

YOGAFIT



CALMA TU MENTE Y GANA ENERGÍA

Nº 1

10 POSTURAS PARA DEPORTISTAS

➤ Corrige tus errores

➔ ENPORTADA
Miguel Ángel
Muñoz,

actor y deportista,
practicante de yoga

SÁNATE

- Elimina el estrés
- Desintoxícate
- Duerme bien
- Alivia el dolor de espalda
- Sé feliz

FORTALECE TUS ABDOMINALES

➔ **YOGA
FOOD**
Alimentos
y recetas

EL RETO DEL

SALUDO AL SOL

21 DÍAS
PARA NOTAR
EL CAMBIO

12
BENEFICIOS
DEL YOGA
SEGÚN LA
CIENCIA

MINDFULNESS
Mejora tu vida

YOGA FIT Nº 1



3'50
€

¡CONOCE NUESTRA AMPLIA GAMA DE PRODUCTOS DE YOGA!



BLOQUE DE YOGA
ESPUMA

5'99€^{PVP}

BLOQUE DE YOGA
CORCHO

11'99€^{PVP}

ESTERILLA YOGA
MAT+ VIOLETA

15'95€^{PVP}

ESTERILLA YOGA
MAT COMFORT

29'99€^{PVP}



"El yoga no quita tiempo, te regala tiempo" Ganga White

¿Qué hace una loca del deporte como yo haciendo una revista de yoga?

Buena pregunta para una madre trabajadora y deportista popular que corre maratones, triatlones... ¡y hasta he terminado la Títán Desert! Soy hiperactiva y algo tengo que hacer para no volverme loca, pero nunca hubiera imaginado que el yoga fuese para mí.

Todo empezó hace 3 años, durante un intenso y estresante año de trabajo en Inglaterra. Un grupo de corredores con el que entrenaba el maratón de Londres hacía yoga cada mañana. Me animaron a ir a una clase, no perdía nada por probar... Y fue un flechazo a primera vista, desde entonces no he dejado de practicar y aprender de todos los profesores que he tenido. Pero el yoga es un camino largo y me queda mucho por recorrer.

Lo que comenzó como una manera de prevenir lesiones corriendo, se ha convertido en una parte indispensable de mi vida. Me bastan 10 minutos de yoga y meditación para acabar bien todos los días. No solo alejo el estrés, he recuperado flexibilidad y hasta he dejado de sentir dolor en mis operadas rodillas de maratoniana.

Tanto si eres una persona deportista que se interesa por el yoga como si haces yoga y te interesas por el deporte, esta es tu revista. Si tienes este primer número de YogaFit en las manos, ya has dado el primer paso, el de la curiosidad por combinarlos. Ojalá que lo que encuentres en ella te lleve al segundo paso: probar una clase y convertirte en una persona deportista que hace yoga.

Mejorar tu salud, eliminar el estrés, ganar energía, adelgazar, corregir tu postura, convertirte en mejor deportista... podría darte muchas razones para hacer yoga, pero no tendrías sentido tratar de convencer a una persona deportista como yo. Te tiene que llegar tu momento, que el yoga entre en tu vida a tu manera y te aporte lo que necesitas. Mejor dejarte estas fotos de cómo el yoga y deporte se han integrado en mi vida y la han hecho más feliz y relajada.

Ahora solo te voy a pedir una cosa, algo tan sencillo como que te acomodes en tu lugar favorito, te relajes, disfrutes de un momento de tranquilidad y cierres los ojos un momento, sintiendo tu respiración. ¿Ya lo has hecho? Pues ahora abre YogaFit y comparte con nosotros un nuevo proyecto que nace con mucha ilusión y ganas de crecer. Si hace unos años me hubieran dicho que un día tendría que escribir estas líneas, no lo hubiera creído. Y aquí estoy, perdón, estamos, el equipo de Sport Life al completo, inmerso en una nueva aventura, un nuevo reto: conseguir que el yoga forme parte de la vida de las personas deportistas a nuestro alrededor, igual que ya lo ha hecho en la nuestra o en la de otros deportistas de todo el mundo, porque ha llegado el momento, tu momento, disfrútalo. *Namasté.*

Yolanda Vázquez Mazariego, deportista popular y ahora principiante en yoga.

Blog en sportlife.es

 twitter [@Yola_VMazariego](https://twitter.com/Yola_VMazariego)

 facebook: [Yolanda Vázquez Mazariego](https://www.facebook.com/YolandaVazquezMazariego)

 Instagram: [yolandavazquezmazariego](https://www.instagram.com/yolandavazquezmazariego)

 Pinterest: [Yolanda Vázquez Mazariego](https://www.pinterest.com/YolandaVazquezMazariego)

ASÍ SE HIZO



→ Gonzalo, dejó la cámara para 'volar' junto a Mercedes, Yola, Rafa y Bea después del reportaje de Acroyoga, ¡es más fácil de lo que parece!

→ ¡YogaFit está en marcha! Yola y Mercedes, aprovechan un descanso entre clases en Zentro Urban Yoga de Madrid para comentar la parte editorial.



→ Trabajar y disfrutar de la playa de Barcelona es posible con Xuan-Lan y sus reportajes de yoga para corredores y respiración.



→ En YogaFit hemos vivido el segundo embarazo con yoga de Mercedes. Cayetana estaba en su barriga de 8 meses aprendiendo a hacer yoga.



→ Sara, Fran y Lidia entran a su primera clase de yoga con Mercedes Lienres en Inspirity. ¡Aún no saben lo que les espera!

Nº 1 2016-2017

PÁG. 24 Un core fuerte y sin tensiones, ¿es posible!

PÁG. 39 Yogapedia, aclarando conceptos

PÁG. 43 Dieta flexitariana, te contamos qué es

PÁG. 45 Yoga Recetas, ¡te damos ideas!

PÁG. 48 El poster con las mejores posturas de yoga para deportistas

PÁG. 62 A cada mal, una asana sanadora

PÁG. 70 Mi primera clase de yoga, te la contamos en 1ª persona

PÁG. 74 Yoga en la oficina, ejercicios prácticos

PÁG. 76 Yoga para niños, ¡a jugar!

PÁG. 78 Yoga para embarazadas

PÁG. 85 Psicología, ¿conoces el mindfulness?

PÁG. 90 12 buenas razones científicas para hacer yoga

YOGATIME

Reto Saludo al Sol **PÁG. 8**

Beneficios del yoga **PÁG. 10**

Encuentra tu tipo de yoga **PÁG. 12**

Yoga en pareja **PÁG. 14**

Las claves de la respiración **PÁG. 16**

Yoga Food **PÁG. 18**

Muñecas y pies. Las claves para no lesionarte **PÁG. 20**

Cuervo o grulla **PÁG. 22**

PLANES YOGA

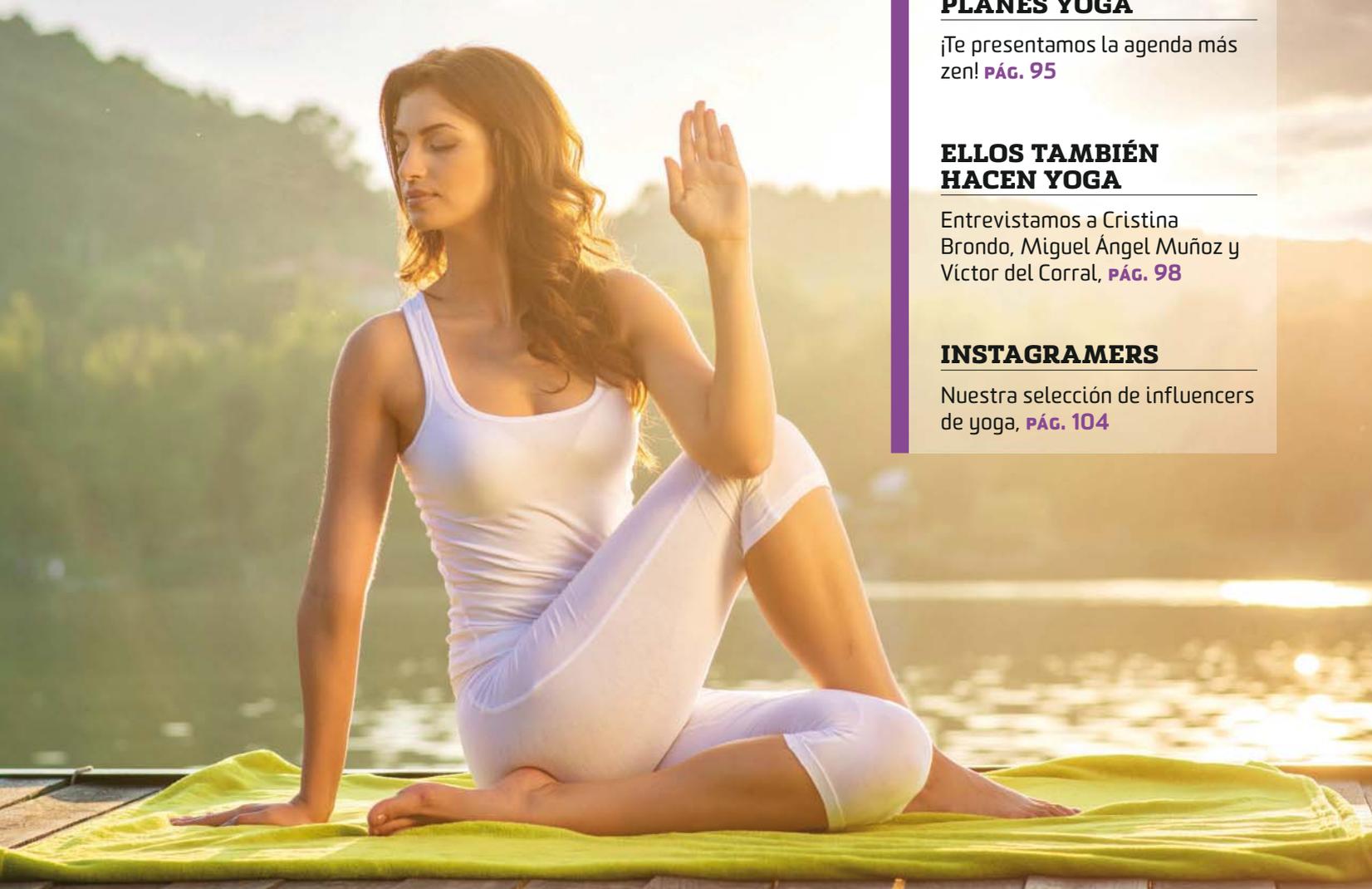
¡Te presentamos la agenda más zen! **PÁG. 95**

ELLOS TAMBIÉN HACEN YOGA

Entrevistamos a Cristina Brondo, Miguel Ángel Muñoz y Víctor del Corral, **PÁG. 98**

INSTAGRAMERS

Nuestra selección de influencers de yoga, **PÁG. 104**



¿Qué beber antes, durante y después de yoga?

