

YOGA: SALUD FÍSICA Y MENTAL

Ing. Eurípides José Quiñoy Guerra¹, Lic. Alberto Jesús Díaz Socas²

1. *ESBU: Revolución de Octubre, Jovellanos, Matanzas.*

2. *FUM Cultura Física Jovellanos.*

RESUMEN.

El yoga es una disciplina física que permite a través de ejercicios y posturas mejorar la salud física y mental, contribuyendo a que la energía fluya por todo el cuerpo permitiendo de esta manera un estado de armonía y vitalidad que se traduce en un mejor rendimiento en el trabajo y en todas las actividades cotidianas a realizar. La investigación realizada sobre la disciplina incluye su desarrollo histórico, los beneficios para la salud, las posturas del yoga (*asanas*), como recargar tu energía (*chakras*), los estadios del yoga, los tipos de respiración en el yoga, la meditación, la relajación y las llaves del cuerpo (*Bhandas*).

Palabras claves: *Asanas, chakras, yoga, bhandas*

HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL YOGA

El yoga no es sólo una disciplina física limitada a realizar ciertas posturas o ejercicios respiratorios. Tras la palabra yoga se encuentra una milenaria filosofía que hasta nuestros días demuestra su vigencia. En la *Bhagavad-gita*, a veces llamada la “Biblia” del hinduismo, se encuentran capítulos enteros y múltiples referencias al yoga, pero sería con posterioridad, con el texto clásico los *Yoga sutras de Patanjali*, cuando quedaría sintetizada la filosofía del yoga.

Hace casi tres mil años Sri *Patanjali* regaló a los practicantes de yoga el *Ashtanga* Yoga (El yoga de los ocho estadios o miembros) también llamado Raja yoga. Los objetivos son el control de las alteraciones mentales, la reducción de los sufrimientos, el desarrollo de la espiritualidad y la capacidad de discernir entre lo bueno y lo malo.

Patanjali fue un gran maestro y fundador del yoga. Está reconocido en la tradición hindú como una encarnación de *Ananta-shesha* (la serpiente celestial) sobre la cual descansa el Señor Vishnu, el conservador del mundo. Se dice que vivió en el siglo V antes de Cristo; un ser encarnado para ayudar a la humanidad. Surgido por voluntad propia, está considerado un ser inmortal. Patanjali nació de una gran yoguini llamada Gonika, que había consagrado su vida a actividades espirituales. Cayó en forma de serpiente en el hueco de sus manos mientras ella estaba ofreciendo al sol una oblación de agua. De ahí que se le llamara Patanjali (de pata, que significa “serpiente” o “caído” y anjali, que significa “manos unidas en oración”). Se le representa en la forma de la deidad con torso de hombre y la cola enroscada de una serpiente. Patanjali se adaptó al nivel humano, experimentándolo y venciendo las penas y alegrías de la existencia humana, cuyo resultado es su tratado sobre el yoga, los *Yoga sutras*. En estos aforismos explica claramente y sin reservas los caminos para superar las aflicciones del cuerpo, las fluctuaciones y vacilaciones de la mente para que así se pueda gozar de la felicidad pura. Incluso después de tantos siglos, sus inmortales palabras resultan tan atractivas como absorbentes y frescas.

Occidente tuvo que esperar hasta los años 60 para descubrir el yoga. Maharishi Mahesh popularizó esta práctica centrándose en la meditación, mientras Swami Sivananda fue ganándose la fama de gurú con su sistema yóguico basado en cinco principios: la Savasana (relajación), la *Pranayama* (respiración) las *asanas* (ejercicios), la *Dhyana* (pensamientos positivos) y la meditación.

Desde entonces, el yoga ha viajado en el espacio y en el tiempo hasta convertirse en un fenómeno mundial. Las técnicas han evolucionado, pero los movimientos y los ideales originales se han mantenido. Una alternativa en Occidente contra el estrés y la ansiedad que causa el ritmo de la vida moderna.

BENEFICIOS DEL YOGA SOBRE TU SALUD

El yoga mejora la salud de quienes lo practican. Las posturas no dejan de sorprender por los beneficios físicos, mentales y espirituales que se consiguen en las clases. Siéntete en el aire por dentro y por fuera. El yoga aporta una expansión en todos los campos de la existencia humana. Su práctica garantiza un cuerpo firme, una mente estable y un espíritu benevolente.

BENEFICIOS FÍSICOS DEL YOGA:

- Fortaleza: las *asanas* tonifican cada parte del cuerpo.
- Resistencia: la práctica regular incrementa la capacidad de trabajo.
- Flexibilidad: un cuerpo joven es mantenido y restablecido a través de un correcto estiramiento.
- Postura: mientras el tono y la flexibilidad se equilibran, se establece una postura erguida y sin esfuerzo.
- Energía: la mejora del funcionamiento glandular y la relajación profunda dejan a uno fresco y calmado.
- Salud: Un estado de bienestar consistente es experimentado cuando la mente y el cuerpo están equilibrados.
- Mejora de la circulación sanguínea.

BENEFICIOS MENTALES DEL YOGA:

- Concentración: la penetración de las posturas de yoga profundiza y extiende la concentración, la memoria y la atención.
- Estabilidad emocional: el contacto con el yo interno nos da perspectiva sobre la vida y aísla la mente de las alteraciones.
- Paz: tranquilidad en la mente, tolerancia en la mente y la absorción en el yo interno genera un estado permanente de paz y tranquilidad.
- Autoreconocimiento: desarrolla las habilidades necesarias para comprender el funcionamiento de la mente a través de la observación de la actividad del propio cuerpo y de la respiración.
- Desarrollo integral y progresivo de mente y cuerpo: facilitando la expresión de los potenciales del practicante y fortaleciendo la autoestima.

BENEFICIOS ESPIRITUALES DEL YOGA:

- Sabiduría: una práctica persistente desarrolla el conocimiento que florece como sabiduría.
- Libertad: la ecuanimidad y la sabiduría conducen a la experiencia de libertad en la vida diaria.

- Integración: la exploración regular y la conexión de las capas mentales, espirituales, físicas y emocionales conducen a un estado íntegro de armonía.
- Descanso mayor durante la noche.
- Calma: otra forma de afrontar los problemas.

