



FASCICULO 8: GIMNASIA BASICA

En los últimos años, los ejercicios de yoga, nacidos en Oriente, han ido ganando adeptos en la mayoría de los países occidentales debido a que combaten con eficacia el estrés que produce el acelerado ritmo de vida moderna.

INDICE

- Ejercicios de precalentamiento
- Ejercicios de cintura
- Ejercicios de piernas
- Ejercicios de extensión
- Ejercicios de espalda y glúteos
- Ejercicios de brazos y hombros
- Ejercicios de columna vertebral
- Ejercicios abdominales
- Ejercicios de enfriamiento
- Recuperar la línea
- Ejercicios de yoga
- Compruebe su forma física

EJERCICIOS DE YOGA

El yoga, de origen indostánico, es un sistema psicofísico basado en los ritmos respiratorios y sanguíneo, con el que se desarrollan las facultades psíquicas y se restablecen el equilibrio mental y muscular. Los ejercicios deben hacerse con el estómago vacío, por lo cual es recomendable practicarlos antes del desayuno o de la cena. Asimismo, es preferible realizarlos al aire libre pero, si ellos no fuera posible, podrá hacerse en una habitación bien aireada.

La suavidad y la lentitud que caracterizan a estos ejercicios, uno de cuyos objetivos consiste en desbloquear el cuerpo tanto en el plano físico como también en el psíquico, permiten que los realicen personas de todas las edades.

Aunque son muchas las posturas y flexiones que integran el sistema completo de la gimnasia yoga, basta con practicar las más corrientes, cuyo



SUMARIO DE LA GUIA MEDICA

Primera Parte

Vida Sana - Prevenir
Para vivir mejor

Alimentación Equilibrada

Grupos de Alimentos

Dietas Especiales

Gimnasia Básica

Deportes

Belleza Y Salud

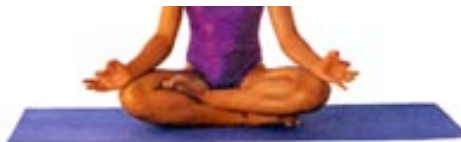
Los Enemigos De La Salud

Segunda Parte

Los Trastornos
de la Salud

Enfermedades de la A a la Z

número no supera la docena. El mantenimiento de una postura dada será, al comienzo, de unos escasos segundos. No obstante, con la práctica asidua se logrará mantenerla durante los minutos que el sistema recomienda en particular para cada uno.



Basado en posturas de estiramiento muscular y articular, es esencial comenzar los ejercicios de manera relajada. Realizarlos con lentitud y profundidad, y poner especial cuidado en la respiración, uno de los pilares de este doblemente beneficioso sistema de gimnasia.

.....

la relajación es el final idóneo de todas las actividades físicas y de las tensiones nerviosas.

.....

EJERCICIOS DE RESPIRACION

Cinco son los ejercicios básicos para aprender a dominar la respiración:

El primero consiste en extender el cuerpo y, con las manos sobre el diafragma, expulsar el aire de los pulmones e inspirar con profundidad hasta que el diafragma se ensanche y el tórax quede estirado por completo. Exhalando e inspirando siempre el aire por la nariz, repetir unas diez veces.

El segundo, con la misma posición del anterior, está destinado a contener la respiración. Radica en inspirar con profundidad y retener el aire en los pulmones durante unos segundos y, a continuación, expulsarlo por completo. Repetir desde el comienzo entre diez y quince veces.

El tercer ejercicio, dedicado a practicar la respiración rápida, se inicia sentado sobre los talones. Espirar el aire de los pulmones e inclinar el cuerpo hacia delante. Volver a la posición original inspirando lenta y profundamente. Repetir cuatro o cinco veces más.