NUTRE E HIDRATA TUS ASANAS

ANTES

No tomes nada sólido dos horas antes de hacer yoga, vas a trabajar con respiración abdominal y si has comido mucho o tienes digestiones lentas, no vas a poder hacer los ejercicios correctamente o incluso sentirte mal.

Antes de yoga, lo más indicado es tomar líquidos, bien agua, agua de coco o infusiones naturales energizantes como té verde, negro, blanco, hidratanes como rooibos o digestivos como manzanilla con anís, menta poleo, etc.

El objetivo es llegar a clase bien hidratados, sin molestias digestivas y con energía.

☪ TÉ YOGUI (HIDRATANTE)

Cuando hierva el agua vierte en una jarra con una cucharadita pequeñas de té negro o de té rooibos por taza (según necesites cafeína estimulante o no) y un palito de canela en rama. Deja reposar 2-3' y antes de colar, añade el zumo de una naranja y unas ralladuras de la corteza y guarda en bote de cristal para ir bebiendo a sorbos en las 2 horas antes de ir a clase.

DURANTE

Conviene llevarse una botella de agua a la clase. Si haces yoga con calor o en condiciones de humedad es imprescindible que lleves una botella de agua y otro líquido natural: vas a sudar, perder agua y sales minerales, y además de deshidratarte, puedes experimentar una bajada de tensión.

☪ INFUSIÓN SALADA DE JENGIBRE CON LIMÓN (REMINERALIZANTE)

Pon a hervir medio litro de agua con 3 rodajas picadas de raíz de jengibre orgánica y un cuarto de corteza de limón orgánica en tiras. Deja que hierva durante 3-5 minutos, retira del fuego y deja reposar 10 minutos. Vierte en una recipiente de cristal, puedes colarlo, si te disgustan los trocitos, pero no es necesario. Añade el zumo de un limón, una pizca de bicarbonato y otra de sal de hierbas. Remueve bien y llévatela a clase para ir bebiendo poco a poco, antes de empezar a sudar.



DESPUÉS

Es normal que no tengas hambre después de clase, especialmente si tus ganas de comer son por ansiedad y estrés, notarás que el yoga calma y evita los picoteos y con el tiempo llegarás a notar conexión entre tu mente y estómago, lo que hace que te apetezcan más alimentos frescos y saludables como frutas de temporada, verduras y cereales integrales, frutos secos y alimentos asociados al yoga, que pueden hacer de ti una persona vegetariana con el tiempo, vegana o crudívora, aunque no te asustes si te gusta comer carne, ¡no es obligatorio comer verde!

Para después de clase de yoga, escucha tu cuerpo ahora que ya no sientes estrés ni ansiedad por comer.

Hidrátate con agua, agua de coco, infusiones, zumos recién hechos, jugos vegetales prensados en frío, sopas, caldos, etc. También puedes tomar leches vegetales de almendra, coco, avellana, soja, etc.

Procura comer alimentos sólidos de forma equilibrada, mezclando los carbohidratos del mundo vegetal frescos o ligeramente cocinados, con las proteínas de los frutos secos, legumbres como la soja y quinoa, de los huevos, carnes roja, aves, pescados y mariscos si no eres vegetariano y de los lácteos más vivos como el yogur, kéfir y requesón, con las grasas más sanas en crudo o de primera presión virgen extra de los aceites como el de oliva, aguacate, de coco, sin olvidarte de las grasas de los frutos secos sin tostar ni salar.

☪ BATIDO DE PLÁTANO Y CHOCOLATE (RECUPERANTE Y ANTIINFLAMATORIO)

Mezcla en un bol un plátano con un yogur natural sin azúcar orgánico o un vaso de leche vegetal, una rodaja de raíz de cúrcuma, una cucharadita de cacao en polvo puro y una pizca de canela en polvo. Bate bien con la batidora y bebe despacio sin esperar mucho para que no fermente.



**SHOCK
ABSORBER**

BORN TO MOVE



“Mi Zipped Plunge me permite una gran libertad de movimientos”

Lucía Liencres
(Profesora de Yoga)



**ELIGE TU SUJETADOR DEPORTIVO SHOCK ABSORBER
EN FUNCIÓN DE TU DEPORTE Y SU IMPACTO**

Síguenos en: www.shockabsorber.es



@ShockAbsES



shockabsorberes



Facebook.com/shockabsorberES

Sujetadores de deporte de venta en los departamentos de corsetería de El Corte Inglés

75
Aniversario

El Corte Inglés



Posición inicial



De pie, con la espalda y la cabeza rectas pero relajadas y los pies juntos. Espira uniendo las palmas de las manos en el centro del pecho.



Vuelve a la posición inicial con las palmas de las manos unidas y repite el movimiento guiándote ahora por la pierna izquierda.

Surya Namaskar →

Saludo al SOL

al

POR EMMA ENTERO EN BIKRAM YOGA BOADILLA

FOTOS : CÉSAR LLOREDA



Inspira y estira los brazos por encima de la cabeza, arqueando el cuerpo hacia atrás suavemente desde la cadera, siempre manteniendo los talones en el suelo, como en la posición 2.

RETO 21 DÍAS: crear un hábito requiere practicarlo al menos durante 3 semanas de forma continuada. Desde YogaFit te proponemos realizar 3 veces el Saludo al Sol cada mañana durante 21 días seguidos. Tan solo necesitas 5'. Te desafiamos a conseguirlo y a que cuelgues las fotos de cómo vives tu reto con los *hashtags*: **#reto21diasSaludoSol #YogaFit**



Espira y lleva la pierna derecha hacia delante hasta doblarte desde la cintura, estirando las piernas como en la posición 3.

Inspira y lleva el pie derecho hacia delante y estira al máximo la pierna izquierda hacia atrás con la rodilla apoyada en el suelo y el torso recto.

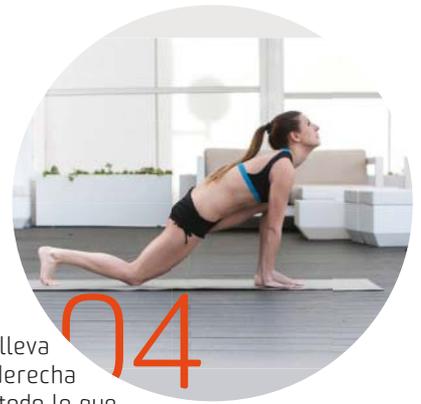




Inspira y estira los brazos por encima de la cabeza, arqueando el cuerpo hacia atrás desde la cadera, manteniendo los talones en el suelo.



Espira y dóblate colocando las manos planas en el suelo o hasta donde llegues, con las piernas rectas.



Inspira y lleva la pierna derecha hacia atrás todo lo que puedas, apoyando la rodilla en el suelo. Mantén las manos tocando el suelo y el torso recto.

El Saludo al Sol o *Surya Namaskar* es una secuencia de 12 posiciones realizadas como un solo ejercicio continuo centrado en la respiración. Una serie del Saludo al Sol consiste en dos secuencias, la primera guiada por el pie derecho en las posiciones 4 y 9, la segunda guiada por el pie izquierdo. Se repiten 3 series.

Concéntrate no solo en realizar bien cada postura, también en acompañarla con la respiración, atendiendo a cada inspiración y espiración, para despertar cuerpo, espíritu y mente y empezar con energía cada día. Es tanto un estiramiento profundo para todo el cuerpo como un trabajo para las articulaciones o un entrenamiento de fuerza. Puedes ver el vídeo de la secuencia completa en el canal de youtube y web: www.sportlife.es/yoga-fit

Aguanta la respiración mientras llevas la pierna izquierda hacia atrás, elevando las caderas y soportando el peso con las manos y los dedos de los pies.



Espira y flexiona las rodillas hasta tocar el suelo, seguido del pecho y la frente, manteniendo las caderas arriba.



Inspira, baja la cadera y echa la cabeza hacia atrás, elevando el tronco y manteniendo las caderas en el suelo.



Inspira y levanta las caderas formando una 'V' invertida con los pies apoyados en el suelo.



Cómo te sana el yoga

DEL PRIMER AL ÚLTIMO DÍA

-  Después de clase
-  Después de un par de meses de yoga
-  Después de años de práctica de yoga



Aumenta la función cerebral

El *Hatha* yoga que se centra en posturas físicas, puede aumentar la función cognitiva y estimular la atención y la memoria



Disminuye los niveles de estrés

Activa los genes positivos para la salud e inactiva los negativos



Cambia la expresión de los genes en el ADN



Aumenta la flexibilidad

Algunos tipos de yoga que se practican en habitaciones a más de 30°C son más efectivos a la hora de aumentar la flexibilidad de los hombros, espalda e isquiotibiales

Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Ayuda a mantener el peso, disminuir la grasa y aumentar la musculatura

Fortalece los huesos

Un estudio piloto del año 2009 encontró que la práctica regular de yoga aumentaba la densidad ósea en personas mayores

Aumenta el sentido del equilibrio

Disminuye los niveles de azúcar en la sangre en diabéticos

Algunos tipos de yoga pueden ser más efectivos en reducir el dolor y aumentar el bienestar que algunos tratamientos médicos ya estandarizados para el dolor de espalda

Alivia el dolor crónico de espalda en la zona lumbar

Algunos tipos de yoga reducen la ansiedad y favorecen la liberación en el cerebro de sustancias químicas que eliminan la depresión y los desórdenes relacionados con la ansiedad

Alivia la ansiedad

Con yoga puede aumentar el deseo, mejorar los orgasmos y la satisfacción sexual, especialmente en mujeres, al hacerlas más conscientes de su cuerpo

Mejora la función sexual

Reduce el dolor de cuello crónico

Aumenta la capacidad pulmonar

Disminuye la presión sanguínea

Los efectos de la práctica de yoga empiezan desde la primera clase, y no solo por las agujetas o porque recuperes un poquito de flexibilidad al terminar. Hacer yoga tiene efectos profundos y a largo plazo sobre tu mente, cuerpo y espíritu. En palabras de Aadil Palkhivala, discípulo de B.K. Yyengar, maestro de yoga y fundador de Purna Yoga: **"El verdadero yoga no trata de la forma de tu cuerpo, sino de la forma de tu vida. El yoga no se realiza, se vive. Al yoga no le importa qué has sido; le importa la persona en la que te estas convirtiendo"**.

