

EJERCICIO EN ACCIÓN

YOGA

La NUEVA guía visual y dinámica para practicar yoga

1



2



3



RBA

Betsy Kase

EJERCICIO EN ACCIÓN

YOGA

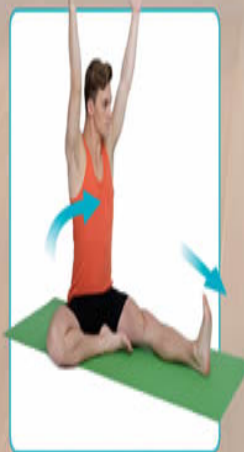
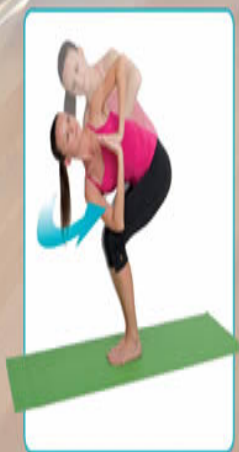


EJERCICIO EN ACCIÓN

YOGA

Betsy Kase

RBA



Título original: *Exercise in Action: Yoga*
Autora: Betsy Kase

© Moseley Road Inc., 2014
© de la traducción: Domingo Almendros Abollo, 2015
© de esta edición: RBA Libros, S.A. 2015
Av. Diagonal, 189 – 08018 Barcelona
rbalibros.com

Edición: Editec
Av. Diagonal, 421, 6º-2ª – 08008 Barcelona
Revisión técnica: Santiago González

Primera edición: abril de 2015

REF: OEBO927
ISBN: 9788490566855

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

El contenido de este libro pretende ofrecer información de utilidad para el público general. Todo el material, incluidos textos, gráficos e imágenes, tiene solamente propósito informativo y no sustituye el diagnóstico, la consulta ni el tratamiento médico en caso de trastornos concretos. El lector ha de solicitar atención médica especializada y consultar a su médico si tiene intención de comenzar cualquier programa de ejercicio físico o ante cualquier problema de salud, general o específico. El autor y los editores no recomiendan ni refrendan procedimientos, consejos, tratamientos específicos ni otra información ofrecida en este libro y rechazan de forma expresa toda responsabilidad por cualquier pérdida o riesgo, personal o de otra índole, en la que se incurra como consecuencia, directa o indirectamente, del uso o de la aplicación del material incluido en esta publicación.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

CONCENTRACIÓN Y CALENTAMIENTO

Sentarse cómodamente

El niño

El cachorro estirado

El gato / la vaca

Rodillas al pecho

El bebé feliz

El perro que mira hacia abajo

POSTURAS DE PIE Y EN EQUILIBRIO

La montaña

Saludo hacia arriba

La silla

Paso extendido

El guerrero I

El guerrero II

El triángulo

Ángulo lateral extendido

Estiramiento lateral intenso

El triángulo invertido

El árbol

El águila

El rey bailarín

La media luna

El guerrero III
Mano extendida hasta el dedo gordo del pie

FLEXIONES DE ESPALDA

La esfinge
La cobra
La langosta
La media rana
El arco
El puente
El pez
El perro que mira hacia arriba
Rodillas-pecho-barbilla

APERTURAS DE PIERNAS

La guirnalda
El cerrojo
La luna creciente
El ángulo unido
El dedo gordo del pie recostado
La cara de vaca
La paloma
El medio loto
El héroe

FLEXIONES HACIA DELANTE

El bastón
Flexión frontal en pie (media/completa)
Cabeza hacia la rodilla
La pinza
Flexión frontal sentada en ángulo

Flexión frontal en pie con piernas abiertas
La barca completa
Apertura de pie

TORSIONES

Torsión del sabio
Torsión tendida
Postura de Marichi
Media torsión de columna sentada
La silla en torsión

EQUILIBRIOS DE BRAZOS E INVERSIONES

La tabla hacia arriba
La tabla
La tabla lateral
El bastón con cuatro apoyos
El cuervo
El cuervo de lado
Piernas levantadas contra la pared
La L contra la pared
La vela

MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN

El puente en movimiento
El perro que mira hacia abajo en movimiento
El guerrero II en movimiento

