



ESTAR EN FORMA

Yoga para principiantes

ESTA PRÁCTICA REPORTA BENEFICIOS MENTALES Y FISICOS



1 Coloca la planta del pie derecho en la cara interna del muslo izquierdo. Concéntrate en un punto fijo y eleva los brazos, primero en posición de oración, luego por encima de la cabeza.

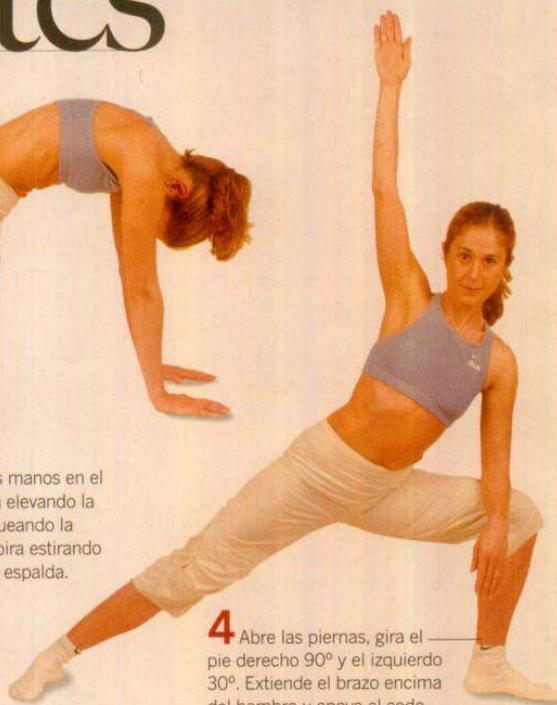


3 Apoya las manos en el suelo. Inspira elevando la cabeza y arqueando la espalda y expira estirando al máximo la espalda.

2 Sentada, dobla la pierna derecha y pasa el pie bajo el muslo izquierdo. Repite con la otra pierna -con la columna y la cabeza erguidas-. Coloca las manos sobre las rodillas y respira.



4 Abre las piernas, gira el pie derecho 90° y el izquierdo 30°. Extiende el brazo encima del hombro y apoya el codo opuesto en el muslo.



ESTHER QUEROL. DEPARTAMENTO DE FITNESS DE CENTROS DIR

El yoga se encuentra hoy en auge, como compensación al ritmo de vida al que nos vemos sometidos. Si inicialmente nació para preparar el cuerpo para la meditación, en la actualidad se ha demostrado que aporta beneficios mentales y físicos.

Sus beneficios. Ayuda a mantener el cuerpo fuerte y flexible, y sus posturas (asanas), ya sean físicas o dinámicas, se valen de milenarias técnicas de respiración y relajación y están especialmente indicadas para la corrección de posturas, mejorar las articulaciones y aumentar el tono muscular. Presta mucha

atención a la respiración, técnica destinada a integrar cuerpo y mente en un todo, canalizando y utilizando correctamente tu energía.

Para todos. Esta práctica está al alcance de todo el mundo. Lo más adecuado es aprenderla y realizarla en centros especializados, pero también puedes hacerlo en la mayoría de los centros de fitness y, una vez aprendidos los principios de su filosofía, practicar en tu propia casa. Ponte ropa cómoda, busca un espacio donde poder hacer los movimientos adecuadamente y procura un acompañamiento musical que propicie un ambiente relajado. —Por María Bresme.

Consejos

- Vence la resistencia que te opone el propio cuerpo mediante el uso adecuado de la respiración.
- Adáptate a las distintas posturas, o asanas, poniendo mayor énfasis en la función que en la forma.
- Concéntrate en la respiración, inspírala por la nariz, pasa el aire a través del diafragma, manténlo durante unos segundos y expúlsalo lentamente por la nariz.

MÁS INFORMACIÓN:

El gran libro del yoga.

Ramiro Lacalle. Ed. Urano **13,22 €**

Guía fácil del yoga.

Daniel Hall. Ed. Robin Boock **7,80 €**