LAS ASANAS

Las Asanas son las posturas que se practican en el yoga y que han llevado a la fama al Yoga Hatha. El maestro de yoga Patanjali definió la *asana* como una postura sencilla que debe mantenerse hasta entrar en comunión con la esencia divina de la vida humana.

De ahí derivan los tres aspectos que hemos de tener en cuenta a la hora de practicar las asanas: la inmovilidad, la duración y la relajación. No se trata de imitar determinada postura, sino de concentrarse en los movimientos y respirar de una forma determinada.

Estas posturas se trabajan desde la flexibilidad y, tal y como sostienen las bases del yoga Hatha, son el camino para alcanzar un estado de unión de nuestro cuerpo y nuestra mente.

LOS CHAKRAS Y EL YOGA RECARGAN TU ENERGÍA

El yoga identifica siete centros de energía que se pueden trabajar para mejorar varias emociones y partes del cuerpo.

¿Cómo funcionan los Chakras?

Los Chakras se corresponden con glándulas de nuestro cuerpo. Por eso, al trabajarlas puede mejorar nuestra salud y nuestro estado de ánimo. Y es que cada *chakra* también se corresponde con una emoción.

Estos *chakras* serían como remolinos de energía que, dependiendo de la salud y el estado anímico de la persona, estarán más o menos abiertos. Lo que propone el yoga es activar estos remolinos de energía con sus ejercicios o *asanas*.

Principalmente, se diferencian siete chakras:

1. *Chakra* Corona (*chakra* del sentido)

Se relaciona con la glándula pituitaria que segrega hormonas para controlar el sistema endocrinológico.

2. *Chakra* Tercer ojo o frontal (*chakra* del tiempo y la luz)

Se relaciona con la glándula pineal, una glándula que regula el sueño.

3. *Chakra* Garganta (el de la comunicación y el crecimiento).

4. *Chakra* Corazón (se relaciona con el amor, la compasión). Va vinculado a una glándula de nuestro sistema inmunológico.

5. *Chakra Manipura* o umbilical (el de la energía, asimilación y digestión).

6. *Chakra* Sacro, el de la sexualidad y la creatividad.

Conectado con el páncreas.

7. *Chakra* Raíz o fundamental: vinculado con el instinto y la seguridad

Le corresponde como parte de cuerpo los testículos o los ovarios, órganos que desarrollan las hormonas que causan los cambios de ánimo

LOS OCHO ESTADIOS DEL YOGA

Los ocho estadios o miembros del yoga son:

- *Yama* (abstenciones mentales y morales),
- *Niyama* (disciplinas físicas y mentales),
- *Asana* (postura),
- *Pranayama* (regulación de la fuerza vital a través de la respiración),
- *Pratyahara* (interiorización, emancipación y control de los sentidos),
- *Dharana* (concentración),
- *Dhyana* (meditación),
- *Samadhi* (éxtasis espiritual).

De acuerdo con Patanjali (fundador del yoga y compilador del principal texto yóguico los Yoga sutras) todos estos estadios o miembros tienen que estar incluidos en el proceso de Sadhana (práctica) para poder alcanzar el ideal del yoga.

Los cinco grandes principios universales de Yama trascienden cualquier definición cultural o religiosa, a saber, *Ahimsa* (no violencia incluyendo a los animales), *Satya* (la verdad), *Asteya* (la no avaricia), *Bramacharya* (control del placer sensual) y *Aparigraha* (la no posesión de riqueza más allá de la necesidad). Estos principios disciplinan las facultades de acción del ser humano, las cuales son sus manos, las piernas, los órganos genitales y el habla.

Los principios de Nyama, son *Saucha* (la limpieza), *Santosha* (el contento), *Tapas* (austeridades y el ardiente deseo de autoconocimiento), *Swadhyaya* (el estudio de la escrituras que ilumina la inteligencia) e *Ishwara pranidhana* (la entrega al señor). Estos

principios purifican las facultades de percepción, es decir los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel.

Asana lleva a la máxima expresión estas facultades de acción y percepción dominadas y las armoniza con el funcionamiento orgánico del cuerpo. *Asana* no sólo consigue todo eso, sino que también conserva los conductos de la totalidad del sistema nervioso libres de obstáculos, de modo que cuando se practica *Pranayama*, la energía o *Prana* inspirada está obligada a fluir sobre todas las fibras nerviosas.

Pranayama aquieta las tensiones del cuerpo y de la mente y despliega la brillantez del intelecto. *Pratyahara* (la renuncia de los sentidos a los objetos que los atraen) ilumina y muestra el camino hacia la autorrealización. *Dharana* (la concentración y sujeción firme de la mente) y *Dhyana* (la meditación en la divinidad) hacen que nuestro ser sea conducido a la absorción total en la felicidad eterna, la meta del yoga: el *Samadhi*.

Práctica el mantra *Om*

Toda las clases de Hatha yoga empiezan y terminan repitiendo tres veces este mantra. El hinduismo sostiene que el mantra *Om* es el primer sonido que existió en el universo y, por ello, se considera el origen de todos los mantras.

Según la tradición india, la vocal o es la unión de los sonidos a y u. Así, para reproducir el mantra *Om* tenemos que vocalizar estos cuatro elementos:

- 1.a
- 2.u
- 3.m
4. Silencio

Cada elemento se asocia a un estado de la conciencia: el despertar, el dormir, el soñar y un estado llamado *turiya*, que es el estado trascendental.

Cuando se consigue que profesor y alumnos canten al unísono este mantra, una sensación de bienestar invade la clase de yoga. Los yoguis se contagian de esta energía. Tú ya puedes sentirla, ahora tienes las vocales sagradas del *mantra Om* en tu poder.

YOGA EN CASA

Muchos dicen que en casa como en ningún sitio. Podemos hacer yoga en nuestro hogar, ¿por qué no? Los ejercicios de yoga sólo requieren nuestra predisposición y un ambiente tranquilo. Pero si quieres sentir el yoga al 100% y sin salir de casa, ten en cuenta estos consejos:

En primer lugar, el yoga exige concentración. Cuando empieces los ejercicios de yoga, concéntrate en lo que estás haciendo y deja para luego todas las tareas pendientes.

Dedica un tiempo para hacer yoga. Por ejemplo, 20 minutos durante tres días a la semana serán suficientes para llegar a sentir los beneficios del yoga. Ahora, este tiempo debe ser exclusivo para tu clase de yoga.

