

Yoga: Ejercicio para el cuerpo, la mente y el espíritu

El yoga es más que un simple ejercicio físico. Es una combinación de disciplinas físicas y mentales que le hace sentirse más sano, alerta y receptivo, transformando su percepción del mundo y el modo en que vive en él.

A menudo se describe el yoga como una forma artística; una en que el cuerpo, la mente y el espíritu están en completa armonía entre sí. Esta práctica antigua, que se originó en India hace unos 6.000 años, sigue prosperando hoy en día. Los yoguis entregados generalmente creen que todo en este mundo está conectado entre sí. De hecho, la palabra "yoga" significa "unión" y a menudo se describe como "la unión de todas las cosas". La Bhagavad-Gita, una escritura hindú sagrada e importante, describe el yoga como:

- Conocimiento y realización espirituales
- Desinterés
- Liberación
- Constancia de la mente bajo estrés
- Completo control físico
- Estar libre de deseos y ansias
- Moderación, compostura y regulación
- Serenidad y paz

BENEFICIOS

El yoga también se basa mucho en las pautas de respiración. El ser consciente de su respiración durante la práctica del yoga revitaliza el cuerpo y ayuda a controlar las divagaciones de la mente, haciendo que se sienta tranquilo y refrescado. La meditación, un potente calmante del estrés, también es un

ingrediente básico del yoga. La meditación le proporciona un aumento de la claridad, el poder mental y la concentración.

ESTILOS

Podría pensar que el yoga simplemente se trata de estirarse y posar y que es igual dondequiera que vaya, pero hay muchos estilos entre los que escoger. Si decide probarlo, asegúrese de leer la lista siguiente antes de inscribirse en la clase:

Hatha: Un tipo de yoga básico, tranquilo y lento que es ideal para principiantes.

Vinyasa: Un estilo más vigoroso del yoga que el hatha que utiliza movimientos sincronizados con la respiración y a menudo incluye los saludos al sol.

Ashtanga: Esta forma del yoga utiliza una serie de poses intensas y realizadas rápidamente que fluyen continuamente (el movimiento rápido de una pose a la siguiente). Si es nuevo al yoga, pruebe primero el hatha o vinyasa antes de probar una clase ashtanga.

Iyengar: Se centra en la alineación correcta del cuerpo para evitar lesiones a través del mantenimiento de posturas durante un periodo más prolongados de tiempo.


Kundalini: Un sistema científico dinámico que combina respiración, movimiento, estiramientos, meditación, el uso de sonidos y ritmo y relajación. El yoga kundalini se enfoca en la energía interior y se esfuerza por restaurar cuerpo, mente y espíritu a su estado natural de gracia.

Bikram: El bikram, un estilo moderno de yoga también conocido como "yoga caliente", se realiza en una sala con una temperatura de 35 a 38 grados centígrados; desentumece y tonifica los músculos y hace sudar mucho.



SALUDO AL SOL

Surya Namaskar, también conocido como el saludo al sol, es una serie de 12 poses realizadas en un solo y grácil movimiento. El saludo al sol se practica en una serie de estilos diferentes de yoga, predominantemente en vinyasa, y son lo suficientemente sencillos para los principiantes. Yoga Site, un recurso en línea para los amantes del yoga, explica de manera sencilla cómo realizar el saludo al sol:



¡PRUEBE ESTO!
Mientras practica yoga, pruebe a difuminar Clarity para ayudarle a centrar la mente o Peace & Calming para una experiencia verdaderamente relajante. Si acude a una clase de yoga y no puede difuminar los aceites, entonces aplíquelos a los pulsos.



1. Oración

Comience desde la postura de la oración, los pies separados paralelos a la cadera, las manos a ambos lados del cuerpo o en la postura de oración. Respire hondo varias veces.



2 Brazos levantados

La siguiente vez que inhale, levante los brazos por encima de la cabeza con un único movimiento continuo y arquee con cuidado la espalda hacia atrás hasta donde le resulte cómodo y seguro.



3. Manos y pies

Según exhala, dóblese hacia adelante, doblando las rodillas si fuera necesario, y coloque las manos planas en el suelo, junto a los pies.



4. Paso extendido

Inhale y estire la pierna derecha hacia atrás.



5. Tablón

Exhale y estire la pierna izquierda hacia atrás, como si estuviera haciendo una flexión. Mantenga la postura e inhale.



6. Bastón

Exhale y baje el cuerpo como si viniera de una flexión. Solo las manos y los pies deberían tocar el suelo.



7. Cobra

Inhale y estírese hacia adelante y hacia arriba, con el cuerpo doblado por la cintura. Use los brazos para levantar el torso, pero dóblese solo hasta donde se sienta cómodo y seguro. Levante las piernas del suelo, de manera que tan sólo la parte superior de los pies y las manos toquen el suelo. Puede mantener los brazos doblados por el codo.



8. Montaña

Exhale, levante las caderas del suelo y empuje hacia atrás y hacia arriba.



9. Paso extendido

Inhale y doble la pierna derecha hacia adelante.



10. Manos y pies

Exhale, lleve el pie izquierdo hacia adelante y colóquese en la postura de manos y pies.



11. Brazos levantados

Inhale y levántese lentamente manteniendo los brazos estirados.



12. Oración

Exhale y, con un movimiento lento y continuo, baje los brazos a ambos lados del cuerpo. Para acabar, coloque las manos en la posición de oración. Repita la secuencia, empezando con la pierna izquierda.

El yoga es un ejercicio verdaderamente holístico, lo suficientemente suave para principiantes pero lo suficientemente duro para los que están muy en forma. Si quiere hacer una sola cosa que mejore su salud, pruebe a incorporar el yoga a su estilo de vida. ¡Se alegrará de hacerlo!