Como puedes ver en estas páginas, hay muchas cosas que el yoga puede mejorar en tu vida desde la primera clase, si perseveras, al cabo de un par de años podrás conseguir todos estos beneficios.

Fuentes: Estudios de la Universidad de Illinois, Universidad de California en Los Angeles, Universidad de Oslo, Universidad del Estado de Colorado, Universidad de Pensilvania, Universidad de Ball State, Universidad de Harvard, Centro Médico de la Universidad-Charité, Universidad de Boston, Universidad de Virginia Oeste, Universidad del Colegio de Ciencias Médicas en Nueva Deli, Universidad Temple, Dr. Loren Fishman, Aland Kristal del Centro de Estudios del Cáncer Fred Hutchinson, Clínica de Salud Integral de India.
Infografía basada en "The Huffington Post".



¿Qué tipo de yoga es para ti?

BIKRAM

Viene con una rutina de posturas con "detox" incluido: una serie de 26 posturas en 90 minutos en un cuarto a 40° con un 40% de humedad.

Perfecto para: quienes busquen perder peso con un programa estructurado.



BIKRAM

Vigorizante
Detox
Pérdida de Peso

YOGA REVOLUTION

Práctica que desafía el cuerpo y la mente a través de una serie dinámica de posturas entrelazadas de 90 minutos de duración, a 34°. Perfecto para: deportistas que busquen una transformación personal.



YOGA REVOLUTION

Vanguardista
Transformativo
Dinámico

ASHTANGA

Son series de posturas con un alto nivel de exigencia física y de concentración. Únicamente se puede avanzar en la práctica si se ha superado la postura anterior. Perfecto para: personas que buscan un reto físico para adquirir fuerza y resistencia.



ASHTANGA

Riguroso
Desafiante
Retador

VINYASA

Fluido
Dinámico
Relajante

VINYASA

Estilo fluido y vigoroso que entrelaza las posturas de forma dinámica y las sincroniza con la respiración. Perfecto para: quienes busquen ganar fuerza, flexibilidad y tonificación, además de relajarse interiormente.



IYENGAR

Práctica basada en la precisión y la exactitud. Empezarás con posturas muy sencillas y utilizarás bloques y cintas que te ayudarán a progresar. Perfecto para: quienes tienen lesiones o dolencias pues facilita la práctica.



IYENGAR

Preciso
Alineador
Facilitador

RESTAURATIVO

Abierto
Antidolor
Antitensiones

RESTAURATIVO

Práctica que ayuda a soltar y relajar tensiones, y a recuperarse de dolencias o lesiones. Se utilizan bloques y cintas como apoyo y se mantienen las posturas durante bastante tiempo. Perfecto para: permitir que el cuerpo y la mente suavemente se relajen y se abran.



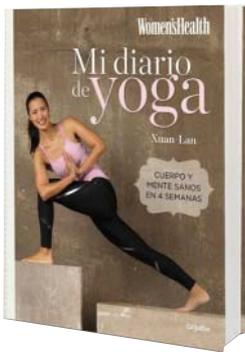
KUNDALINI

Espiritual
Místico

KUNDALINI

Si estás buscando una práctica un poco "mística" focalizada en la respiración, la meditación y el canto, este tipo de yoga es para ti. Perfecto para: quienes buscan combinar lo físico y lo espiritual.





En pareja

— I POR XUAN-LAN, EXTRAÍDO DE SU LIBRO 'MI DIARIO DE YOGA' (ED. GRIJALBO)
INSTAGRAM: @XUANLAN_YOGA HASHTAG: #MIDIARIODEYOGA
FOTOGRAFÍA: EDU GARCÍA

'Solos podemos hacer tan poco, juntos podemos hacer mucho más'. Hellen Keller

Tradicionalmente, el yoga se practica de manera individual, pero en pareja es una forma divertida de hacer yoga, ya sea con un amigo o amiga, con tu pareja o con un desconocido en clase. Realizar algunas posturas con una pareja trae muchos beneficios, aumenta la proximidad corporal e incrementa la motivación y la cooperación. La comunicación y la confianza son imprescindibles para esta práctica. Se aconseja buscar una pareja de corpulencia y tamaño parecido. Las posturas que tienes a continuación son muy recomendables como sesión de estiramientos después del ejercicio, algo que debemos hacer todos los deportistas pero olvidamos por falta de tiempo o por aburrimiento. Hacer estas posturas en pareja puede ser una buena motivación para acabar los entrenamientos juntos.

ESTIRAMIENTO DE ESPALDA

(CON BALASANA)

Tu pareja entra primero en la postura del niño con la frente al suelo y los brazos relajados hacia los pies. De manera delicada, apoya primero tus manos en los lados de su cadera para apoyar tu sacro en esta (no en las lumbares). Luego te tumbas poco a poco hacia atrás sobre su espalda dejando caer tu peso sobre tu pareja. Quedaos en esta postura unas 10 respiraciones manteniendo siempre la comunicación para evitar que uno esté incómodo.

→Beneficios

Es una postura de estiramiento de espalda para la persona que está debajo, y de apertura de pecho y hombros para la persona que está encima.



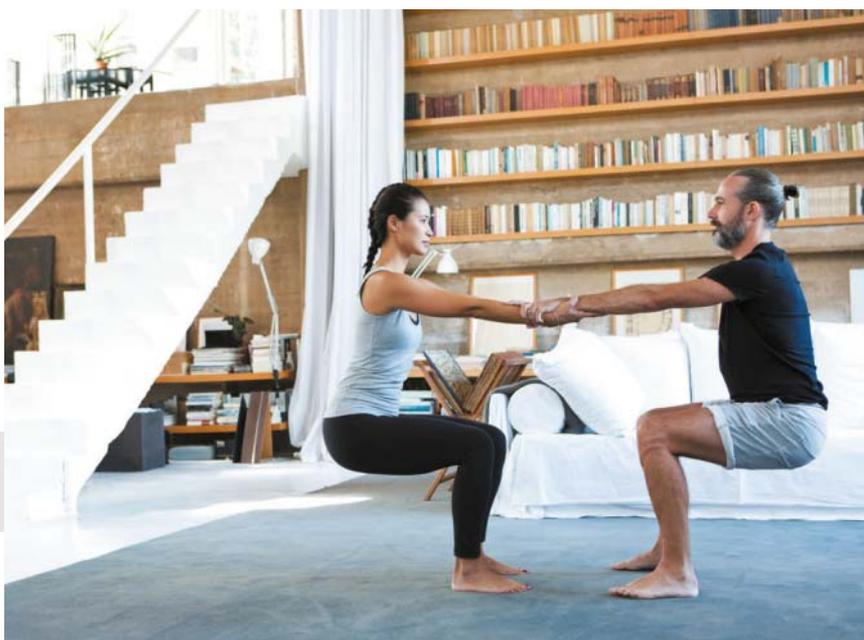
DOBLE SILLA

(CON UTKATASANA LA POSTURA DE LA SILLA)

Empieza de pie frente a tu pareja con los pies separados a la anchura de las caderas con los dedos ligeramente hacia fuera. Agarra los antebrazos o muñecas de tu pareja. Para ir bajando los dos, debéis sincronizar el descenso doblando las piernas con un desplazamiento de la cadera hacia atrás y hacia abajo manteniendo los brazos estirados. Mantened esta postura durante 5 respiraciones y a la siguiente inspiración sincronizada la elevación del cuerpo, estirando las piernas.

→Beneficios

- Fortalece las piernas y los brazos.
- Aumenta la sensación de equilibrio y coordinación.



DOBLE BARCA (CON NAVASANA)

Siéntate frente a tu pareja con las piernas dobladas y coge sus manos por fuera de las piernas. Para entrar en la postura, elevad los pies hasta tener las tibias paralelas al suelo y las plantas de los pies tocándose. Luego, poco a poco, estirad las piernas sin redondear la espalda, con el pecho abierto y los brazos rectos. Mantened la postura durante 5 respiraciones. Para salir, bajad las piernas despacio con el mismo control y coordinación entre los dos antes de soltar las manos.

→Beneficios

- Fortalece los abdominales, las piernas y los brazos.
- Tonifica los nervios espinales.
- Estimula la digestión saludable.
- Promueve el equilibrio, la coordinación y la atención de manera divertida y creativa.

FLEXIÓN HACIA DELANTE EN PAREJA

(CON UPAVISTHA KONASANA)

Siéntate frente a tu pareja con las piernas abiertas para preparar un gran angular sentado y agarra sus antebrazos. Al inspirar, alarga la espalda hacia arriba y al expirar inclínate hacia delante y hacia el suelo con la espalda recta y los brazos estirados sostenidos por tu pareja. A cada espiración, intenta bajar un poco más el pecho hacia el suelo. Comunica a tu pareja cuando notes que te está tirando demasiado fuerte, o al revés, si te puede ayudar a bajar. Aprovecha su fuerza para bajar un poco más. Vas bajando con 5 espiraciones y sube a la siguiente inspiración.

→Beneficios

- Abre y flexibiliza la cadera y estira la espalda baja.
- La colaboración de la pareja permite llegar más lejos de lo que podría hacer uno solo.



La importancia de la respiración

ALGO MÁS QUE INHALAR Y EXHALAR

POR MERCEDES DE LA ROSA Y XUAN LAN DE WWW.ZENTROYOGA.COM

INSTAGRAM: @XUANLAN_YOGA

FOTOS: JORDI LÓPEZ

→ ¿Cómo utilizar la respiración?

Respirar es el acto que nos permite oxigenarnos y llenarnos de vida. Si lo hacemos de manera limitada y encorsetada, así es como nos sentiremos. Una respiración consciente y profunda es esencial para el buen funcionamiento de los órganos, las glándulas, los tejidos, los sistemas (especialmente el nervioso) y el cerebro. Nuestra salud física y mental, nuestra fuerza, la resistencia frente al cansancio, la inmunidad contra las enfermedades, la depresión y la tensión están condicionadas por cómo respiramos.

