

SERIE BASICA DE EJERCITACIÓN EN YOGA

ASANAS



Asana es el nombre que recibe cada una de las posturas que adopta el cuerpo en la práctica de Yoga. A veces, van seguidas de algún movimiento para pasar de una a otra fase del mismo asana.

Estas posturas ejercen un efecto psico-físico desde el inicio mismo en la práctica, no hay que preocuparse en llegar a una postura "perfecta" en el sentido de la flexibilidad y fuerza necesarias para lograrla, siempre hay que ir avanzando lenta y progresivamente, respetando los límites del propio cuerpo.

Se practican lentamente y pensando en lo que se está haciendo. La mente debe estar "presente" y consciente del cuerpo, del movimiento que se está realizando y de la respiración, que debe ser lenta y profunda. Por otro lado debe haber una adecuada relajación en la postura, los únicos músculos que trabajan son los necesarios para mantenerla, estando todo el resto en perfecto relax, ya que el efecto profundo de cada postura se obtiene con el mantenimiento estático de la misma. En un principio, mantener la posición solamente unos segundos, con el tiempo y la práctica se puede ir extendiendo el mismo. Lo importante es mantener "la comodidad en la postura", debe resultar cómoda y se debe poder respirar lenta y profundamente en la misma.

Cada asana forma una unidad completa por sí misma, y se realiza en tres etapas: se asume la postura, se mantiene y se deshace. Si se experimenta cualquier tirón muscular o dolor fuerte al realizar una asana, no sacudir ni detener bruscamente el cuerpo, respirar con tranquilidad y deshacer la postura.

Se debe tener en cuenta que entre postura y postura debe haber un espacio de uno o dos minutos de relajación, para prepararse para la siguiente.

Al hacer ejercicios de Yoga es de suma importancia la **actitud positiva** con que se encaren, de esto va a depender el progreso en la persona. Al final de la sesión de Yoga uno se siente relajado y lleno de energía. Estos movimientos enseñan a controlar el cuerpo, la mente y a trabajar las emociones liberando los temores; así el ejecutante tomará confianza en sí mismo y obtendrá calma, armonía, equilibrio y bienestar.

EFFECTOS BENÉFICOS:

- * Pone en acción músculos, huesos y articulaciones de un modo diferente a como se utilizan en la vida corriente.
- * Ejerce una acción mecánica sobre diversas vísceras y glándulas, estimulando su mejor funcionamiento gracias a la compresión o masaje efectuado de modo natural.
- * Favorece la actividad de determinados nervios y plexos nerviosos, lo cual produce, además de su efecto físico, una modificación de la sensibilidad interna en profundidad y amplitud.
- * Por unos instantes modifica el curso de la circulación sanguínea de todo o parte del cuerpo, dando por resultado su revitalización.
- * Produce de modo natural, un determinado tipo de respiración, y un característico estado mental.

EJERCICIOS

1. Se comienza con una relajación de 5 minutos en la postura de **Savasana o cadáver**.



Tomando conciencia del cuerpo y relajando todos los músculos; fijando la mente en la respiración. Es la fase más importante ya que se sitúa la actitud mental.

2. Sentados con las **piernas cruzadas o en loto**, se repite (cantado) el mantra "Om" tres veces.



3. **Paro sobre hombros**, regulando la tiroides, y flexionando los músculos cervicales y cuello.



4. Desde el paro de hombros se pasa al **arado** bajando ambas piernas, en donde se estira toda la parte posterior de la espalda.



5. Se sigue con la **postura del pez** que permite trabajar en contrapostura con el paro de hombros.



6. Luego viene **la pinza**, se realiza sentado, se trabaja especialmente la zona lumbar, abdominal y los músculos de las piernas.



7. Se continúa con la serie de **posturas de flexión hacia atrás**, siendo la primera de ellas la **cobra**, trabajando la parte superior de la columna.



8. La **langosta** permite trabajar la parte inferior, tonificando los músculos dorsales. Si no se puede realizar con las 2 piernas puede comenzarse con una primero y luego la otra.



9. En el **arco** se combinan los efectos de las anteriores, agregándole un profundo masaje abdominal.



10. Con **la torsión espinal** se da flexibilidad a todas las vértebras y a toda la columna, siendo un excelente estimulante del sistema nervioso.



11. Con las posturas de equilibrio como **el árbol**, se desarrolla el equilibrio tanto físico como mental, centrando los pies en la tierra.



12. **La cigüeña** permite nuevamente una flexión de toda la espalda hacia adelante, con el aumento de la circulación hacia la cabeza.



13. La última asana de la serie es **el triángulo** que provee una flexión lateral de la columna, dándole completa flexibilidad y vitalidad a la misma.

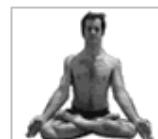


14. Finalmente se realiza una **relajación de 10 minutos**, manteniendo la mente en un completo estado de alerta, y relajando cada músculo, con la mente serena y la respiración suave, profunda y continua, siempre por la nariz.



15. Se termina la sesión con **5 minutos de meditación**, concentrando la mente en un punto situado en el entrecejo o en el corazón, con la mente serena y atenta.

16. Para finalizar se repite (canta) 3 veces el mantra “Om”.



Material recopilado de:

- Lidell, Lucy – Rabinovitch, N. y g. “Yoga - Una guía para su práctica” Centro Sivananda Yoga, Editorial Plaza & Janes, 1995.
- Devoto, Alejandra (Traductora) - “101 Consejos Esenciales, Editorial Juventud, N° de Edición EJ9344, 1996 – Barcelona - España.
- Devi, Indra - “Respirar bien para vivir mejor”, Javier Vergara Editor S.A, 1995 – Buenos Aires – Argentina.

Profesora E. F. Melita Maberino.