YOGA EN COMPAÑÍA

Postura de descanso a dos
La barca cara a cara
El doble rey bailarín

RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

Ejercicios de respiración

Respiración completa

Respiración nasal alterna

Meditación

El ángulo unido boca arriba

El cadáver

SERIES

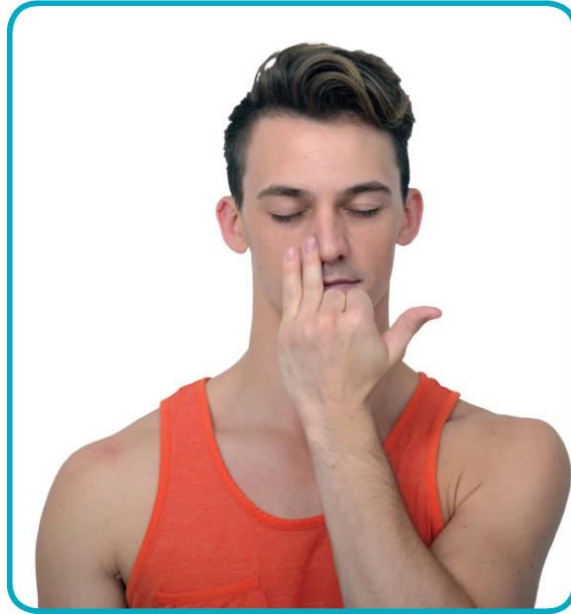
Serie de posturas simple

Serie suave

Serie enérgica

AGRADECIMIENTOS

Introducción



El simple acto de escuchar, procesar la información y mover una parte del cuerpo rompe la tendencia a la rutina y nos hace estar completamente alerta. ¿Podemos dirigir nuestra atención una vez tras otra hacia los simples movimientos y la respiración y hacia cómo nos hace sentir todo ello?



¿Dónde están tu pubis y tu coxis? La conciencia de esos dos puntos de tu pelvis te hace capaz de sentir su posición ya estés de pie o manteniendo una postura en decúbito.

¿Qué es el yoga occidental?

El yoga que se practica en Occidente es muy diferente del que se practicaba originalmente en Oriente no hace tanto tiempo. Como occidentales, tendemos a introducirnos en el yoga a través de nuestro cuerpo. Los motivos que nos empujan hacia una clase de yoga son físicos. El carácter sedentario de nuestra vida nos hace sentirnos incómodos, con los músculos agarrotados o debilitados, o ambas cosas. La mayoría de las clases que encontramos son rápidas y movidas, a veces con temperaturas muy altas, y se imparten en gimnasios o escuelas de yoga cerca de casa. Estudiantes de todos los niveles y con diferentes problemas físicos

siguen juntos las instrucciones de un profesor. Empezamos a aprender nombres de posturas, como «la montaña» o «el guerrero». Incluso empezamos a conocer algo de sánscrito a medida que nos vamos familiarizando con términos y posturas. Pero muchas de esas personas encuentran en las clases algo más que buenos ejercicios de estiramiento. La concentración en el movimiento de músculos grandes y pequeños va creando el estado apropiado para poder alcanzar la serenidad. El simple acto de escuchar, procesar la información y mover una parte del cuerpo rompe la tendencia a la rutina y nos hace estar completamente alerta. ¿Podemos dirigir nuestra atención una vez tras otra hacia los simples movimientos y la respiración, y hacia cómo nos hace sentir todo ello? El cuerpo es el punto de acceso a algo mucho mayor que nuestro propio ser.

Introducción a la anatomía

Durante las clases, o leyendo este libro, te encontrarás con indicaciones que pueden necesitar una explicación. Dirigir tu atención a zonas específicas de tu cuerpo mejora la percepción que tienes de él, te protege y centra el pensamiento. La mayoría de las personas no sabemos dónde están los principales puntos de los que se habla en el yoga.

¿Dónde están tu pubis y tu coxis? La conciencia de esos dos puntos de tu pelvis te hace capaz de sentir su posición ya estés de pie o manteniendo una postura en decúbito. Eso es necesario para mantener la zona lumbar segura y abierta.