Busca un rincón de tu casa tranquilo, donde nadie te pueda molestar y no haya mucho mobiliario que pueda distraerte mientras haces los ejercicios de yoga.

Descálzate. Se recomienda hacer yoga descalzo o con calcetines, además de llevar ropa cómoda.

No escatimes en velas. Estos objetos nos ayudarán a crear un ambiente relajado, ideal para las clases de yoga.

Y, por último, sé constante. Sólo la constancia nos llegará a descubrir los beneficios del yoga.

Tu clase de yoga, paso a paso

Una vez conoces las asanas básicas, ya no tienes excusa para no hacer yoga. Aquí te detallamos una clase de yoga paso a paso. A cualquier hora o en cualquier lugar. Y gratis. Ya puedes practicar las asanas o hacer diez minutos de relajación sin que te cueste ni un euro.

Cuatro son las partes en las que podríamos dividir una clase de yoga. Sin embargo, lo importante no es el número de posturas o asanas que practiquemos, sino estar atentos a lo que estamos haciendo. Tampoco es imprescindible seguir todas las indicaciones que daremos a continuación a raja tabla, sino esforzarse en sentir el yoga y ser conscientes de cada movimiento.

1. Fase previa: calentamiento y toma de contacto
2. Ejercicios: las asanas
3. Respiración o *Pranayama*
4. Última parte: la relajación

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Es importante calentar al principio de la clase de yoga para poder realizar todas las posturas o asanas sin problemas. Así, proponemos calentar los músculos con la *Shavasana* o postura de relajación.

¿Cómo hacer la postura de relajación?

- Tumbate en el suelo boca arriba. Con las piernas separadas a la altura de la cadera, los brazos despegados del cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba, tomamos

conciencia de nuestro cuerpo en contacto con el suelo. Atiende a tu respiración, concentrándote en su intensidad. Entonces, deja que fluyan los pensamientos.

- Ahora, vamos a tomar conciencia de cada una de las partes de nuestro cuerpo. Con la mente, recorreremos la frente, el cuello, los hombros, etc. Cada vez que nos concentramos en una parte del cuerpo, sentimos tensión y aflojamos, tensionamos y aflojamos.
- ¿Cómo va? Diez minutos con este simple ejercicio serán suficientes para poder pasar a la acción con las asanas.

EMPEZAR A HACER YOGA: POSTURAS BÁSICAS PARA PRINCIPIANTES

No te compliques. Los ejercicios de yoga se adaptan a nuestro cuerpo y a nuestra edad. Aquí te proponemos tres asanas o posturas básicas para empezar a descubrir el yoga. Haremos yoga sin levantarnos del suelo.

FLEXIÓN DE RODILLAS HACIA DELANTE

La asana: Para empezar, coloca las rodillas con los pies juntos, las nalgas sobre los talones y los brazos situados al lado del cuerpo. Luego, inclina el cuerpo hacia el suelo sin levantar las nalgas de los talones, coloca la frente sobre la colchoneta y relaja los brazos.

Beneficios para tu salud: Fortalece la espalda y flexibiliza la cadera.

FLEXIÓN DEL TRONCO HACIA DELANTE

Beneficios para tí: Esta *asana* es ideal para relajar la espalda.

¿Cómo hacer esta postura? Sigue estos tres pasos: Primero, siéntate con las piernas estiradas y la columna erguida. A continuación, inclina el tronco hacia delante y sujeta los pies con las manos. Hay que intentar acercar los antebrazos al suelo sin que las rodillas se doblen. Por último, suelta los pies mientras inhalas y levantas la cabeza lentamente hasta llegar a la posición inicial.

ACTITUD FÁCIL

Beneficios para tu cuerpo: Otra vez la espalda es la gran beneficiada de este ejercicio: flexibiliza y libera la tensión de todos los músculos de nuestra espalda.

¿Cómo hacer esta postura? Es muy sencillo: siéntate en el suelo con la espalda erguida, la vista hacia delante, dobla las rodillas y coloca los hombros relajados y estirados hacia abajo. Es un ejercicio sentado que se utiliza para la meditación y la respiración.

ESTIRAMIENTOS ALTERNOS DE PIERNA

Separa las piernas y cógete los dedos gordos o cualquier otro sitio de la pierna donde te sea posible mantener estiradas las rodillas. Inhala en el centro y exhala bajando a la pierna izquierda, inhala hacia el centro y exhala hacia la pierna derecha. Muévete desde las caderas para abrir la pelvis. Evita doblar y arquear la parte superior de la espalda. Mantén

la columna confortablemente recta y realiza un buen estiramiento de la espalda. Haz que los músculos se suelten, pero no los fuerces. Continúa con una respiración potente durante los dos minutos que debes practicar el ejercicio. Para terminar, inhala hacia el centro, mantén la respiración, aplica la llave raíz y después relájate. Junta las piernas y rebótalas de arriba a abajo un par de veces para relajar y masajear los músculos.

Este ejercicio abre la pelvis y estira los músculos de las piernas.

ESTIRAMIENTOS DEL NERVIIO VITAL

Con las piernas estiradas hacia delante, lleva el pie derecho al muslo izquierdo, doblándote lentamente sobre la pierna izquierda para cogerte el pie o el tobillo (o cualquier zona que te sea confortable), manteniendo la rodilla estirada en el suelo. Haz una respiración profunda y prolongada. Repite el ejercicio durante dos minutos hacia cada lado. Para finalizar, inhala profundamente y exhala varias veces estirándote un poquito más. Después álzate lentamente.

LA VELA Y EL ARADO

Túmbate boca arriba en el suelo asegurándote de que tu cuello está protegido por una superficie suave. En primer lugar, harás la pose de la vela. Para ello, eleva las piernas y el torso por encima de la cabeza apoyando las manos en la cintura y extendiendo las piernas y las caderas en línea recta. Practica el ejercicio durante dos minutos respirando profunda y prolongadamente. A continuación, desciende las piernas por encima de la cabeza

Para practicar la pose del arado, descansando los brazos en el suelo. Aguanta un minuto en esta posición para finalmente, descender las piernas y caderas poco a poco hasta estar tumbado en el suelo. Este ejercicio dobla y estira la columna, especialmente las vértebras del cuello y el tórax. Estimula la glándula tiroides y el *chakra* de la garganta. Relaja y revitaliza la columna.