Vivimos a un ritmo acelerado, y así respiramos. Utilizamos únicamente un tercio de nuestra capacidad y lo hacemos de manera inconsciente. Este automatismo, junto a la escasez de oxígeno, tiene efectos negativos tanto a nivel físico como mental y emocional.

El oxígeno permite a los órganos regenerarse y desechar los restos tóxicos nocivos, todas las células se fortalecen y se limpian, mientras que los músculos se tonifican y ganan elasticidad.

Los estudios indican que una buena respi-

ración alarga la vida, favorece la depuración, la piel aumenta su brillo y atractivo, y se quema fácilmente aquello "que nos sobra". A nivel interno, una respiración completa y consciente es capaz de reeducar los mecanismos de la mente para evitar sensaciones de estrés o ansiedad. En la práctica de yoga, existen infinidad de técnicas de *pranayama* (*prana*, significa energía vital, y *ayama*, extender o controlar) que nos ayudan tanto dentro como fuera de la esterilla, aquí os explicamos algunas:

→ RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Siéntate cómodamente en el suelo con la espalda recta con las piernas cruzadas o dobladas debajo del trasero. Si lo necesitas, colócate un cojín debajo de los glúteos para mantener la espalda recta. Coloca las manos en tu abdomen y cierra los ojos. **Inhala** por la nariz contando hasta 3 y lleva todo el aire hacia tu abdomen, notarás cómo se llena de aire y se expande. **Exhala**, contando hasta 3, dejando que el aire salga por la nariz y el ombligo vuelva a su sitio. Repite esta respiración de **inhalación/exhalación**, 5 veces. Cuando te vayas familiarizando con esta respiración, puedes contar hasta 4-5, y alargar las series a 5-10 respiraciones.

 **Beneficios:** la respiración abdominal ayuda a **relajar** tensiones que acumulamos a lo largo del día y a rebajar el ruido interno. Se recomienda practicarla antes de irse a dormir.



→ RESPIRACIÓN TORÁCICA

Siéntate cómodamente en el suelo con la espalda recta con las piernas cruzadas o dobladas debajo del trasero. Coloca las manos en tus costillas y cierra tus ojos. **Inhala** por la nariz contando hasta 3 y dirige todo el aire hacia tus manos. Notarás cómo el tórax se expande y se llena de aire. **Exhala**, contando hasta 3, dejando que el aire salga por la nariz. Sentirás cómo las costillas vuelven a su lugar y el tórax se deshincha.

Repite esta respiración de **inhalación/exhalación**, 5 veces. Cuando te vayas acostumbrando, puedes contar hasta 4-5, y alargar las series a 5-10 respiraciones.

 **Beneficios:** la respiración torácica ayuda a aumentar los niveles de **energía** y a generar calor interno. La práctica continuada permite expandir la capacidad pulmonar.



→ RESPIRACIÓN COMPLETA O PROFUNDA

Puedes practicar este *pranayama* sentado o tumbado en el suelo. Trata de que la respiración sea fluida en todo momento y no la cortes. Empieza llevando el aire hacia el abdomen y nota cómo se llena, deja que siga hacia los pulmones y siente cómo se expande la caja torácica. Después lleva el aire hacia tu zona clavicular. Inicia la espiración expulsando el aire de forma relajada desde la zona alta, pasando por el tórax y finalizando con una pequeña contracción de los músculos abdominales, para expulsar los últimos restos de aire.

💖 **Beneficios:** regula el ritmo cardíaco, estimula el corazón, masajea los órganos abdominales, activa el sistema linfático, desarrolla la concentración, la autoconfianza, la energía y tranquilidad.



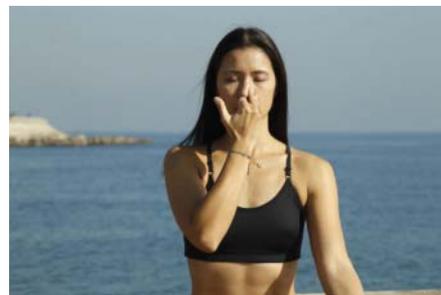
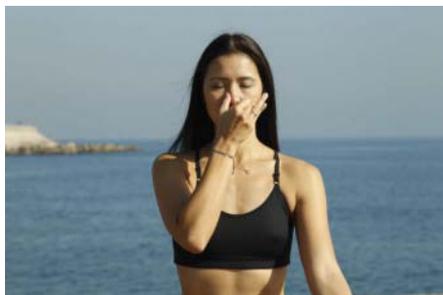
→ RESPIRACIÓN ALTERNA

(*Anuloma Viloma o Nadhi Shodan*)

Siéntate en una postura cómoda, con la espalda recta y las piernas cruzadas. Apoya la palma de la mano izquierda mirando hacia arriba en la rodilla izquierda, junta el dedo índice y el pulgar (*chin mudra*) y mantén el resto extendidos. En la mano derecha, dobla los dedos índice y corazón hacia la palma, dejando el dedo pulgar, el anular y el meñique, extendidos. Estos nos ayudarán a tapar las fosas nasales.

Trata de mantener la espalda recta en todo momento y el cuello y el hombro, relajados. **Inhala y exhala** por las dos fosas nasales. Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar e **inhala** por la izquierda, tapa la fosa nasal izquierda con el dedo anular y meñique mientras **exhalas** por la fosa nasal derecha. Sigue manteniendo esta tapada e **inhala** por la izquierda. Tapa la derecha con el pulgar y **exhala** por la izquierda. Esto sería una vuelta. Trata de mantener 5 más.

💖 **Beneficios:** ayuda al equilibrio entre el *yin* (hemisferio derecho del cerebro) y *yang* (hemisferio izquierdo del cerebro). El primero es el lado "aire", regula los mecanismos de descanso. El segundo, es el lado de la acción, más "terrenal".



La postura del puente

SETU BANDHA SARVANGASANA

Alinea las rodillas con las caderas

Eleva la pelvis

Alarga el vientre desde la pelvis hasta el esternón

Eleva el pecho

Reparte bien el peso en las plantas de los pies

Entrelaza los dedos, presionando una palma contra la otra y empujando con la parte alta de los brazos el suelo

El cuello está apoyado en la esterilla

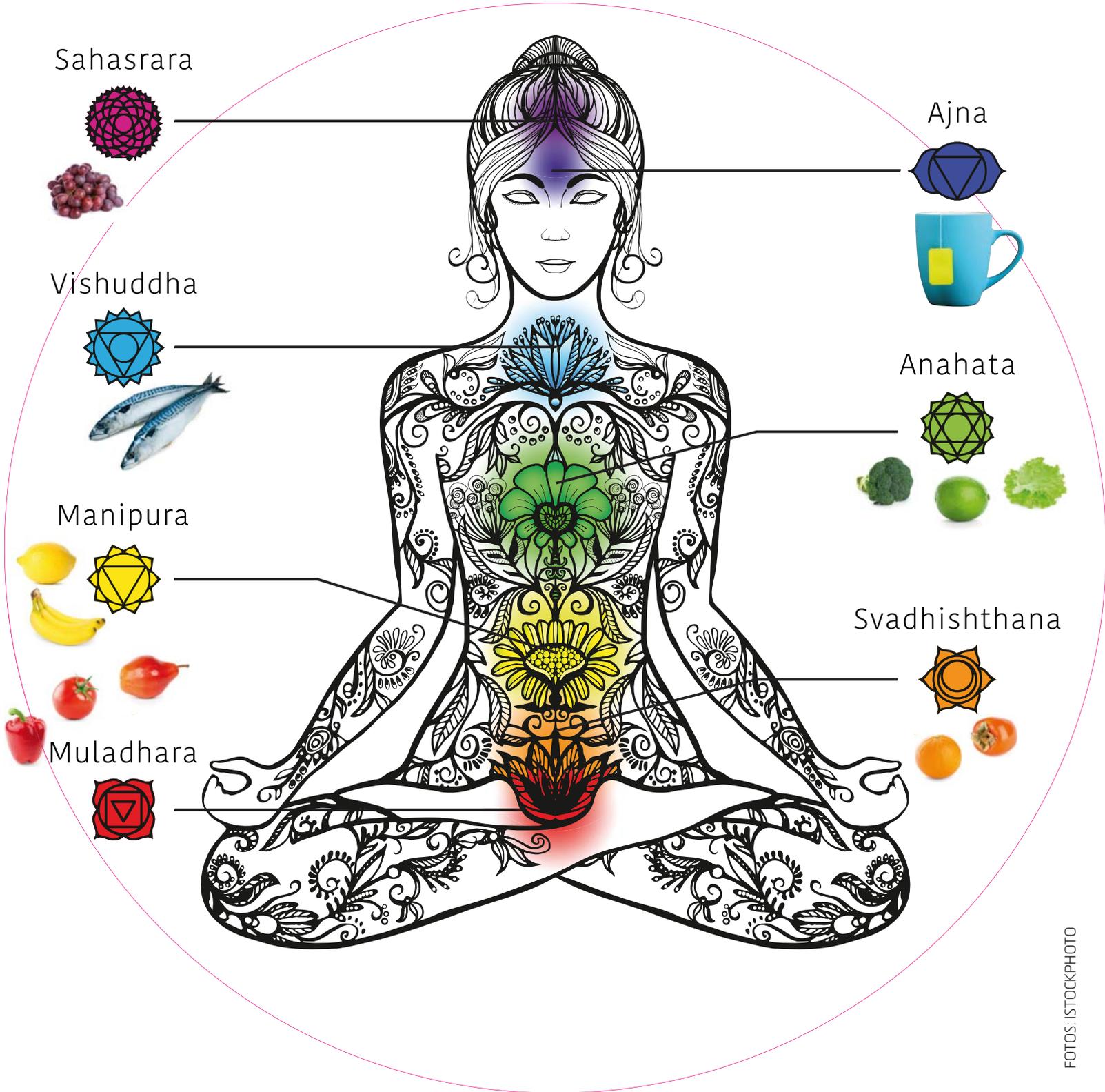


➤ TRUCO PARA PRINCIPIANTES

Alza y sujeta la cintura con tus manos hasta que tengas suficiente fuerza para mantener la postura sin apoyo.

YOGAFOOD

POR YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO



FOTOS: ISTOCKPHOTO



CHAKRA RAÍZ (MULADARA)

Es el chakra más primitivo relacionado con nuestros instintos, la supervivencia, la comunidad tribal y la familia.