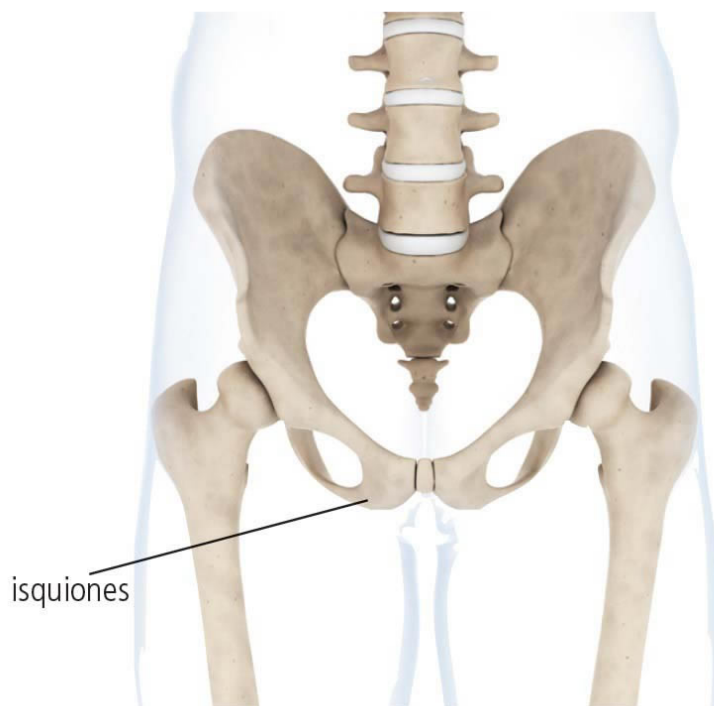
¿Dónde están los isquiones? Son los dos huesos que quedan bajo las nalgas al sentarse en el suelo. Son la base de la pelvis y se suele hacer referencia a ellos en las instrucciones para entrar y salir de las posturas.

¿En qué lugar de la pelvis están las caderas? Las caderas son propiamente las dos protuberancias óseas que se marcan por delante en cada lado de la pelvis. Hay que pensar en ellas como en los faros de un coche. Cuando

repases tu postura, pregúntate si están equilibradas y si apuntan en la misma dirección.

¿Qué significa «mueve tu ombligo hacia tu columna»? Es otra frase que oirás a menudo. Con esa orden se pretende que estabilices la zona lumbar y la pelvis.

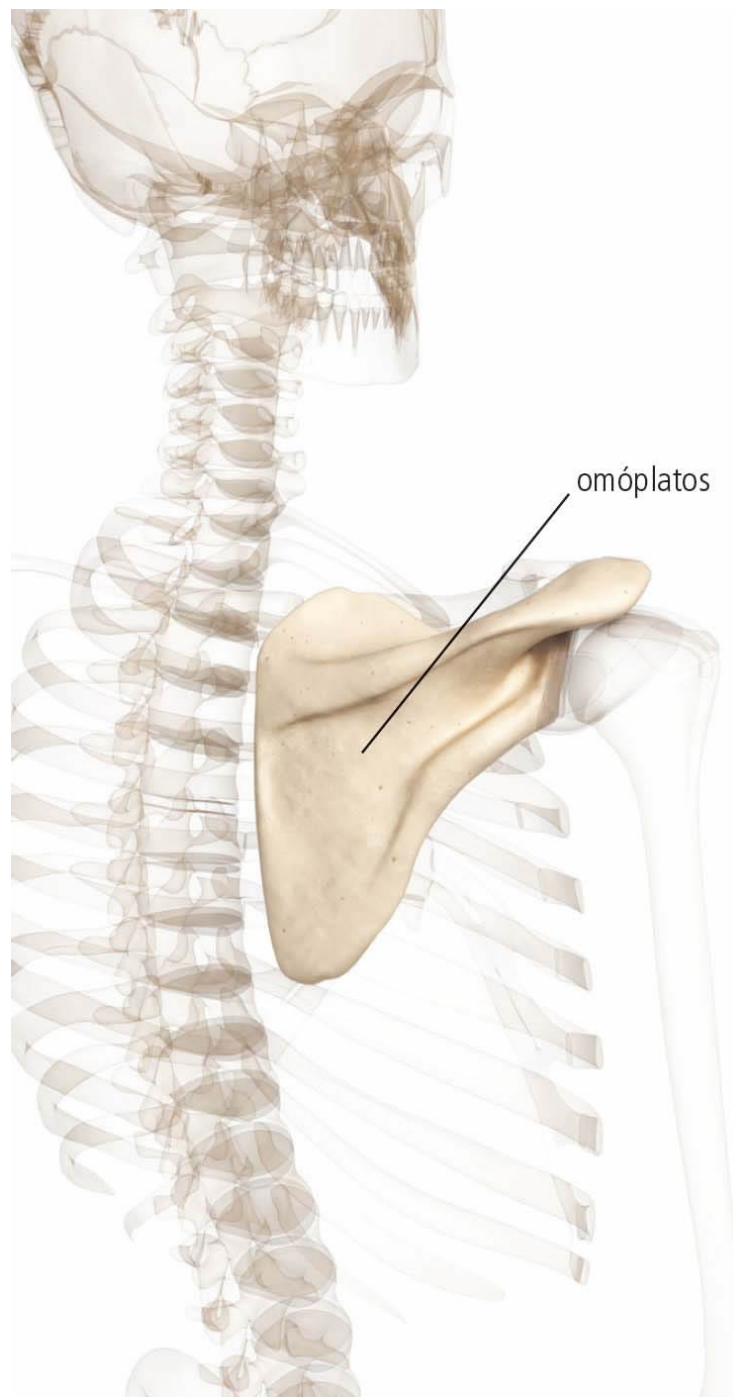
No es necesaria una gran contracción abdominal. Debes concentrarte en el ombligo y toda la zona hasta unos diez centímetros más abajo e intentar accionar los músculos que abarca. Mientras lo haces, tienes que seguir respirando; si te cuesta respirar es que contraes demasiado los músculos.