POSE DEL PEZ

Siéntate con las piernas estiradas y reclínate sobre los codos arqueando el esternón y llevando el peso a la parte superior de la cabeza y las caderas. Agárrate los dedos gordos de los pies con los de las manos opuestas y respira profunda y prolongadamente durante dos minutos.

La pose del pez es la pose suplementaria a la de la vela y el arado. Previene y corrige los hombros abombados y los cuellos desalineados. También estimula la glándula tiroides y el *chakra* de la garganta.

EJERCICIO DE LEVANTAMIENTO

Acuéstate sobre la espalda y relájate durante un momento. Después dobla las rodillas y lleva los talones hacia las nalgas, manteniendo los pies planos en el suelo. Agarra los tobillos, y sujetándote a ellos, levanta lentamente las caderas arqueando la parte baja de la columna y alzando el ombligo hacia el cielo. A medida que vas levantando las caderas,

inhala lentamente a través de la nariz. Mantén la respiración a medida que te estiras hacia arriba, levantándote todo lo que puedas de manera confortable, después relaja la postura lentamente hacia abajo mientras espiras por la nariz. Repite lentamente este alzar y bajar un mínimo de doce veces, sincronizando la respiración con el movimiento de las caderas, hasta un máximo de veintiséis veces incrementando poco a poco las repeticiones. Para terminar, inhala hacia arriba, mantén la respiración durante diez segundos, baja el ombligo hacia dentro y aplica la llave raíz. Después relájate estirando las piernas y siente los efectos revitalizantes de este ejercicio.

Si no puedes agarrarte los tobillos, coloca los brazos por los lados y ayúdate de ellos para alzarte. Las personas con un historial de dolor en la parte inferior de la espalda deberían consultar con su médico antes de comenzar. Intenta dejar que tu respiración realice el trabajo: inhala mientras tus caderas estén arriba y exhalas bajándolas. Este ejercicio automáticamente hará que respires de forma profunda. Mantén los ojos cerrados en éste y otros ejercicios para poder sentir el movimiento rítmico de tu cuerpo, sin distracciones visuales. Descansa sobre tu espalda durante dos minutos después del ejercicio y disfruta de su efecto revitalizador.

Este ejercicio relaja la tensión abdominal. Te da un aporte inmediato de energía que puede durar todo el día. También estimula tu glándula tiroides. Permite una respiración más profunda y agranda tu nivel de energía. Moviliza tu energía de la parte inferior a la parte superior de la columna.

EL SALUDO AL SOL

Este completo ejercicio de yoga combina el control de la respiración con una serie de posturas o asanas que se practican en un movimiento continuo.

Estas son sus doce posturas esenciales. Puedes seguirlas mirando esta rueda de ejercicios en el sentido de las agujas del reloj.

1. Postura de oración (PRANAMASANA): De pie, con los pies y las piernas juntos, la columna estirada y relajada. Inhalar profundamente y exhalar llevando las palmas de las manos juntas frente al pecho, a modo de saludo respetuoso. Mantra: Om hram mitraya Hamah (saludo al sol, amigo de todos).

2. Postura de los brazos levantados (JASTA UTTANASANA): Inhalar y subir los brazos estirados. Doblar ligeramente la parte superior del tronco hacia atrás, con el cuello relajado y empujando el pubis hacia delante mientras mantenemos las piernas estiradas. Mantra: Om hrim ravaya Hamah (saludo al sol que brilla).

3. Postura de manos y pies (PADAJASTANA): Exhalar y doblarse hacia delante con la espalda totalmente recta, el hueso del pubis hacia atrás y la cabeza entre los brazos hasta que los dedos de las manos toquen el suelo (si no se llega, flexionar las rodillas). A continuación, hay que intentar tocar las rodillas con la frente, pero sin forzar y manteniendo las piernas rectas. En esta posición, contraer el abdomen para expulsar todo el aire,

mientras dirigimos la mirada al ombligo. Mantra: Om hrum suryaya Hamah (saludo al sol que entusiasma a la actividad).

4. Postura del paso extendido (ASHUA SANCHALANASANA): Inhalar y estirar la pierna derecha hacia atrás, apoyando la rodilla y su empeine en el suelo, con los brazos bien estirados, las manos planas en el suelo alineadas con el pie delantero (izquierdo), con la pierna izquierda flexionada presionando el muslo contra el estómago y el pecho. Al final del movimiento el peso del cuerpo descansa en las dos manos, el pie izquierdo y la rodilla derecha. Mantra: *Om hraum bhanave Hamah* (saludo al sol que ilumina).

5. Postura de la montaña (ADHO MUKA SVANASANA-PARVATASANA): Retener el aliento, enderezar la pierna derecha y colocar las dos piernas juntas, con las manos planas en el suelo y los brazos estirados. Levantar las caderas y bajar la cabeza para formar una V invertida. Mantra: *Om hraum khagaya Hamah* (viajero del espacio).

6. Saludo al sol con ocho miembros (ASHTANGA NAMASKAR): Exhalar y flexionar los brazos lentamente, con los codos muy pegados a los costados. Apoyar en el suelo primero las rodillas, luego el pecho y finalmente la barbilla de tal forma que, al final de la postura, sólo tocan el suelo la punta de los pies, las rodillas, el pecho, las manos y la barbilla. Las caderas y el abdomen quedan ligeramente levantados del suelo. Mantra: *Om hrah pushneya Hamah* (saludo al sol nutridor).

7. Postura de la cobra (BHUYANGASANA): Inhalar y levantar el cuerpo desde la cintura estirando los brazos que siguen con los codos flexionados junto a los costados, con las manos presionando el suelo y alineadas con los hombros, las nalgas contraídas y los hombros hacia abajo. Mantra: Om hram hiranyagarbhaya Hamah (saludo al sol, ser dorado cósmico).

8. Repetir la postura de la montaña.

9. Repetir la postura de paso extendido.

10. Repetir la postura de manos y pies.

11. Repetir la postura de los brazos estirados.

12. Exhalar y volver poco a poco a la postura de pie. Bajar los brazos al lado del cuerpo y juntar las palmas de las manos (igual que el número 1).