El objetivo del cuarto ejercicio es aprender a respirar de manera lenta y profunda, que es la forma más adecuada para realizar las posturas que ofrecen mayor dificultad . De pie, con el cuerpo erguido y los brazos caídos a los costados, inspirar con profundidad y contener la respiración. Girar el tronco hacia un lado, manteniendo las piernas en la misma posición inicial, y extender los brazos hacia arriba. Alcanzado el punto de torsión máxima, girar en sentido contrario. A continuación, volver a la postura original y espirar con lentitud.

El último ejercicio, que estriba en dominar la respiración alterna, se realiza sentado sobre el suelo, con los ojos cerrados. Con el pulgar de la mano derecha, obturar la fosa nasal del mismo lado e inspirar por la fosa izquierda, contando hasta cuatro. Con el índice de la misma mano, tapar ambas fosas y mantener la respiración durante unos diez segundos. Luego espirar lentamente por la fosa derecha y descansar. Repetir tres veces, con cada fosa nasal y con la mano del lado respectivo.

.....

La relajación profunda estimula la circulación sanguínea y regula el ritmo cardíaco.

Tercera Parte

Primeros Auxilios

El cuidado del Enfermo



Schering-Plough



ECUASANTAS



Bayer

La concentración mental es un pilar básico para que el cuerpo logre un estado de abandono total.



POSTURA BASICA

Estas posturas se mantendrán, al comienzo, durante unos pocos segundos, tiempo que se aumentará de forma gradual hasta varios minutos cuando se adquiriera la soltura y la práctica necesarias.

EL LOTO

Sentado sobre las nalgas, colocar los pies sobre los muslos opuestos y las manos sobre las rodillas, con los brazos relajados.

LA MONTAÑA

De pie, con el cuerpo erguido y los pies juntos, equilibrar sobre el peso apoyando el talón y la parte externa de la planta del pie y levantando, a la vez, los dedos hacia arriba.

EL PERRO

Tumbado boca abajo, con los dedos de los pies y las palmas de las manos apoyados sobre el suelo, levantar el cuerpo exhalando el aire de los pulmones, manteniendo las piernas y los brazos rectos. La cabeza debe quedar escondida entre los hombros. La respiración, lenta y profunda, es de suma importancia en esta postura.

EL TRIANGULO

De pie, con las piernas muy separadas, girar un pie hacia fuera hasta que sus dedos queden perpendiculares al costado correspondiente del cuerpo.

Colocar los brazos en forma de cruz bajando el tronco recto, tratar de tocar el tobillo con la mano más cercana a la pierna pertinente, manteniendo el brazo bien extendido. Repetir la postura con la otra pierna.

EL ARADO

Tumbado en el suelo boca arriba, con el cuerpo extendido, elevar las piernas juntas hasta alcanzar un ángulo de 90 grados con relación al tronco. A continuación, apoyar las manos sobre el tronco y levantarlo hasta que la

barbilla se apoye en el pecho. Mantenerse en esta posición unos segundos, con las manos apoyadas a la altura de los omóplatos. Volver a la postura original y repetir entre cuatro y seis veces.

FLEXIONES BASICAS

Para realizar las tres flexiones siguientes que se propone es indispensable mantener en todo momento la espalda lo más recta posible.

La postura para la primera requiere ponerse de pie, con las piernas juntas. El ejercicio consiste en espirar y flexionar al máximo la cintura hacia delante, manteniendo la espalda estirada y recta. Alcanzar la posición más baja posible del tronco, relajarlo hasta dejarlo colgado y mantener la postura mientras se respira de manera normal. Volver a la posición original con la cabeza alta y la espalda recta, y repetir unas cinco veces.

La segunda flexión también se inicia de pie, pero con las piernas muy separadas y los pies paralelos. Colocar las manos en las caderas y flexionar la cintura de modo que se lleve el tronco hacia delante hasta llegar a apoyar las manos en el suelo sin flexionar las piernas. Repetir cinco veces.

La postura inicial de la última consiste en sentarse en el suelo, con el tronco erguido y las piernas estiradas y juntas. Sin arquear la espalda, flexionar la cintura hacia delante e intentar coger las puntas de los pies con las manos. Mantener es esa posición durante unos segundos y repetir unas cinco veces más.