Los isquiones son la base de la pelvis y se suele hacer referencia a ellos en las instrucciones para entrar y salir de las posturas.



«Mueve el ombligo hacia tu columna» es una instrucción que oirás a menudo: quiere decir que debes estabilizar la zona lumbar y la pelvis.



Cuando oigas «junta los omóplatos», lo que te estarán pidiendo será que contraigas los músculos situados entre esos dos huesos.

¿Dónde están los omóplatos? Son los dos huesos planos triangulares que ocupan los laterales de la parte alta de la espalda; también se llaman escápulas. Cuando oigas «junta los omóplatos», lo que te estarán pidiendo será que contraigas los músculos situados entre esos dos huesos. A fin de conseguir una alineación postural saludable, es necesario fortalecer esa zona para mantener una postura erguida y abrir el pecho.

Apoyos

Para la práctica del yoga es necesaria una superficie no deslizante. Hay muchas clases de colchonetas de yoga, si bien para empezar no hace falta algo especial. Pero el buen agarre al suelo con manos y pies sí es fundamental, así que ¡quítate los calcetines!

Cuando vayas a clase lleva tu colchoneta, si la tienes. Muchas escuelas tienen accesorios básicos: bloques de espuma, mantas y quizá tiras. Si sabes que vas a necesitar una manta para sentarte con más comodidad o un bloque para las posturas con avances, cómpralos. No son caros y mejorarán mucho tus ejercicios. Recuerda que utilizar apoyos no es hacer trampa. Los apoyos pueden ayudarte a mantener posturas sin riesgo y con la alineación correcta.

Comportamiento e indumentaria en las clases de yoga

Como vestimenta, sirve cualquier cosa que sea cómoda y permita moverse con libertad. Cuando asistas a clases con más personas recuerda que pondrás toda clase de posturas inusuales; asegúrate de que quede cubierto todo lo que no quieras enseñar. Ten a mano también algo para cubrirte al final, durante la relajación profunda. La temperatura de tu cuerpo bajará, y la relajación requiere mantenerse caliente.



Muchas escuelas tienen accesorios básicos: bloques de espuma, mantas y quizá tiras, pero cuando vayas a clase de yoga deberías llevar tu colchoneta.