BENEFICIOS DEL SALUDO AL SOL:

- Tonifica, estimula y rejuvenece todos los músculos y nervios del cuerpo estirándolos y revitalizándolos.
- Dota de flexibilidad las articulaciones de las piernas y favorece el riego sanguíneo.
- Aumenta la capacidad de resistencia de todo el organismo tonificando todos los órganos internos.
- Previene contra la aerofagia, la indigestión y la gastritis.
- Aumenta la autoestima.
- Elimina la tensión

EL SALUDO A LA LUNA

Este ejercicio de yoga combina una serie de posturas (asanas) y respiraciones que benefician el cuerpo y la mente de quien lo practica.

Te explicamos las posturas que debes hacer para practicar el saludo a la luna. Un total de 12 posturas esenciales permitirán que disfrutes de la cultura del *hatha* yoga.

1. Ponte de pie, con los pies juntos, mirando al este. Las manos deben estar unidas frente al pecho. Realiza una respiración profunda.
2. Relájate e inspira lentamente mientras elevas los brazos. Primero desplázalos hacia el frente y después hacia atrás arqueando todo el cuerpo y llevándolos en línea con la cabeza. Para ello, bascula un poco las piernas y mantenlas estiradas hacia delante.
3. Ve bajando hacia el suelo y hacia el frente lentamente con los brazos estirados mientras espiras. Finalmente, coloca la cabeza frente a las rodillas sin flexionar las piernas hasta apoyar las palmas de las manos en los pies.
4. Desplaza la pierna derecha hacia atrás apoyando la rodilla y el pie en el suelo. Lleva el tronco y los brazos también hacia atrás mientras inspiras.
5. Espira y sitúa las manos a la altura de pie izquierdo. Desplaza este pie al lado del derecho situándote de cuclillas sobre las manos y los pies.
6. Inspira profundamente y adelanta el pie derecho ubicándolo entre las manos. Eleva los brazos hasta adoptar la cuarta posición.
7. Retén la respiración y retrocede la pierna izquierda para que tu cuerpo quede suspendido en línea recto con el suelo apoyándote sobre las manos y las puntas de los pies.
8. Inhala y dobla las piernas y desplaza las nalgas hacia los talones. Apoya la frente en el suelo.

9. Siéntate de cuclillas mientras continúas inhalando. Lleva la cabeza y los brazos en apertura hacia atrás.
10. Exhala mientras llevas las manos al suelo y da un pequeño salto de manera que apoyes solamente las puntas de los pies posicionándolas ligeramente por detrás de las manos.
11. Relájate e inspira lentamente para ir elevando los brazos hacia el frente. Arquea el cuerpo hacia atrás desplazando los brazos en línea con la cabeza. Basculas las piernas y mantenlas estiradas hacia el frente.
12. Ponte de pie, con los pies juntos, mirando al este. Las manos deben estar unidas frente al pecho mientras realizas una profunda espiración.

BENEFICIOS DEL SALUDO A LA LUNA:

Sus beneficios son semejantes a los que aporta el saludo al sol.

Yoga: Posturas para despertar beneficios

Las posturas o asanas de yoga buscan despertar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu.

Se recomienda hacer yoga a primera hora de la mañana para empezar la jornada con energía. Conoce algunas de las posturas del yoga básicas y sus beneficios:

Matsyasana o postura del pez

Abre la caja torácica, lo que influye positivamente en nuestro estado de ánimo.

Bhujangasana o postura de la cobra

Esta postura, que se basa en una flexión hacia atrás, refuerza toda la columna vertebral. También estimula el sistema nervioso, a la vez que presiona la zona abdominal, lo que estimula los órganos internos.

Halasana o postura del arado

Estira toda la parte posterior de la espalda. Le da mucha flexibilidad a la columna vertebral y el cuello.

Ardha – Matsyendrasana o torsión

Revitaliza todos los ligamentos de las vértebras y estimula el sistema nervioso.

Postura del árbol

Busca equilibrar el cuerpo y la mente

LA RESPIRACIÓN EN EL YOGA

Puede sonar a broma pero no lo es. La respiración es clave en las clases de yoga. De hecho, la respiración o *Prayanama* constituye una de las fases más relajantes de una sesión de yoga. Por eso, a continuación detallamos cómo hacer un ejercicio de respiración que nos llevará a inhalar la esencia del yoga:

Sentado en el suelo, apoyado sobre los talones, tapa tu fosa nasal izquierda con el dedo corazón e inhala profunda y lentamente con la fosa derecha. A continuación, repetimos este ejercicio, ahora tapando otra fosa nasal. De nuevo, repetimos este ciclo de cinco a diez veces.

Este sencillo ejercicio es uno de los más utilizados en yoga, pero recuerda que debemos concentrarnos en nuestra respiración durante toda la sesión de yoga.

RESPIRACIÓN APROPIADA EN EL YOGA

Cómo preparar una respiración apropiada en general para cualquier ejercicio de yoga.

- Prepárate mentalmente.
- Piensa que es un momento sólo para ti, cuyos beneficios vas a compartir con los demás.
- Te mereces un momento de tranquilidad, paz y bienestar.
- Si te es posible, sobre todo mientras estás aprendiendo, elige un lugar cómodo.
- Tu postura debe ser relajada, pero si estás parado o sentado, mantén tu espalda recta.
- Si puedes, controla la luz, pon música, prende una vela o incienso o simplemente imagina que estás en un bello lugar.
- Desabróchate el cinturón y cualquier prenda que sientas ajustada. Procura que no haya interrupciones.
- Si en cualquiera de los ejercicios notas una sensación de ahogo o mareo, respira normalmente.

CÓMO ALTERNAR LA RESPIRACIÓN EN YOGA

Respirando a través de la fosa nasal izquierda es calmante y respirando a través de la fosa nasal diestra tiene un efecto energizante.

Para poder hacerlo debes:

- Sentarte en una posición sencilla. Mantén la espina dorsal recta y los hombros bajos.
- Con tu pulgar derecho cierra la fosa nasal derecha, el resto de los dedos están señalando hacia arriba.

- Inhala a través de la fosa nasal izquierda. Cierra la fosa nasal izquierda con el dedo meñique de la misma mano y exhala todo el aire por la fosa nasal derecha.
- Inhala por la fosa nasal derecha. Ciérrala con el pulgar derecho y exhala a través de la fosa nasal izquierda.
- Inhala de nuevo con la fosa nasal izquierda y continua con este ejercicio como mínimo por 2 o 3 minutos.
- Este ejercicio ayuda a balancear los dos hemisferios del cerebro y es bueno para combatir la ansiedad.