EJERCICIOS DE RELAJACION

Los ejercicios de relajación no sólo deben realizarse después de haber sometido el cuerpo a actividades físicas, sean éstas suaves o enérgicas, sino también, y de forma muy especial, cuando se experimenta una sobrecarga de tensión, que con frecuencia se registra al terminar el día.



Aunque son diversas las formas de relajación que ofrecen el yoga, se proponen aquí las más corrientes de todas. Unos diez minutos diarios dedicados a practicar cualquiera de estos tipos de relajación son suficientes para eliminar la sensación de estrés o ansiedad, y adquirir de nuevo el debido control sobre el sistema nervioso.



POSTURA DEL MUERTO

Tumbado sobre el suelo boca arriba, con los ojos cerrados, extender los brazos y las piernas y colocar la cabeza con la barbilla en línea con el ombligo. Comenzar la relajación de todo el cuerpo, poco a poco, del siguiente modo.

Empezar por los glúteos y la espalda de manera que queden pegados al suelo. Una vez alcanzada la relajación de estas zonas, y siguiendo una línea imaginaria que divida el cuerpo a lo largo en dos, relajar las piernas estiradas con los pies vueltos hacia el exterior y los talones equidistantes de la línea imaginaria. Girar entonces las palmas de las manos hacia arriba y relajar una mano, luego la muñeca y el brazo correspondiente y, a continuación, hacer lo mismo con el otro brazo.

Una vez lograda la máxima relajación posible de todos los músculos del cuerpo, debe prestarse atención a la respiración, que debe ser lenta y tranquila durante todo el período de relajación. El mejor ejercicio respiratorio consiste en dejar transcurrir un segundo al acabar de espirar y volver a inspirar con la mayor lentitud posible.

Es probable que, al comienzo, este ejercicio de respiración exija un alto grado de concentración, pero tras practicarlo de modo asiduo, se convertirá de forma gradual en un proceso que acompañará de forma casi automática cualquier ejercicio de relajación.

POSTURAS ALTERNATIVAS

Suele suceder que cuando la tensión es muy fuerte, la espalda o los hombros se niegan a apoyarse de forma relajada sobre el suelo, por lo que la postura del muerto provoca molestias que impiden alcanzar el grado de relajación adecuada. De ser ese el caso hay otras posturas que, aunque no tan completas, son muy eficaces para lograr el mismo fin. Una de ellas consiste en tumbarse sobre el suelo y, flexionando las piernas, apoyar las pantorrillas y los pies sobre una silla e iniciar desde esta postura los ejercicios de relajamiento de todo el cuerpo. Si algunos músculos, como los de la espalda o los hombros, ofrecen cierta resistencia para descansar inertes sobre el suelo, por estar demasiado tensos, puede recurrir a apoyarlos sobre una manta doblada.

RELAJACION Y ESTIRAMIENTO

Algunos ejercicios, como los que ilustran en las fotografías superiores, combinan la relajación con el estiramiento de los músculos. Pese a las apariencias, su realización no entraña excesiva dificultad.

El primero de ellos se inicia tumbado en el suelo, de espaldas. Se apoyan entonces las manos en el suelo y se arquea el cuerpo con lentos movimientos elevando rodillas y abdomen.

El segundo ejercicio se inicia estando de rodillas, y consiste en desplazar el cuerpo hacia atrás hasta conseguir que la cabeza se apoye en el suelo. Conviene realizarlo con mucha lentitud y con respiración pausada.

 [Indice del Fascículo 8: Gimnasia Básica](#)

 [Sumario de la Guía Médica](#)

[Home](#) || [Alimentación Equilibrada](#) || [Grupos de Alimentos](#) || [Dietas Especiales](#) || [Gimnasia Básica](#) || [Comentarios y sugerencias](#) ||

Copyright 1997-98 [SERVIDATOS S.A.](#)
All rights reserved.