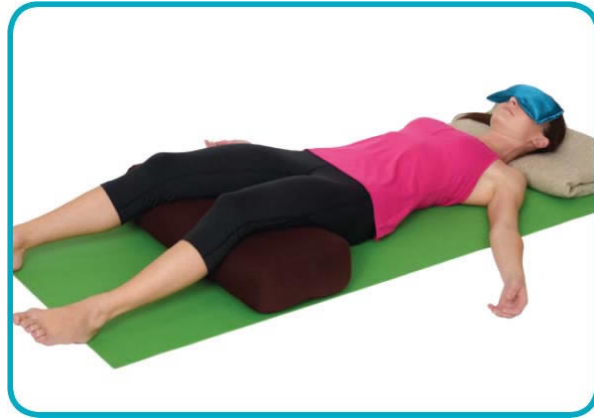
Cuando entres en clase deberás tener en cuenta varias cosas. Asegúrate de que tu nivel se corresponde con el de esa clase. Si te estás iniciando en el yoga, apúntate a las clases para principiantes. Intenta llegar con puntualidad. La entrada de alguien que llega tarde distrae a los demás y al profesor, y además te perderás la concentración y el calentamiento. Esa parte de la clase es verdaderamente importante para la práctica del yoga, igual que la relajación profunda en savasana que se hace al final. Marcharte antes de esa parte de la clase no hará bien alguno a tu cuerpo ni a tu mente. El savasana es el momento de integrar todos los beneficios de los ejercicios anteriores. Si llegas tarde o te marchas antes (a veces puede ser ineludible), intenta no

hacer ruido, extiende o recoge tu colchoneta en silencio y no molestes a los demás. Recuerda que, para algunos, ese puede ser su único momento de calma en toda la semana. Sé consciente de ello y respeta al resto de la clase.