COMO AGUANTAR LA RESPIRACIÓN

Un yoga debería dominar la habilidad de mantener el aliento dentro y fuera. Mantener el aliento dentro siempre parece más fácil que mantener el aliento fuera.

La razón de esto es porque el cerebro reacciona cuando el dióxido de carbono, CO₂, esta al mismo nivel que el nivel de oxígeno, O₂.

Mantener el aire adentro

Respira hacia adentro, empujando el bajo abdomen fuera, luego el medio abdomen y finalmente el pecho. Mantén la respiración dentro y acerca el mentón hacia el cuello y hombros sin crear tensión.

MANTENER EL AIRE AFUERA

Exhala, relajando el aire del pecho primero, luego el del medio abdomen y finalmente el bajo abdomen. Mantén la respiración fuera. Levante el pecho. Tira de la barbilla hacia adentro. Relájate.

Trata de mantenerte el mayor tiempo posible, pero si te sientes marear deja de hacerlo inmediatamente.

Este ejercicio te ayudará a expandir la capacidad pulmonar, sobrellevar mejor las situaciones estresantes y a concentrarte de forma eficaz.

LA RESPIRACIÓN *KAPALABHATI*

La respiración *Kapalabhati* es un ejercicio respiratorio o técnica de *Pranayama* que facilita la limpieza de las vías respiratorias y calma la mente. La respiración *Kapalabhati* es muy sencilla de aprender y se puede practicar en cualquier lugar.

Kapalabhati, clarifica la mente y favorece la concentración y la calma interior. No en vano, *Kapala* significa “frente, cráneo” y *bhati* “luz, limpiar”. *Kapalabhati*, que también se conoce como Respiración Energizante o Purificadora, es además uno de los ejercicios de

purificación (*kriyas*) que limpia las vías respiratorias de mucosidades e impurezas y estimula el metabolismo elevando el calor corporal.

La técnica de respiración *Kapalabhati* se caracteriza por una inspiración profunda con el abdomen relajado y una espiración forzada en la que los músculos abdominales se contraen activa y rápidamente empujando el diafragma hacia los pulmones. De esta forma los pulmones, como si fueran fuelles, consiguen expulsar más aire enrarecido y dióxido de carbono. Además, los constantes movimientos de ascenso y descenso del diafragma actúan de forma estimulante para el estómago, hígado y páncreas.

LA RESPIRACIÓN LARGA Y PROFUNDA

La respiración larga y profunda o también conocida como respiración yóguica consiste en usar la capacidad completa de los pulmones.

Se comienza llenando el abdomen, luego, expandiendo el pecho, y finalmente levantando las costillas superiores y las clavículas. La exhalación es lo inverso, primero se desinfla lo superior, luego, la parte media y finalmente, se contrae el abdomen hacia adentro y hacia arriba, hundiendo el punto del ombligo hacia atrás, en dirección a la columna.

Los beneficios de este tipo de respiración son los siguientes:

- La concentración para respirar de esta manera, estimula la secreción de la glándula pituitaria e intensifica la intuición.
- Relaja y calma, debido a la influencia sobre el sistema nervioso parasimpático.
- Incrementa el flujo del *prana*.
- Reduce y previene la acumulación de toxinas en los pulmones al estimular la limpieza de los alvéolos.
- Ayuda a romper patrones de hábitos subconscientes, tales como inseguridades y miedos.
- Ayuda a combatir adicciones.
- Recanaliza condiciones mentales previas sobre el dolor para reducirlo o eliminarlo (Por ejemplo, en el parto).

RESPIRACIÓN ROTA Y RESPIRACIÓN DE SILBIDOS

La respiración rota y a la respiración con silbidos, ambas diferentes y con tiempos distintos de inhalación y exhalación.

La primera adquiere varias formas. Una conocida es la serie 4:1, inhalando en cuatro tiempos breves y exhalando de una sola vez. Las variantes pueden ser varias, con formas de 1:4:2:0, o 4:16:2:0.

En cuanto a la respiración con silbidos debes hacer un agujero en tus labios para hacer salir la nariz. Escucha el silbido relajándote, mientras inhalas por la nariz y exhalas por la boca, o bien puedes inhalar por la boca silbando y exhalar por la nariz.

Ambas tienen frecuencias diferentes entre sí, pero ayudan a crear un clima de relajación que te permitirá aprovechar la sesión de yoga o meditación al 100%.

Estos ejercicios también activan las glándulas superiores (tiroides y paratiroides) y cambia la circulación.

RESPIRACIÓN DE FUEGO EN YOGA

Respiración de Fuego, una herramienta importante que ayuda a manejar la ansiedad, nervios, miedo, dolor, tristeza y preocupación. Uno de los *Pranayamas* más sofisticados que encontramos en Yoga.

Según la filosofía Yoga cada persona recibe una cantidad determinada de respiraciones desde que nace hasta que muere, pero la Respiración de Fuego es uno mismo desde que comienzas hasta que acabas, por ello podemos prolongar a través de ella el tiempo de nuestra vida.

La forma en como nos sentimos día a día tiene una relación directa con la manera de cómo respiramos.

Por ello, cuando estamos atravesando alguna situación estresante nuestro organismo de forma inconsciente tiende a atraer el diafragma hacia adentro, en el área del Plexo Solar, sitio donde nuestro cuerpo almacena las emociones.

Nuestro cuerpo posee setenta y dos mil nervios de los cuales setenta y dos son los de mayor importancia y de los setenta y dos sólo diez son vitales.

Los hindúes tienen la creencia que cuando el tercer Chakra, que es uno de los puntos donde los setenta y dos mil nervios se encuentran reunidos, no está balanceado, la persona no conseguirá sanar, sin importar cuánta medicina tome.

Este tipo de respiración reporta múltiples beneficios, entre ellos:

- Logra liberar el nerviosismo y la ansiedad, ya que fuerza el diafragma dentro y fuera, lo que genera un impacto directo en el centro del ombligo y así se consigue liberar las emociones de forma beneficiosa.
- Readapta y refuerza el sistema nervioso.
- Colabora para la recuperación del control sobre los estados de estrés mental.
- Es benéfica para el corazón y ayuda a la circulación ya que puede enviar fuera del flujo sanguíneo las toxinas.
- Es un masaje para los órganos internos.

