saltamontes o el arco se encuentran entre estas asanas.

TORSIÓN Y FLEXIÓN, CALMA

Para terminar, hemos juntado dos tipos de posturas en un solo grupo, ya que ambos comparten una característica común: enfrían y calman el organismo. Por lo tanto, son las posiciones adecuadas para hacer al final de una sesión de yoga. Se las llama en ocasiones 'posturas inteligentes' porque dan al cuerpo lo que necesita para volver a la 'normalidad'.

De forma independiente, las torsiones masajean y tonifican el sistema visceral y desintoxican las glándulas y los órganos, hidratan los discos intervertebrales y los oxigenan. Las flexiones hacia delante calman y sosiegan el sistema nervioso central, abren y estiran la parte posterior del cuerpo, los músculos isquiotibiales, los glúteos y la zona lumbar, liberan tensión y mejoran la digestión y la eliminación de toxinas al masajear los órganos abdominales, hígado e intestinos.

La pinza, el loto atado o la guirnalda son buenos ejemplos de estas asanas.

Como ves, la práctica del yoga puede suponer un cambio decisivo en tu calidad de vida en general y en tu rendimiento deportivo en particular. Pero recuerda que no debes realizarlo sin la supervisión de un profesional deportivo cualificado, ya que cada postura requiere de una contrapostura que la equilibre, tanto a nivel de tensión muscular y ligamentosa como a nivel emocional y psicológico. Por ello, normalmente las asanas siguen un orden establecido en base a los criterios expuestos y practicarlas de forma aleatoria o sin un conocimiento profundo de las secuencias, puede resultar peligroso o contraproducente.

Por otra parte, cada tipo de asana debe ser adaptada para ponerla al alcance de los grupos de población especiales (niños, tercera edad, mujeres embarazadas...), así como a personas con patologías concretas (hernias de disco, hipertensión, glaucoma...), pero también a cada circunstancia particular u objetivo a lograr. Por último, es preciso tener en cuenta que unos minutos de relajación y una meditación guiada al finalizar la sesión suponen una diferencia fundamental en la mejora del estado físico y mental. Los beneficios psíquicos y emocionales de las asanas se asientan al final de cada sesión, en un tiempo en el que damos espacio a la mente, que interioriza la actividad realizada para completar el trabajo integral que supone el yoga. **Namasté.**