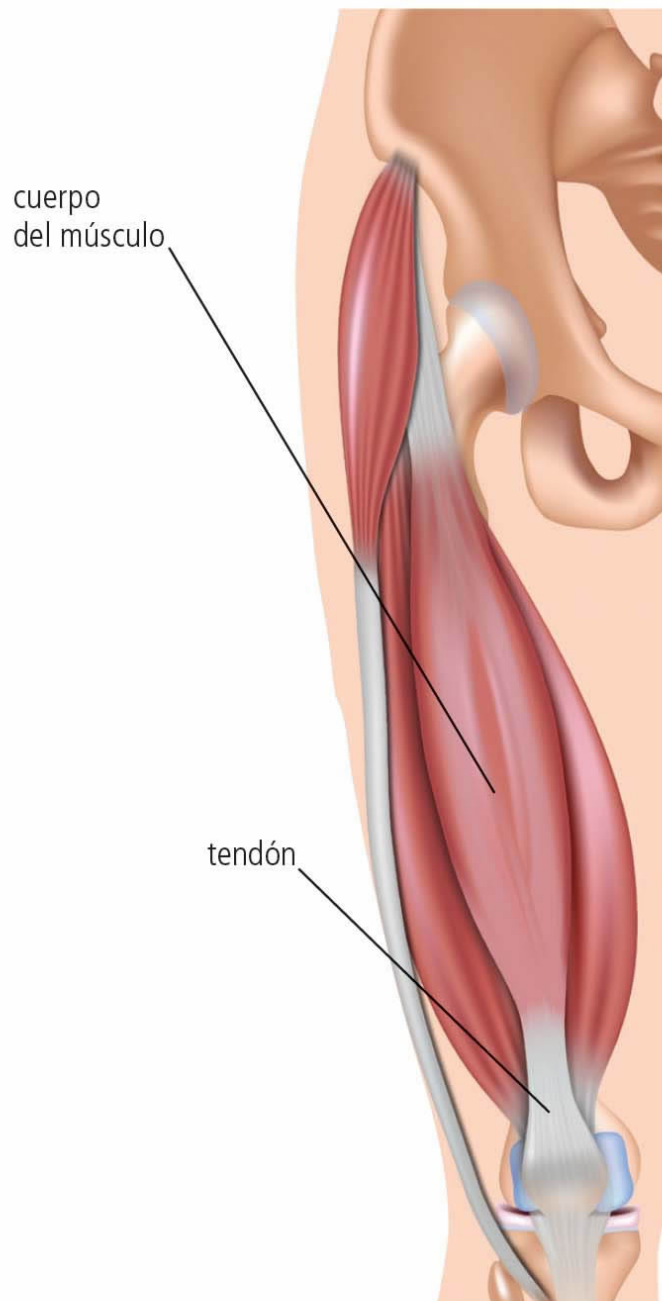
Dolores y distensiones

¿Hay que sentir algo especial durante la práctica del yoga? Las posturas que son nuevas para nuestro cuerpo o que no hemos practicado en mucho tiempo pueden dar lugar a sensaciones muy intensas. Es importante que empieces a reunir un vocabulario que te permita nombrar la clase de sensación que tienes en cada momento. El cuerpo humano puede generar distintas sensaciones, como estiramientos, distensiones, dolor o placer. Al principio puede que te resulte difícil captar la diferencia entre un buen estiramiento y algo que ya se puede llamar dolor. Por lo común no se siente un estiramiento en un área muy reducida. Los estiramientos abarcan una zona mayor del cuerpo (como la parte trasera de las piernas). El dolor suele estar más localizado, concentrado en un punto (como el interior de la rodilla). Es importante entender que los extremos de un músculo están sujetos a huesos. Esos extremos son los tendones. El lugar en que queremos notar la sensación de estiramiento es el cuerpo del músculo, lejos de sus extremos. Una sensación en un tendón o en el interior de una articulación indica que estás estirando algo que no debería estirarse tanto. Con el tiempo, ese punto puede volverse «irritable» y ser el origen de una lesión. Si tienes dudas pide a algún profesor de yoga con experiencia que te ayude a identificar lo que estás notando.

Esperamos que, con el tiempo, las posturas de yoga te resulten más cómodas a medida que tu cuerpo vaya ganando elasticidad y fuerza.



El savasana, o postura del cadáver, es verdaderamente importante para acabar la clase con una relajación profunda.



Un estiramiento debes sentirlo en la parte carnosa del músculo; si lo notas en un tendón o una articulación es probable que estés forzándolos demasiado.

Los movimientos de transición y las lesiones

Hemos oído muchas cosas sobre las lesiones causadas por el yoga. Es necesario tener en cuenta todos los factores que pueden contribuir a esas lesiones; cualquier movimiento repetitivo conlleva la posibilidad de sufrir una lesión. No existe un solo cuerpo perfectamente simétrico y alineado. El desafío consiste en vigilar tus propios hábitos y conductas para aumentar tu conciencia de cómo te mueves y de lo que sientes. ¿Sientes que tu cuerpo está sano?

Muchas veces, las lesiones que pueden producirse en el yoga son consecuencia del cambio de una postura a la siguiente. Eso es especialmente frecuente en las clases en que los movimientos son rápidos, con pocas indicaciones sobre la manera de entrar y salir de las posturas. Cambiar rápidamente la posición de la columna desde una flexión frontal hasta una flexión dorsal, una torsión, una postura erguida o un equilibrio sobre los brazos fuerza la musculatura de la columna, en especial los ligamentos y tendones que la mantienen en su lugar. Imagina una tarjeta de crédito caducada: cuando quieres romperla la doblas de atrás adelante una y otra vez. Lo que acaba sucediendo es que se quiebra por la línea del doblez. El yoga aporta fuerza y flexibilidad a tu columna, así que muévete despacio, mantén la atención y vigila los cambios de postura.



El yoga mejora la fuerza y la flexibilidad de todo tu cuerpo; para evitar sobrecargas en la columna, haz lentamente las transiciones entre posturas.

Atención y transiciones en el yoga

Cualquier postura tiene tres fases: la entrada, la postura propiamente dicha y la salida; las tres fases tienen igual importancia y merecen la misma atención. Para colocar el cuerpo en una determinada postura sin riesgo, la entrada a la postura debe realizarse siguiendo con plena conciencia

una serie de instrucciones. Una vez alcanzada la postura tal como tú la practiques, es necesario que focalices la atención sobre cómo la mantienes, en tu respiración y en todas las sensaciones que puedas percibir. Cuando comiences a abandonar la postura, dirige toda tu atención a los músculos que vayan a intervenir en la salida y al origen de la energía.