Se alimenta con alimentos proteicos de origen ecológico, vegetales de raíz, minerales, frutas rojas, alimentos ricos en fibra insoluble.

→ **Órganos:** órganos sexuales, base de la columna vertebral.

Alimentos rojos: carnes rojas ecológicas, remolacha, rábanos, tomates, manzanas rojas, sandía, fresas, fram-buesas, etc.



CHAKRA SACRO (SVADHISTHANA)

Está asociado al flujo de las emociones, la energía sexual y la creatividad. Se alimenta con grasas y aceites saludables, frutas tropicales, pescados y mariscos, frutos secos y semillas y alimentos fermentados como el yogur.

→ **Órganos:** aparato reproductor masculino y femenino, sistema inmunitario.

Alimentos naranjas: salmón, trucha, mejillones, papaya, mango, naranjas, mandarinas, zanahorias, cúrcuma, etc.



CHAKRA PLEXO SOLAR (MANIPURA)

Está asociado al control de la energía, del poder y de las emociones. A la voluntad y el equilibrio.

Se alimenta con carbohidratos sin refinar, alimentos dulces de origen natural, legumbres, cereales integrales, especias picantes.

→ **Órganos:** aparato digestivo.

Alimentos amarillos: miel, maíz, cereales, garbanzos, jengibre, limón, etc.



CHAKRA CORAZÓN (ANAHATA)

Está asociado a la curación, la crianza, la empatía, el perdón y el amor de todo tipo.

Se alimenta con alimentos vegetales de hoja verde, recetas cocinadas con cariño y comidas compartidas con otras personas a las que apreciamos.

→ **Órganos:** corazón y pulmones.

Alimentos verdes: lechugas de hojas verdes, brócoli, apio, acelgas, espinacas, pimientos verdes, manzanas verdes, kiwis, etc.



CHAKRA GARGANTA (VISHUDDHA)

Asociado a la comunicación, la sinceridad, la armonía y la verdad.

Se alimenta con sopas caseras, algas, salsas naturales, frutas húmedas, infusiones, variedad en la alimentación.

→ **Órganos:** tiroides, hombros, brazos, manos y voz.

Alimentos verdeazulados: pescados, sushi, algas, setas.



CHAKRA ENTRECEJO (AJNA)

Asociado a la intuición, la concentración, la meditación y la sabiduría.

Se alimenta con bayas y frutas del bosque, alimentos ricos en cafeína como té, café y cacao, y alimentos de color azul o morado.

→ **Órganos:** sistema endocrino, ojos, glándula hipófisis.

Alimentos azules: arándanos, uvas y vino tinto, chocolate amargo, tés, café, lombarda, moras, etc.



CHAKRA DE LA CORONA (SAHASRARA)

Se asocia a la espiritualidad, la pureza y la claridad.

Se alimenta con alimentos orgánicos, depurativos, el ayuno, oxígeno, luz solar y energía positiva.

→ **Órganos:** cerebro.

Alimentos violeta/blancos: no requiere alimentos físicos, sino luz solar, aire limpio y emociones limpias.

Dicen que hace más de 2.500 años Buda definió la infelicidad como un apetito insaciable no solo de comida, también de paz y seguridad. Hoy muchas personas buscan un consuelo en la comida, que por exceso nos lleva al sobrepeso, a la obesidad y otras enfermedades relacionadas. O al contrario, la insatisfacción puede llevarnos a comer menos por rechazo a nuestro cuerpo en el caso de anorexia, o a rechazar ciertos alimentos creyendo que son culpables de nuestra falta de energía y enfermedades.

La práctica de yoga te ayuda a conocer tu cuerpo, a escuchar sus necesidades, y puede ayudar a controlar el apetito, equilibrando la ingesta, tanto si nos definimos como voraces a inapetentes. El equilibrio físico, mental y emocional suele venir al cabo de unos meses de práctica constante, hay que tener paciencia para ir cambiando poco a poco la alimentación, introduciendo nuevos alimentos que te hacen sentirte mejor, con más energía y salud.

La mayoría de las personas asocian la alimentación vegetariana al yoga, lo que es una opción, no una obligación. Para que puedas elegir, aquí tienes los alimentos asociados a los colores de cada *chakra*.

Cada *chakra* va asociado a una parte del cuerpo, a una energía y color que puedes encontrar en la naturaleza inorgánica y orgánica, como es el caso de los alimentos vegetales.

"Con los alimentos creamos una conexión entre la tierra y el cuerpo."

Deanna Minich.

Apoyo sin dolor

CÓMO EVITAR EL DOLOR DE MUÑECAS EN LA PRÁCTICA DE YOGA

Al empezar a practicar yoga es muy habitual que aparezca dolor de muñecas porque estamos apoyando las manos de forma errónea. Ten en cuenta estos puntos de apoyo en las *asanas* en las que necesitas apoyar peso sobre las manos.

✓ **CORRECTO:**

Abre bien las palmas de las manos y reparte bien entre las 5 yemas y la palma, como si quisieras empujar el suelo, y en algunas posturas como el Perro Boca Abajo, casi empujando el suelo hacia delante.

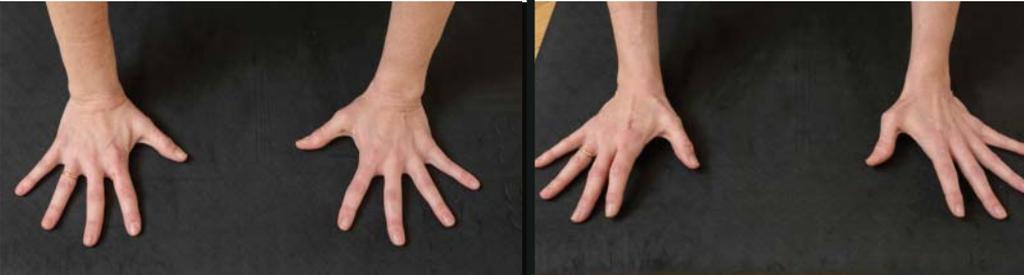
Muy importante: alinea las palmas de las manos. El dedo corazón o central debe marcar la dirección y estar centrado con el antebrazo.

✗ **INCORRECTO:**

La mayoría de las personas principiantes ponen el peso en la zona exterior de las palmas y los dedos índices y pulgares inactivos, sin presionar. Intenta repartir el peso y activar estos dos dedos interiores.



- No dejes que esta parte se levante
- Presiona firmemente estas zonas en la esterilla
- Presiona ligeramente estas zonas en la esterilla
- Visualiza este área como si se elevara creando un espacio hueco
- Evita poner todo el peso ahí, o te dolerán las muñecas

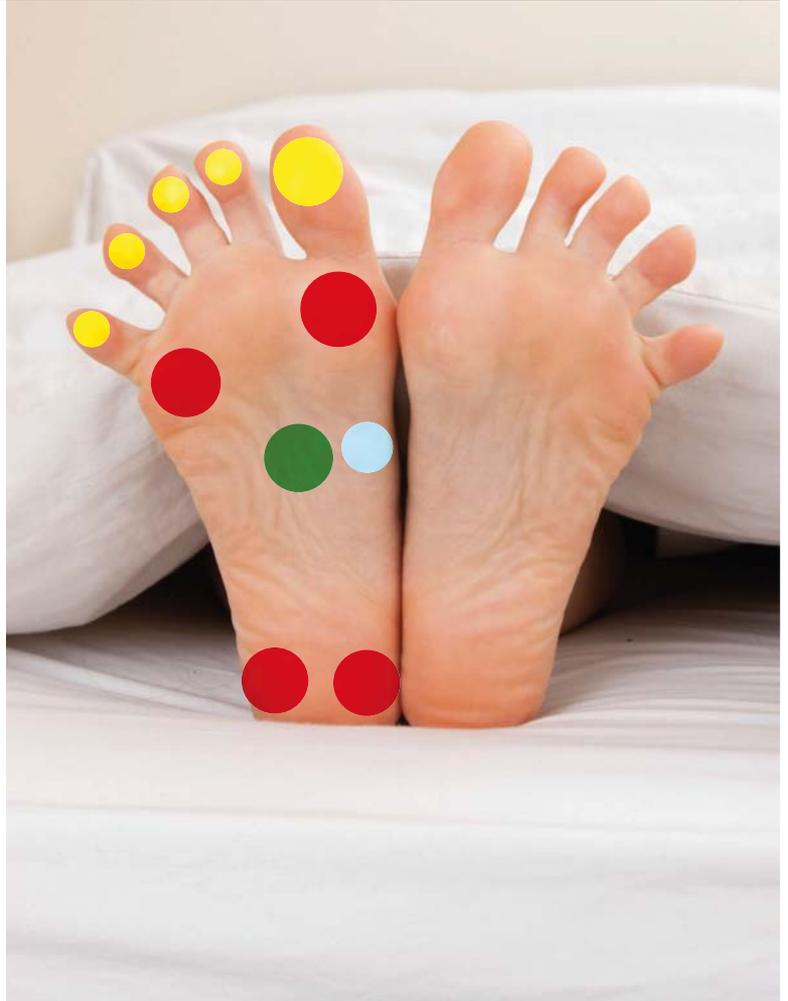


Una base sólida en yoga

PLÁNTATE BIEN

La planta de los pies juega un papel muy importante en la mayoría de las posturas de yoga, un buen apoyo plantar te ayudará a mantener el equilibrio y a evitar lesiones.

- Extiende y separa bien los dedos de los pies, y plántalos firmemente en la esterilla
- Es donde recae la mayor parte del peso generalmente
- Imagina un área de succión, como si hicieras un hueco
- Mantén esta zona elevada, no dejes que caiga



Mudras

EL PODER EN TUS MANOS

Los *mudras* son figuras que se realizan con los dedos de las manos, para abrir o cerrar circuitos de energía en meditación. Son un gesto simbólico de transmisión o redirección de la energía en el yoga o la meditación. Normalmente

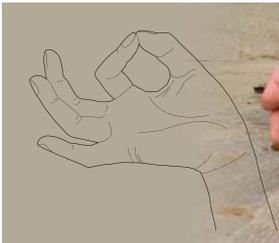
los *mudras* se hacen con las manos, pero pueden ser gestos que impliquen otras partes del cuerpo. La mayoría de las personas hacemos *mudras* inconscientemente cuando necesitamos pensar o reflexionar. Un *mudra* clásico es juntar las



puntas de los dedos cuando estás pensando.