- Ayuda a la liberación de toxinas y sedimentos que se encuentran dentro de los pulmones.
- Expande la capacidad de los pulmones.

YOGA CON RESPIRACIÓN PROFUNDA

La mayoría de las personas no respiramos de forma adecuada, ya que lo hacemos superficialmente.

Una de las formas para aprender a respirar correctamente es contando hasta cuatro lentamente y sentir cómo la respiración expande nuestra caja torácica, siendo el objetivo final llenar nuestro pecho de aire. Al terminar de contar hasta cuatro, debemos inhalar un poco más y mantener la respiración mientras nuevamente contamos hasta cuatro. Exhalamos y contamos otra vez hasta cuatro y cuando creemos que ya hemos expulsado todo el aire, aún debemos exhalar un poco más.

Esta manera de respirar nos asombrará por su efectos, puede que al principio tengamos una sensación de quemazón en los pulmones, pero de inmediato la respiración se vuelve profunda y mucho más segura y en vez de contar hasta cuatro se cuenta hasta cinco, seis y así llegaremos a un estado de concentración que hará que los pulmones se acostumbren a esta nueva forma de respirar.

Sitali Pranayam o respiración refrescante

Sitali Pranayam, también conocida como la respiración refrescante.

El objetivo de *Sitali pranayama* es refrescar el cuerpo, por lo que se considera un *pranayama* indicado para climas o estaciones cálidas y húmedas. Húmedas porque es una respiración que se realiza por la boca y en climas secos esto provocaría una gran pérdida de agua y secaría la garganta. Si la lengua no puede curvarse se realizará Sitakari que es el mismo ejercicio pero con la lengua plana.

- Se Dobra la lengua dentro en forma de U, inhala a través de la lengua curvada, exhala a través de la nariz.
- Esta técnica es usada para bajar la fiebre o para la temperatura corporal los días Calurosos, también ayuda a la digestión. Si la lengua requiere de algo amargo al principio es un signo de desintoxicación.

Estas dos respiraciones son un ejemplo de como la respiración yoga no excluye la respiración por la boca, aunque lógicamente la mayor parte de respiraciones utilizan la nariz tanto para inspirar como para espirar. A practicar que de leer y opinar nada vas a aprender.

MEDITACIÓN Y RESPIRACIÓN

Una de las formas de poder conectar el cuerpo con la mente además del espíritu es poder ejercitar una buena respiración, existen series de diversos tipos de ejercicios que pueden

combinar ritmos y tipos de respiraciones, donde posibilita ampliar la conciencia sobre nuestro cuerpo y curar las emociones y enfermedades.

En posición sentada y con la columna recta, puede ser acostada en una cama firme, cerrar los ojos y disponer las manos en nuestro abdomen.

Respirar lentamente pero de manera profunda por la nariz, el estómago debe estar expandido suavemente y el pecho se inflará despacio.

Después de inhalar, realizar una pausa y exhalar muy despacio por la nariz, el estómago se desinflará y la espalda se librerá de las tensiones.

Luego de unos segundos, repetir hasta llegar a las 10 respiraciones, cuando acabemos con los ejercicios, seguir con los ojos cerrados y respirar en forma normal a lo largo de 1 minuto hasta que logremos llegar al ritmo normal.

LA RELAJACIÓN

El yoga lleva milenios practicando la relajación y, ahora, estas posiciones vienen como anillo al dedo para sobrellevar el estresante ritmo de vida en Occidente. ¿Sufres ansiedad? ¿Estás estresado? ¿Todo te molesta? No te preocupes, este ejercicio de yoga te ayudará a desconectar y sentirte más relajado en unos minutos:

- Tumbate boca arriba y prepárate para ir tensionando las distintas partes del cuerpo que luego relajaremos. Pero primero, vamos a centrarnos en la respiración abdominal. Siente cómo el diafragma acompaña nuestra respiración (déjate llevar por esa sensación de encontrarte con cada parte de tu cuerpo durante unos cinco minutos).
- Déjate llevar por la gravedad. Siente cada músculo muy pesado, como si los atrajera el suelo (dos minutos).
- Relaja los pies, las piernas y los muslos. Centramos la mente en cada una de estas partes, los dedos, los pies... y relajamos cada extremidad, lentamente... (tres minutos).
- Relajamos del mismo modo todas las demás partes del cuerpo. Vientre, pecho... Seguimos subiendo: las manos y los brazos se van soltando, relajados. Por último, relajamos los músculos de la cara y de la cabeza: los labios, las mejillas, los párpados, el cuero cabelludo. Sin tensión, sin rigidez.
- Siente este estado de relax, acompañado por una respiración lenta, pausada (cinco minutos).
- Poco a poco, vamos dejando este estado de relajación. Estira los brazos más allá de la cabeza y bosteza.

Un consejo para la relajación

No te obsesiones con los tiempos marcados. Tómate tu tiempo y dedícale a cada parte de tu cuerpo lo que necesites, hasta que notes la zona totalmente relajada.

MEDITACIÓN

Abre un paréntesis en tu frenética jornada con la meditación. Un estado difícil de definir pero que el yoga busca con sus ejercicios para encontrar la calma y olvidar el estrés.

Ni los que practican la meditación sabrían dar una definición exacta de lo que es meditar. Meditar es contemplar, olvidarnos de todo y concentrarnos en nosotros mismos para ir más allá de la mente. Es un estado que no se consigue de un día para otro. Sólo la práctica y la perseverancia te llevarán a encontrarte con tu interior.

Sin embargo, el yoga facilita las técnicas para alcanzar el estado de meditación:

La postura para meditación del *Hatha Yoga*

También conocida como *Ardha Padmasana* o Medio Loto. Es la postura más popular del yoga y muy adecuada para la meditación, ya que permite mantener el cuerpo en una posición firme y lo suficientemente cómoda como para concentrarnos y mirar hacia nuestro interior, que es el fin de esta práctica:

- Siéntate con la espalda y el cuello erguidos. Cruza las piernas formando un triángulo.
- Mantén una respiración rítmica.
- Al principio, deja correr la mente. Acabarás concentrándote y desconectando.
- Selecciona un *Chakra* o un punto del cuerpo donde centrar la mente.
- Repite un mantra mental u oralmente. Si no tienes un mantra propio, puedes usar el *mantra Om*. Nunca cambies de mantra.