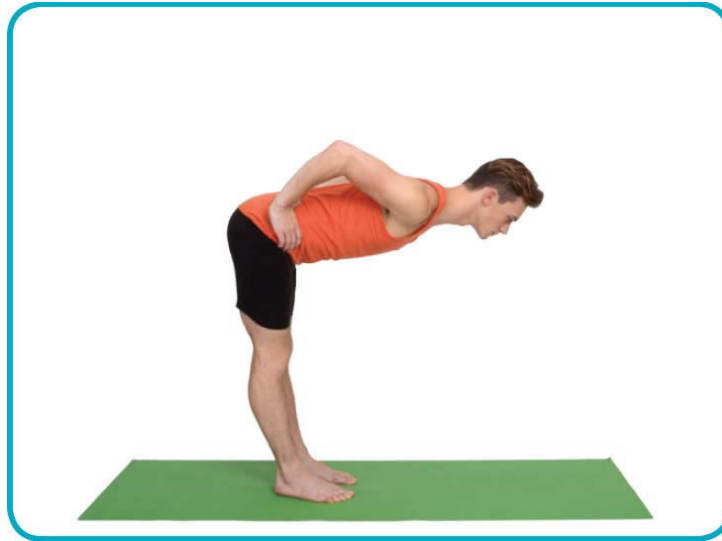
La concentración en las tres fases de una postura irá desarrollando tu atención y apagará los pensamientos erráticos que asaltan nuestras mentes a todas horas. La mente se desacelera y se aclara. Nuestro sistema nervioso empieza a equilibrarse, y por ello los demás sistemas fisiológicos (circulatorio, respiratorio, inmunitario y endocrino) se equilibran también. Ese efecto dominó mejora nuestra salud, estabiliza nuestro estado de ánimo, aumenta nuestra energía y ejerce numerosos efectos beneficiosos sobre todos los niveles de nuestro ser: físico, emocional y psicológico.

Ahí está la «magia» del yoga: empezamos moviéndonos y al final encontramos paz y sosiego.



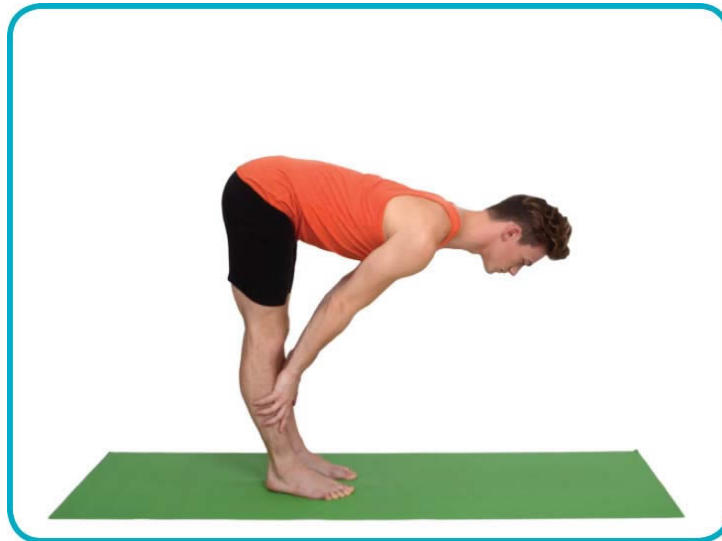
1

Adopta la posición de inicio y concéntrate en tu respiración y tu cuerpo.



2

Sigue desarrollando la postura, mantén la respiración regular y toma conciencia de las sensaciones procedentes de tu cuerpo.