→ PARA UN MOMENTO DE TENSIÓN: *Mudra de la Armonía (Cyan o Chin Mudra)*

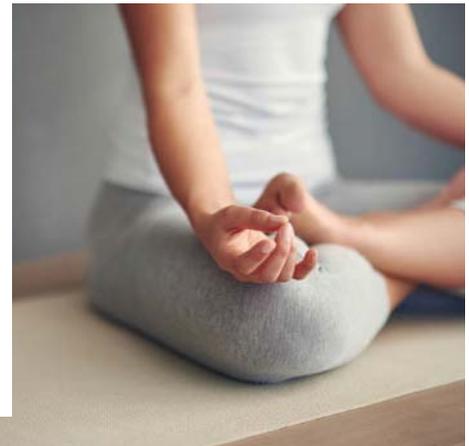
Es el más asociado a yoga y meditación. Se hace uniendo el dedo pulgar con el dedo índice en ambas manos y expandiendo el resto de los dedos. La palma de la mano debe quedar completamente abierta y solamente hay unión entre los dedos índice y pulgar para conseguir que se cierre un circuito de energía, lo que nos permitirá relajarnos y ayudarnos a encontrar la armonía.



→ PARA GANAR ENERGÍA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO:

Mudra de la Tierra (Prithvi Mudra)

Junta las puntas del pulgar y el anular y mantén rectos el resto de los dedos. Hazlo cuando necesites energía, pues mejora el funcionamiento del sistema digestivo y la asimilación de nutrientes.



💡 **Consejo:** los *mudras* son algo personal que te sirve de ayuda para relajarte o concentrarte en tu vida. Debes hacerlos de forma suave y relajada. Si el *mudra* es difícil, practica hasta que coloques bien los dedos de forma natural.

→ PARA SENTIR BIENESTAR Y AGRADECIMIENTO: *Mudra del amor o corazón (Atmanjali Mudra)*

Junta las palmas de las manos una contra la otra y sostenlas a la altura del corazón. Es el gesto de rezar católico. Activa los meridianos que circulan al nivel de los dedos, estimula los sentidos y se hace como señal de respeto y amor a los demás.



¿Eres grulla o cuervo?

EL JUEGO DE LAS DIFERENCIAS ENTRE *BAKASANA* Y *KAKASANA*

Parecen iguales pero no lo son. *Bakasana* (la grulla) y *Kakasana* (el cuervo) son muy similares, pero tienen pequeñas diferencias sutiles a nivel energético debido a la alineación y el compromiso de los

músculos en cada postura. Aunque parezcan dos *asanas* difíciles, resultan más fáciles de lo que parecen, requieren más equilibrio que fuerza muscular.

Grulla / Crane / *Bakasana*



Cuervo / Crow / *Kakasana*



Las posturas de la **grulla** y el **cuervo** (*crane/crow* en inglés), son *asanas* de equilibrio sobre los brazos que mejoran la concentración y aportan enfoque, calma y claridad mental. Estos dos

A nivel físico, el punto fuerte de estas posturas es que fortalecen las muñecas, que en muchas situaciones permanecen en una posición estática durante largo tiempo.

asanas conectan todas las extremidades para mejorar el equilibrio y la estabilidad, no solo físicamente, sino también anímica, mental y espiritualmente.

TRUCOS

- Cuanto más separadas coloques las manos en el suelo, mejor aprovecharás la potencia en los brazos al levantar el torso y las piernas y tendrás más equilibrio.
- Si te preocupa dar con la cara en el suelo al levantar los pies e inclinarte hacia adelante, coloca un cojín en el suelo.
- Busca un punto fijo en frente tuyo antes de levantar los pies e

- inclinar la postura, te ayudará a encontrar el equilibrio.
- Al levantar las piernas, une los dedos gordos de los pies e intenta acercar las pantorrillas a los glúteos haciendo una contracción con los músculos del abdomen.
- Intenta mantener estas posturas un poquito más cada vez, sin esfuerzo, solo encontrando el punto de equilibrio.

CONTRA-INDICACIONES

Si sufres de una **lesión en la muñeca** o de **espondilitis, ¡no debes hacer este ejercicio!**

BENEFICIOS:

- Fortalecen los brazos, las muñecas, los hombros y la parte interna de los muslos.
- Mejoran el equilibrio.
- Al expandir el pecho, aumentan la capacidad respiratoria.
- Se estiran los músculos de los dedos, muñecas y antebrazos.
- Contrarrestan los daños de movimientos repetitivos, como el teclado del ordenador.
- Alivian los síntomas del síndrome del túnel carpiano en la muñeca.
- Incrementan la capacidad de concentración y aportan lucidez mental.
- Al mantener la mirada fija en un punto, ambas benefician la vista.

EN SPORT LIFE TODO EL DEPORTE



Sport Life
AUGUSTO 2016 - NÚM. 200
La vida es el mejor deporte

CORRER SIN LESIONES
¿Qué es lo que falla en tu entrenamiento?

MODERNIZA TUS ESTIRAMIENTOS
Pág. 90

ENTRENA TODO TU CUERPO CON UNA KETTLEBELL

- Aprende a usarla
- Aumenta tu rendimiento
- Potencia tu carrera
- Refuerza tus abdominales

LA PRUEBA QUE PUEDE SALVAR LA VIDA
Pág. 100

LOS 10 ERRORES MÁS VISTOS EN EL GIMNASIO
➤ EVITA LESIONES!

¿QUÉ DICE LA CIENCIA DE TU DIETA?
REVISAMOS LOS MÉTODOS PARA ADELGAZAR

Sport Life
MAYO 2016 - NÚM. 205
La vida es el mejor deporte

¿POR QUÉ NO QUEMAS GRASA?

- Cambia tu entrenamiento
- Los errores de tu dieta

CORRE MENOS MEJORA MÁS RÁPIDO
➤ ¡TODOS HACEMOS DEMASIADOS KILOMETROS!

ESPECIAL NUTRICIÓN
Come bien y rinde más
➤ Los consejos del Dr. Escribano

SPECIAL SPORT LIFE Nº 200

ABDOMINALES DIVERTIDOS
Mejora tu core sin aburrirte

EN PORTADA
Mireia Belmonte
Subcampeona olímpica de natación

ENTRENAMIENTO PARA EMASAS

¡NUEVOS TRUCOS PARA ADELGAZAR!

CORRER SIN LESIONES

3,90 €

Sport Life
FEBRERO 2016 - NÚM. 191
La vida es el mejor deporte

Entrena la mitad, mejora el doble
PRUEBA EL ENTRENAMIENTO UNILATERAL

LA PRUEBA QUE PUEDE SALVAR LA VIDA
Pág. 100

ESPAÑA
que te aísle

MUJER EN
100 años

Sport Life
MAYO 2016 - NÚM. 205
La vida es el mejor deporte

¿POR QUÉ NO QUEMAS GRASA?

- Cambia tu entrenamiento
- Los errores de tu dieta

18 EJERCICIOS PARA TU CULO
Descubre el mejor entrenamiento de fuerza para tu deporte
Pág. 118

SÁCALE MÁS PARTIDO A TU PULSOMETRO
➤ LOS TRUCOS DE NOYA, CHEMA Y CLAUDIA GALICIA

EN PORTADA
Duane da Rocha
Nadador olímpico

3,90 €

DEPORTE
FITNESS, RUNNING, CICLISMO, OUTDOOR, MUSCULACIÓN, PILATES, ETC

SALUD
RECUPERA LA FORMA

NUTRICIÓN
TRUCOS, RECETAS, CONSEJOS, DIETAS...

TU VIDA ES EL MEJOR DEPORTE, también en **sportlife.es**

¡YA EN TU QUIOSCO! 3.50 €



*Seguramente,
alguna vez frente
al espejo, hayas metido el
ombligo hacia adentro y deseado
que tu abdomen permaneciera así
siempre. En Occidente, tendemos a
pensar que un abdomen tirante y fuerte,
como los que protagonizan muchos
anuncios publicitarios, son la clave de
la salud y la belleza. No obstante,
unos abdominales tensos
no son sinónimo de
bienestar.*

"Yoga-Tablet"

TONIFICA TUS ABDOMINALES

POR MERCEDES DE LA ROSA DE ZENTRO URBAN YOGA
MODELO: RAFA LÓPEZ
FOTOS: GONZALO MANERA

La conocida "tableta de chocolate", conseguida a base de ejercicios abdominales, obliga a pagar un alto peaje a nuestra salud. Cuando se tensan demasiado los músculos del abdomen, estos se acortan en detrimento de otros situados en la espalda, lo que conduce, entre otros desequilibrios musculares, a un aplanamiento de la curva lumbar. Un abdomen rígido también pueden entorpecer la energía y las funciones de esta zona del cuerpo.

El yoga es una disciplina que vigoriza el abdomen, así como los músculos y órganos que lo forman, de manera natural. Permite tomar conciencia de la importancia de esta parte del cuerpo a nivel motriz, biológica y energética. Pocas personas poseen abdómenes tan sanos y fuertes como los maestros de yoga, a pesar de que su práctica no esté focalizada en conseguirlos. El abdomen es un cuerpo blando que se inicia debajo del diafragma y acaba en el suelo pélvico. Se encuentra delimitado por las lumbares y el sacro en su parte posterior, por las costillas y la cadera en

los laterales, y por el esternón y el pubis frontalmente.

La zona abdominal es el centro físico y energético del cuerpo. Une el tronco con las extremidades inferiores y, además de posibilitar la función motriz de la mayor parte del esqueleto, permite numerosas funciones orgánicas y concentra mucha energía. En su interior alberga los órganos y vísceras encargados de la digestión, la asimilación, la eliminación y la procreación, es decir: estómago, intestinos, hígado, páncreas, bazo, riñones y ovarios. Los músculos abdominales son quienes los protegen y sostienen.