Con la práctica se alcanzará el estado máximo de meditación. Pero para empezar, veinte minutos serán suficientes.

ADELGAZAR CON EL YOGA

El yoga mejora tu salud y te ayuda a adelgazar. No sólo por la actividad física que hacemos con las asanas o posturas de yoga, sino que al disminuir la ansiedad comemos menos y mejor.

Las *asanas* tonifican los músculos y permiten que el organismo funcione mejor ya que se liberan toxinas. La respiración aporta oxígeno a las células del cuerpo para que funcione mejor. Además, nos proporciona la energía física y psicológica necesaria para controlar las ganas de comer.

Posturas de yoga para adelgazar

Hay diversas posturas que los maestros de yoga recomiendan a aquellas personas que, además de armonizar su cuerpo, su mente y su espíritu, buscan el yoga para adelgazar. Son:

- Postura del pez o *Matsyasana*.
- El arado o *Halasana*.
- Paro sobre los hombros o la Vela (*Sarvangasana*).

LOS BANDHAS (LLAVES DEL CUERPO)

Las llaves en el cuerpo, también llamadas Bhandas, son contracciones intencionadas de los músculos cuyo objetivo es reenviar la corriente de energía a través del cuerpo. Estas técnicas incrementan la velocidad de la energía *Kundalini*, la cual permite la experiencia del alto estado de la consciencia.

Para entender la función de los *Bhandas* debemos entender primero cómo la corriente de energía tiene lugar en el cuerpo. Hay un canal de energía que fluye hacia dentro del cuerpo llamado *Prana*, y otro canal de energía que circula hacia fuera del cuerpo llamado *Apana* (el canal de eliminación). Si ambas de estas energías existen en cantidades suficientes, se consigue redirigir el flujo de energía a un canal central llamado *Sushmana*. Cuando la corriente y la circulación se mantienen estables la energía *Kundalini* despierta. Esto puede manifestarse como neutralidad, calma, incremento de la concentración, claridad, etc. Cuando la energía sube a través de la espina dorsal, pasa a través de los vértices de energía llamados Chakras. Esto produce felicidad y estado de súper-consciencia.

PRINCIPALES LLAVES DEL CUERPO EN EL YOGA:

- *Mula Bandha* (llave raíz): esta llave está localizada en los órganos sexuales y es estimulada contrayendo los órganos sexuales, el ombligo y el recto. Este movimiento consiste en tres partes. Primero, el esfínter anal es contraído, luego los órganos sexuales y por último los músculos abdominales bajos y el ombligo hacia la espina dorsal. Hay una sensación hacia arriba y hacia abajo. Balancea y estimula las energías envueltas en el ombligo, recto y órganos sexuales redirigiendo el exceso de energía sexual a la energía creativa. El *Mula Bandha* no puede ser percibido a simple vista, es una llave interna. Mejora la digestión y los problemas de piel. También masajea el hígado, riñones y bazo.
- *Uddiyana Bandha* (llave del diafragma): esta llave está localizado al nivel del diafragma. El elemento del plexo solar es el fuego. El calor abre el centro superior, el *chakra* del corazón, el centro del amor verdadero, la bondad y la compasión. Esto separa el triángulo inferior (donde instintos y reacciones toman parte) del triángulo superior del cuerpo desde donde vienen los actos más conscientes. Para aplicar la *Uddiyana Bandha* debes respirar dentro, respirar fuera y mientras mantienes la respiración debes enganchar el abdomen dentro y hacia arriba. Al contrario que el *Mula Bandha*, la llave del *Uddiyana Bandha* puede ser notada a simple vista. No debes aplicar esta llave con el estómago lleno.

- *Jalandhara Bandha* (llave del cuello): el *Jalandhara Bandha* está localizado al nivel de la garganta, es la llave más alta del cuerpo. Ésta dirige la energía del canal central previniendo que la energía se disperse a otras áreas del cuerpo, como los ojos o los oídos. Sella la energía generada en las áreas derivadas del cerebro. Esta llave concentra las secreciones y abre la relación entre ellos. También ayuda a concentrarte atrayendo la atención hacia dentro. Para aplicar el *Jalandhara Bandha* siéntate cómodamente con la espina dorsal recta, fortalece el cuello tirando la cabeza hacia atrás y la barbilla ligeramente hacia dentro y hacia atrás. Generalmente la llave del cuello es usada cantando o meditando.
- *Maha Bandha* (la gran llave): esta técnica consiste en la aplicación de las tres llaves al mismo tiempo manteniendo la respiración fuera en una postura perfecta y en un estado de máxima concentración. Se practica después de los ejercicios de respiración, las *Pranayama* y las *Asanas*. Se dice que el cuerpo está en un estado perfecto de sanación. Este *Bhanda* ayuda a restablecer el balance de la presión sanguínea, la circulación pobre, las glándulas, los nervios, los calambres menstruales, las irregularidades, etc.

CONCLUSIONES.

La investigación constituye una fuente de información importante para iniciarse en la práctica del yoga, agrupando los tópicos fundamentales de forma sencilla para su comprensión.

El objetivo fundamental del trabajo es permitir que los consultantes se estimulen a practicar las diferentes maneras de hacer el yoga, ya sea a través de sus posturas o de las técnicas de respiración, contribuyendo a la mejoría de su salud física y mental de una forma asequible, con pocos recursos y en un reducido espacio.

BIBLIOGRAFÍA

CALLE, R. El libro de los yogas. Madrid. 1998

DEROSE, M. Tratado de yoga. San Pablo (Brasil). 2007

HERNÁNDEZ, D. Claves del yoga. Teoría y práctica. Barcelona.2005

Yoga. (2011) [on-line] [Consultado el 9 de noviembre 2011]. Disponible en:
<http://es.wikipedia.org/wiki/Yoga>

Pimentel, E . *Yoga para sentarse recto y relajado / Ejercicios para la oficina.* (2010) [on-line] [Consultado el 9 de noviembre 2011]. Disponible en: <http://www.budismo-cuba.com/2010/07/yoga-para-sentarse-recto-y-relajado.html>

Yoga – Yoga (2011) [on-line] [Consultado el 9 de noviembre 2011]. Disponible en:
<http://www.publispain.com/yoga/>

Método silva de vida (2009 – 2012) [on-line] [Consultado el 9 de noviembre 2011].
Disponible en: <http://www.metodosilvadevida.com>