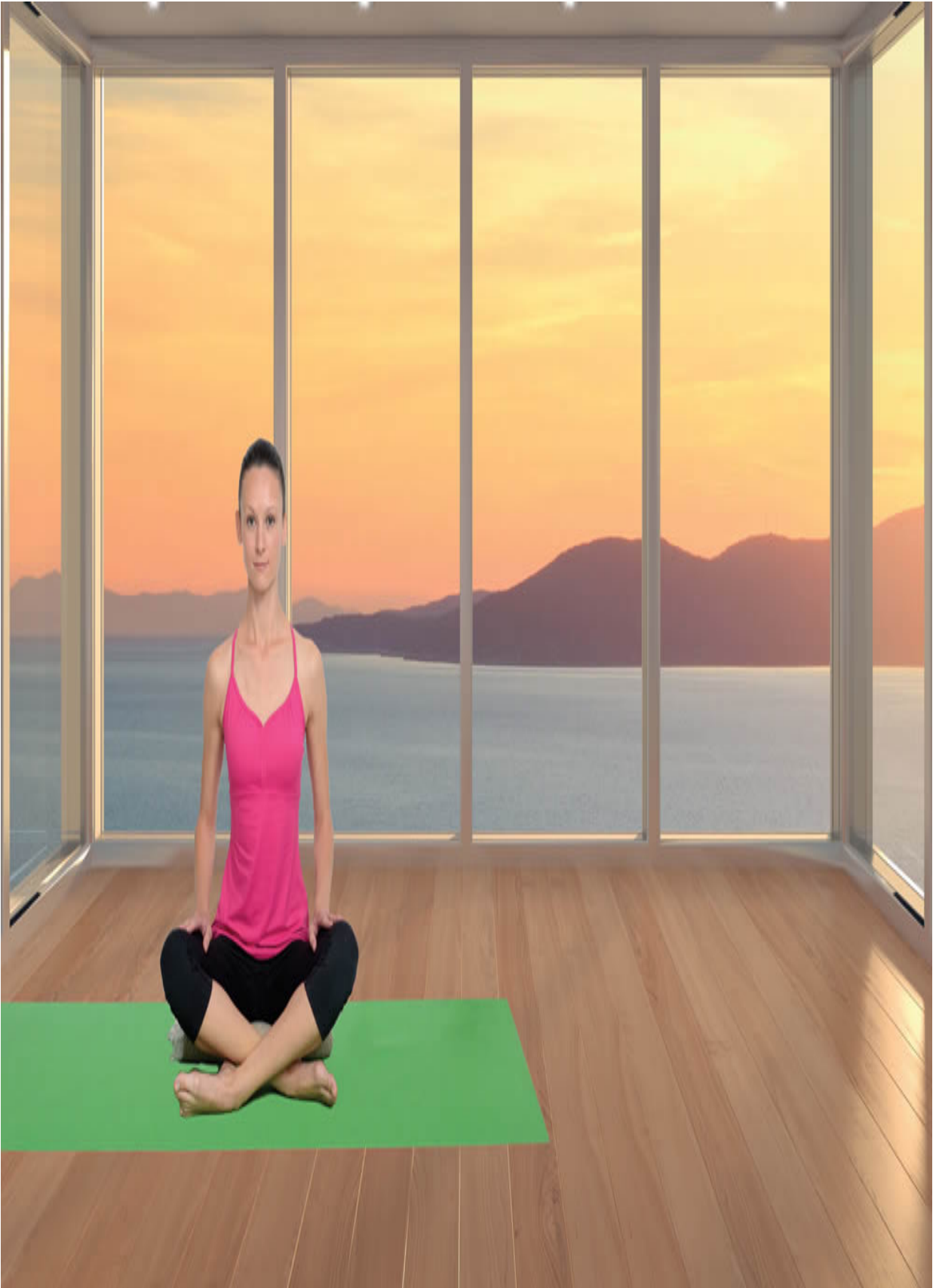
3

Vuelve a la posición de inicio: asienta los pies, mueve el ombligo hacia la columna y levántate.

Concentración y calentamiento

Igual que se deja calentar un coche antes de moverlo en un día muy frío, también tú debes hacer lo mismo con tu cuerpo y tu mente. La concentración te da un momento de sosiego en medio de tu actividad diaria. En ese momento puedes empezar a ser consciente de cómo te sientes de verdad. El calentamiento consiste en pequeños movimientos de la columna en todas direcciones: adelante, atrás, hacia los lados y en torsión. Aprovecha ese rato para desplazar tu atención hacia tu interior. Reduce la iluminación, cierra los ojos y conecta con las sensaciones procedentes de tu cuerpo, el ritmo de tu respiración y tu nivel de energía. Con la práctica, la concentración y el calentamiento pueden producir notables

beneficios fisiológicos, psicológicos y emocionales.



Sentarse cómodamente

Sukhasana

Sentarse en el suelo puede ser difícil. Con el tiempo, los estiramientos y el fortalecimiento de tu cuerpo causados por las posturas de yoga te permitirán sentarte con más comodidad. Si al comienzo te resulta difícil, ten paciencia: apóyate o pon la espalda contra la pared para ayudarte.



Paso 1 Siéntate en el suelo sobre una colchoneta.

Paso 2 Dobla las rodillas y cruza las piernas a la altura de las espinillas.

Paso 3 Las rodillas deben descansar sin esfuerzo por debajo de la altura de las caderas. Siéntate sobre una manta doblada si no te sale de manera natural.

Paso 4 Siente la presión de los isquiones contra la manta y endereza toda la columna hasta la coronilla.

Paso 5 Atrasa los hombros para abrir el pecho.