Cuatro son los músculos que actúan a modo de "corsé" en la zona abdominal: **el recto, el transverso, y los oblicuos externos e internos.** Es importante entender cómo funcionan estos músculos para usarlos y tonificarlos con conciencia en cualquier actividad del día a día, así como durante la práctica de yoga. El **recto** del abdomen es el más superficial. Se extiende desde el hueso púbico hasta el esternón, y se puede convertir en la tan anhelada "ta-

bleta de chocolate". Entre sus funciones está la de estabilizar la pelvis con la caja torácica, permitir la flexión de la columna vertebral, tensar la pared abdominal o comprimir el contenido abdominal cuando es necesario. Los **oblicuos externos e internos** se entienden mejor conjuntamente. El externo se extiende en diagonal de arriba a bajo a lo largo del torso, mientras que el interno se encuentra por debajo de este y sus fibras también se extienden diagonalmente, pero en sentido contrario. Este conjunto de músculos permite los movimientos de torsión. Cuando, por ejemplo, giramos hacia la izquierda, el oblicuo externo derecho y el interno izquierdo actúan para acercar el hombro derecho hacia la cadera izquierda. Y cuando el giro es hacia la derecha, ocurre lo contrario. El cuarto músculo abdominal principal, y más interno, es el **transverso**. Se extiende horizontalmente alrededor de la pared abdominal, de atrás hacia delante, y hace de sostén de los órganos, al mismo tiempo que facilita la respiración.

abs

La zona abdominal está considerada, desde distintas tradiciones milenarias, como un potente centro energético. Se le otorga un reconocimiento especial, puesto que es el punto donde convergen cuerpo y espíritu, y obtiene el reconocimiento de "segundo cerebro". Es en esta parte del cuerpo - entre el ombligo y la boca del estómago - donde se localiza el tercer chakra, *manipura*, regulador de la voluntad, el sentido de control y la coordinación. Desde aquí nace la fuerza que impulsa a actuar, y está vinculado al sistema nervioso, al hígado, así como al páncreas; su energía dirige los procesos purificadores del organismo. Cuando el tercer *chakra* se encuentra fortalecido, la capacidad de decidir, moldear y desarrollar es mayor. Si se encuentra débil, fácilmente aparecen inseguridades, obsesiones, decaimiento, dispersión o desorientación.

En la práctica de yoga, se utilizan dos candados de energía (*bandas*) situados tres dedos debajo del ombligo (*udiyana*) y en el suelo pélvico (*moola*), respectivamente. Son dos cierres cuya función es estimular y mantener la energía situada en el plexo solar, el primero, y en el perineo, el segundo, para evitar que esta se disperse o pierda. La activación de los bandas se consigue al movilizar la zona baja del abdomen junto con el suelo pélvico. En distintas disciplinas yóguicas se utilizan las bandas durante la práctica de *asanas* -posturas- y en el *pranayana* -respiración- lo que proporciona, además de un refuerzo en el control de la respiración y la atención, unos abdominales vigorosos y fuertes.

Es habitual, entre quienes están acostumbrados a los ejercicios abdominales tradicionales, practicar las *asanas* de yoga que tonifican el abdomen con la misma intensidad, ímpetu y fuerza. No obstante, esto provoca descompensaciones en las distintas cadenas musculares, con efectos de tensión en el cuello, en las lumbares y dorsales,



así como en las caderas, sacro, glúteos e isquiones. A lo largo de una sesión de yoga, es importante mantener la consciencia en el abdomen, pero no mantenerlo contraído; activar ligeramente los *bandas* ayuda a proteger la columna y energizar la zona abdominal; entender cómo utilizar los músculos abdominales como estabilizadores. Todo esto mejora la capacidad de movimiento, no solo durante la práctica de yoga, también en tu día a día.

Tonifica los abdominales



→ POSTURA DEL BARCO (NAVASANA)



VARIACIÓN CON PIERNAS DOBLADAS

Mantén la espalda recta en todo momento y activa el ombligo hacia la columna. Empieza doblando las rodillas y, si ves que es una posibilidad, estira las piernas.

Estas posturas promueven la aparición de la "tableta". En todas ellas la naturaleza de la tensión abdominal se consigue de forma natural, al alinear bien el cuerpo, para combatir la fuerza de gravedad. Es importante empezar desde las variantes más sencillas, para que los músculos vayan tonificándose progresivamente hasta llegar a la postura final.



Fácil

Traza una línea recta desde la coronilla hasta los talones y activa la parte interna de los muslos. Si te es posible, puedes colocar los codos debajo de los hombros en lugar de las manos.

→ PLANCHA (UTHTITA CHATURANGA DANDASANA)



Difícil



Fácil

→ PLANCHA LATERAL (VASHISTASANA)

→ CUERVO (BAKASANA)



Difícil

Apoya las rodillas en las axilas o brazos y empieza levantando un pie y luego otros. Si ves que es posible, levanta los dos.



Difícil

Empuja desde la mano y la planta del pie, las caderas hacia el techo, activando el abdominal.



abs

Alonga los abdominales

→ MESA O TABLA HACIA ARRIBA (PURVOTTANASANA)

Fácil

Abre bien las manos y los pies, eleva las caderas, tira de las rodillas hacia delante y de la coronilla hacia detrás. Si es una posibilidad para ti, estira las piernas tratando de llevar las plantas de los pies hacia el suelo.



Difícil

Tras trabajar los músculos abdominales, las *asanas* de extensión ayudan a alargar la zona abdominal y contrarrestar el esfuerzo. La sensación de estiramiento es muy agradable en los músculos y despierta los órganos de la zona.

→ COBRA (BHUJANGASANA)

Coloca los empeines en el suelo y las manos debajo de los hombros. Eleva y abre el pecho ligeramente tratando de llevar el ombligo hacia la columna.



→ PINZA (PASCHIMOTTANASANA)

Activa las piernas y la espalda y baja lentamente tratando de llevar el abdomen hacia los muslos. Relaja los hombros.



Masajea los abdominales

→ TORSIÓN SENTADA (ARDHA MATSYENDRASANA)

Activa la pierna que está estirada y dobla la otra por encima. Lleva el brazo contrario por fuera de la pierna doblada y abre los hombros.



Estas posturas facilitan masajear los músculos y órganos del abdomen. Favorecen funciones como la limpieza de los órganos, la digestión y la evacuación.

YOGARUN

recupera mejor, corre mejor

POR YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO Y MERCEDES DE LA ROSA
MODELO: XUAN-LAN (ROPA CASALL) INSTAGRAM: @XUANLAN_YOGA
FOTOS: JORDI LÓPEZ

¿Correr y yoga? ¿Yoga y correr? Da igual el orden, los dos se complementan y se suplementan en tu vida. Cada vez hay más personas que disfrutan corriendo por parques, ciudades, playas y montañas. Hacer yoga es un gran complemento para prevenir lesiones y recuperar mejor después de un esfuerzo intenso o una lesión.

VENTAJAS DEL YOGA PARA CORREDORES

1. La mayoría de las posturas de yoga sustituyen a los estiramientos habituales.
2. Evitan la pérdida de flexibilidad por el acortamiento de los músculos de las piernas que suele provocar la carrera.
3. También te ayuda a trabajar la musculatura de forma diferente, en parado y con equilibrio en muchas posturas, trabajando la propiocepción.
4. Con muchas lesiones, se puede hacer yoga y evitar la sensación de 'mono' que aparece al dejar de correr unos días o semanas.
5. Ayuda a recuperarte en menos tiempo y con mejores resultados la mayoría de las lesiones.
6. Trabaja la respiración y te ayuda a mejorar el rendimiento y a oxigenarte mejor.
7. ¡Es una forma de no pensar en 'correr' todo el día!

Los estiramientos ya son una costumbre habitual entre las personas corredoras para prevenir lesiones y son casi una obligación. Los estiramientos más habituales no son muy diferentes de algunas posturas o *asanas* de yoga, como puedes ver en otros artículos.

¿Cuándo hacer estas posturas? Todas ellas son perfectas para practicar después de correr, pero aquí tienes las más indicadas para recuperarte mejor después de los días de entrenamientos intensos: series, cambios de ritmo, resistencia o fondo, etc. y para después de participar o competir en carreras en las que has ido a darlo todo y bajar tu tiempo. También puedes realizarlas si has ido a correr y has empezado a sentir algún dolor, es mejor que pares y hagas estos estiramientos antes de que vaya a más.

¿Cuánto tiempo? No hace falta dedicar mucho tiempo, con 10 minutos después de cada entrenamiento es suficiente. Procura mantener entre 5 y 10 respiraciones en cada postura y hacerlas hacia los dos lados.

¿Sabes cómo respirar? A diferencia de otros deportes y técnicas, en yoga se respira por la nariz. Tanto la inhalación como la exhalación se hacen a través de las fosas nasales y se van alargando poco a poco. Dirige el aire hacia el abdomen al inhalar y deja que tu ombligo vuelva a su lugar al exhalar.

→ Estiramientos de los glúteos y la banda iliotibial (*Sucirandhrasana*)

Vas a trabajar la cara externa del muslo de la cadera hasta la espinilla y los muslos internos. Estírate en el suelo, dobla las rodillas y apoya las plantas de los pies en el suelo. Lleva el tobillo derecho hacia el muslo izquierdo y la rodilla izquierda hacia el pecho. Si puedes, abraza el muslo izquierdo por debajo o la espinilla derecha por fuera. Respira profundamente entre 5 y 10 veces. Exhalando suelta la postura y haz lo mismo hacia el otro lado.



→ Estiramiento para los músculos isquiotibiales (*Supta Padangusthasana*)

Estírate en el suelo y dobla las rodillas llevando las plantas de los pies al suelo. Estira tu pierna izquierda hacia el cielo, y cógela por detrás. Si puedes, llévala poco a poco hacia tu pecho manteniéndola estirada. Trata de mantener toda la espalda en el suelo y los hombros relajados. Si es una posibilidad para ti, estira la pierna derecha en el suelo y actívala. Mantén entre 5 y 10 respiraciones y haz lo mismo hacia el otro lado.



→ Estiramiento para relajar la parte baja de la espalda y estirar los glúteos

(*Supta Matsyendrasana*)

Estírate en el suelo, estira la pierna izquierda y dobla la rodilla derecha hacia el pecho. Lleva los brazos en cruz y exhalando lleva la rodilla derecha hacia el lado izquierdo. Te puedes ayudar con tu mano izquierda para notar más la torsión. Mantén de 5 a 10 respiraciones y haz lo mismo hacia el otro lado.



→ Estiramiento para relajar las caderas

(*Supta baddha konasana*)

Estírate en el suelo, junta las plantas de los pies y deja que las rodillas caigan una hacia cada lado. Lleva la mano izquierda hacia el abdomen y la derecha hacia el corazón. Haz respiraciones completas: al inhalar lleva primero el aire hacia tu mano izquierda y luego hacia la derecha. Exhala primero desde tu mano derecha y luego la izquierda. Repite entre 5 y 10 veces.



Belleza zen

¡LOS PUNTOS CRÍTICOS DEL YOGA!

