

¿Quieres ser “yogui”?



Pierde el miedo a ponerte las mallas con las prendas reductoras de Anaissa Yoga. Tonifican y mejoran el suelo pélvico.

EL YOGA, MÁS QUE UN DEPORTE, TERMINA SIENDO UNA FILOSOFÍA Y QUIENES LO PRACTICAN DICEN QUE TE CAMBIA LA VIDA EN POCAS SESIONES. TU PIEL, TU CUERPO Y TU MENTE TE LO AGRADECERÁN.

Sea cual sea tu edad, podrás practicar yoga con asiduidad. No exige estar en forma, tampoco un gran desembolso de dinero (puedes hacerlo incluso en casa), ni invertir mucho tiempo (basta con sesiones de 30 minutos unas tres veces por semana). Y con tan poco, son muchos sus beneficios tanto físicos como mentales. Aquí los tienes.

los cambios de humor, baja la tensión y se atenúan los problemas del aparato digestivo. Y ayuda a conservar el peso adecuado. Sí, aunque parezca mentira, en sesiones duras se pueden llegar a quemar 500 calorías en una hora.

-Además, mejora el equilibrio, aumenta la flexibilidad y al fortalecer músculos previene las lesiones y el desgaste de los huesos.

Beneficios corporales

-Mejora la respiración: Como te enseñan la llamada respiración abdominal o diafragmática, que se inicia en el abdomen para continuar en la zona intercostal y terminar en la clavícula, verás incrementada la oxigenación de las células.

-Mejora la circulación: Las posturas combinadas con la respiración adecuada, mejoran la circulación sanguínea, lo que incide en el cerebro, los órganos vitales y las extremidades. -Reduce el nivel de cortisol, que es la hormona relacionada con el estrés y el sistema inmunitario. Así, disminuyen

Ganancia mental

-Despeja la mente de preocupaciones; estarás más ocupada en sentir tu cuerpo.

-Te conocerás mejor si lo combinas con meditación.

-Atenuarás los dolores de cuello y de espalda, por lo que mejorará tu humor.

-Abre la mente. Algunas posturas no son aptas para vergonzosas.

-Dormirás mejor. Hay una serie de ejercicios (llamados panyarama y relajación) que alivian la tensión en el cerebro y te facilitarán la conciliación del sueño.



Body Jonas, de Etam, 35,99 €.



Top Naya, de Born Living Yoga, 29,90 €.



Mallas corsario Kiprun Care, de Decathlon, 19,99 €.



Zapatillas de entrenamiento, de Oysho Sport, 22,99 €.



Cojín de meditación, de Lotuscraft, 34,95 € en amazon.com



Cinturón de yoga, de Reebok, 5,31 €.



Esterilla de yoga, de Oysho Sport, 29,99 €.

VOCABULARIO BÁSICO

Namasté. Se usa coloquialmente en India para decir “hola” y es el gesto de cortesía yogui por excelencia, más que un saludo.

Savasana. Postura de relax, también conocida como el cadáver: tumbada boca arriba con piernas y brazos ligeramente separados y distendidos, se respira de forma pausada suavizando los músculos de la cara.

Asanas. Significa postura en sánscrito y se refiere a las posturas que se hacen para desarrollar la agilidad, equilibrio, elasticidad, el control mental...

Enraizamiento. Consiste en equilibrar el cuerpo en relación a la fuerza de la gravedad para crear una base sólida sobre la que ejecutar una postura.

Pranayama. Ejercicios que conducen a la concentración y el control de la energía a través de la respiración.

Mantra. Son una serie de sonidos que dejan un eco positivo en el cerebro y nos empujan a avanzar, cuya estructura musical es más importante que la sintáctica.

NO DESESPERES

El yoga es como una carrera de fondo. Prácticamente todas podemos practicarlo. Por eso, no te dejes llevar por las primeras impresiones y no cometes errores de principiante como querer ir deprisa. Hay que tener paciencia y la postura que hoy no consigues, la lograrás mañana. La flexibilidad y la fuerza se ganan con el tiempo. Perder la concentración muy rápido o no conseguir desconectar la mente es algo normal al principio. Insiste. No te fuerces si estás lesionada y disfruta de la relajación final. Es fundamental.