POR LIDIA CASTILLO

Si haces yoga sabrás que además de sus muchísimos efectos positivos, puede también afectar a la salud y belleza de algunas áreas de nuestra piel, y aunque el yoga ante todo potencia el equilibrio mente cuerpo y busca la belleza interior, ¡tampoco vamos a renunciar a estar estupendos y sanos por fuera!

Pies y manos, son los principales apoyos del yoga, y con la práctica necesariamente se resienten por la fricción del roce con la colchoneta o el suelo, pueden aparecer durezas, callos o simplemente perder hidratación y elasticidad en la piel de esta zona. ¡No sufras! Una buena hidratación acabará con todas tus cuitas y les devolverá su belleza natural. ¡Ten en cuenta que te gustará que tus pies se vean bonitos ya que el yoga se practica descalzo!

Uñas, una pedicura y manicura cuidadas también te ayudarán a ganar productivi-

dad en tus apoyos, por no hablar de que si tus uñas parecen garras te harán perder mucho glamour entre tus vecinos de esterilla, y además, unas uñas mal cuidadas pueden generar heridas molestas, sobre todo en pies, que limiten tu concentración en clase. También debes tener cuidado con llevar las uñas de las manos demasiado largas, ya que el apoyo de los dedos de las manos es fundamental para desarrollar la técnica adecuada y una manicura larga puede hacer que el menor de tus males sea que se te rompan las uñas.

Piel, al practicar el yoga de forma muy habitual en espacios cerrados y en ocasiones cálidos, o bien porque se hace con temperaturas altas, o bien porque se trata de un espacio pequeño con muchas respiraciones cerca, nuestra piel sufre bastante y puede quedarse seca y deshidratada, lo mismo ocurre con el constante roce con la

esterilla, ya que en muchas ocasiones el yoga se practica con *top* y *short*, y muchos chicos directamente sin camiseta. Una hidratación extra evitará estos problemas. Ojo: si sueles practicarlo aire libre, ¡no olvides la protección solar!

Un dato curioso:

Si te fijas en los dedos de los pies de las personas que llevan años practicando yoga, comprobarás que los tienen separados, especialmente los dedos gordos de cada pie. En las personas deportista, el uso de calzado suele dejarlos agarrotados y cuesta mucho separar los dedos al trabajar descalzos. Un masaje con cremas y aceites 'dedo a dedo' te ayudará a recuperar la movilidad y a que cada falange se separe como cuando eras bebé.

Más
equilibrados,
más sanos y...
¡más guapos!



Para el frente "pies"

HIDRATANTE BASIC CORPS DE MONTIBELLO

La hidratante de Montibello a base de urea es muy efectiva en el tratamiento de las durezas, algo habitual en las plantas de los pies de los amantes del yoga. Ya que ayuda a que las células muertas que las forma se desincrusten. **Frasco de 100 ml, 16,90 €.**



¡Calma cuerpo y mente!

E'LIFEXIR NAMASTÉ DE LABORATORIOS PHERGAL

Esta crema relajante tonificante está especialmente diseñada para los practicantes de yoga y su principal objetivo es dejar tu cuerpo preparado para asimilar mejor los beneficios de esta disciplina: alivia la tensión y promueve la liberación de endorfinas relajando piel y músculos; tonifica y rejuvenece; reafirma y activa tu metabolismo; y por último la vitamina E y las mantecas de cacao y karité se encargan de nutrir y regenerar nuestra piel. **15 €**



Si la sala de yoga
pasa factura a tu
barba

HIDRATANTE ORIGINAL DE BULLDOG

La práctica de ejercicio en habitaciones cerradas y con ambiente cálido puede generar sequedad en la piel, y en los chicos esto puede hacerse notar especialmente en el rostro ya que se suma a la tendencia de algunos de no hidratarse nunca la piel de la cara. Por ello la hidratante facial de Bulldog para chicos, totalmente natural, compuesta de 8 aceites esenciales, ayuda a que la piel no pierda agua y evita el envejecimiento y la sequedad. **Frasco de 100 ml, 14,95 €.**



Llega relajado a tu
clase de yoga

LIQUID YOGA DE MAMA MIO

Especialmente diseñado para usar en baños relajantes, su mezcla entre aceites esenciales, sales minerales, hierbas terapéuticas y leche hidratante, ¡te ayudarán a revitalizar cuerpo y alma! Además, su contenido en sales de magnesio sirve para aliviar molestias y dolores y ayuda a que se recuperen los músculos y se eliminen toxinas. **Frasco de 150 ml, 30 €.**



Si eres de yoga con
calor

EL GEL QUE TE ACTIVA, SPORTS DE WELEDA

A base de árnica, refresca y estimula la piel después del ejercicio, así que tras una sesión intensa de yoga con calor que te deje "ultrarrelajado" te vendrá genial para conseguir el equilibrio de energía necesario para volver al trabajo o continuar con tus rutinas. **Frasco de 200 ml, 6,50 €.**



Si a ti te activa...

LA LÍNEA SKIN YOGA DE YACEL

Tanto su versión en aceite como en crema corporal, están diseñados para usarlos después de la ducha y conseguir la relajación tanto mental como muscular que tu cuerpo necesita antes de irte a la cama. **Frasco de 100 ml, 19,95 €, la crema, y 23,95 € el aceite.**



¡Un masaje nunca
está de más!

Y MENOS CON EL ACEITE ECOLÓGICO SLIM&FIRM DE PURESSENTIEL

¿Necesitas regenerar la elasticidad de tu piel y recuperarte de tus sesiones de yoga con un masaje? ¡Pues aquí está tu aliado! A base de aceites esenciales de pomelo, limón o romero que se unen a la hidratación de la macadamia y la manzanilla para que al masajear tu piel estés también estimulando la renovación del tejido cutáneo. **Frasco de 100 ml, 21 €**

Montibello: www.montibello.com | E'lifexir y Yacel : Laboratorios Phergal: www.phergal.com | Bulldog: <http://es.bulldogskincare.com> | Mama Mio: <http://www.mioskincare.co.uk/mama-mio.list> | Weleda: www.weleda.es | Puresentiel: www.puresentiel.com

Yoga fashion

¡VÍSTETE
DE YOGA!

*¿Y qué ropa
me pongo para
hacer yoga?
¡Te resolvemos
todas tus dudas!*

POR LIDIA CASTILLO

Si estás acostumbrado a hacer deporte, pero llevas muy poco en esto del yoga, es probable que hayas pensado: "si mi camiseta es genial para correr un maratón, ¿cómo no lo va ser también para una clase de yoga?" Pues te equivocas... ¡y mucho! Te contamos las características que debes buscar en tu ropa de yoga para que tus clases sean lo más productivas posibles.

🐾 HUYE DE HOLGURAS

EXTREMAS. Entre la gente que empieza hay una tendencia a creer que a más anchura, más "alegría" y comodidad en el mundo yoga, ¡pues no estás en lo cierto! Ni tan compresivo que parezcas una morcilla y te impida estirarte cómo la clase exige, ni tan holgado que la camiseta se te suba a la cabeza en algunas posturas o te pises el pantalón en otras, busca que se ajusten al cuerpo sin comprimir.

🐾 EL IMPERIO DEL ALGODÓN.

También hay una falsa creencia que dice, ¡donde se ponga un buen tejido técnico, que se quite lo demás! Pues... para yoga tampoco es lo mejor. Lo ideal es que busques ropa de algodón, transpirable. El tejido típico de la ropa de *running* o *fitness* te hará resbalar sobre la colchoneta, o te impedirá aguantar el correcto apoyo en la postura del árbol, por ejemplo.

🐾 ANTE TODO... ¡SIN CAMISETA!

Pues tampoco tiene por qué ser lo ideal, ya que por un lado, aunque haga calor y se pase calor lo ideal es que estés calentito para conseguir la mayor flexión del músculo, y por otro lado cuando sudas mucho también perderás adherencia sobre la colchoneta y lo "pringarás" todo, pero esto ya es cuestión de gustos, si te sientes cómodo entrenando sin camiseta o en top, ¡adelante!

🐾 CHICAS, ¡QUÉ SUJETE PERO

SIN PASARSE! En cuanto al mejor sujetador para yoga, sigue esta máxima: el que uses para correr, ¡déjalo en el cajón cuando vayas a yoga! Lo ideal es que tengan una sujeción media y no alta, que no comprima mucho, ya que en esta disciplina la respiración es fundamental y debes buscar que no limiten tu capacidad torácica. Debes tener cuidado con los tipos de cierre, lo ideal es el clásico top cerrado que te metas por la cabeza, ya que los cierres y las costuras de más pueden molestar cuando te tumbas, o los modelos que se abrochan por la parte delantera.

Los chicos también

LAS LÍNEAS EXCLUSIVAS DE DOMYOS Y BERSHKA

Domyos es de las pocas marcas que han desarrollado una línea exclusiva de yoga para chicos y la verdad es que nuestro director arte, Fran Yestera, ha quedado encantado: "Tanto los pantalones como la camiseta resultan comodísimos, incluso en clases intensas, te mantienen seco todo el tiempo y son prendas muy ligeras y que facilitan el agarre sobre la colchoneta". Además, presentan una relación calidad precio envidiable, **9,99 € el pantalón y 4,99 € la camiseta.**



En **Bershka** se dirigen a un público más juvenil con la máxima de que lo útil también puede dar cabida a lo "estiloso". **Mallas 14,99€; camiseta, 12,99 €.**



Los tops que toda yoguini necesita

SHOCK ABSORBER

Su línea **High Support** es perfecta para yoga: reducen el impacto del pecho hasta un 55%, pero su cierre de cremallera delantero (con forro interior para evitar roces), así como su espalda cruzada sin costuras, lo convierten en el sujetador perfecto para los ejercicios en el suelo. **28,50 €**



NEW BALANCE

El clásico top cruzado que entra por la cabeza, para evitar roces, y con un tejido especialmente diseñado para mantenerte seca, ¡y encima con un diseño cuidado! **40 €**



OYSHO

Este precioso top cruzado, te resultará muy cómodo ya que apenas tiene costuras y aporta la sujeción que necesitas sin comprimir demasiado tu caja torácica, ¡para que te centres en trabajar tu respiración sin impedimentos! Su espalda en arco evita rozaduras cuando estás sobre el suelo. **19,99 €**

¡Yoga a todo color!

LA LÍNEA DE YOGA DE REEBOK

Inspirada en un enfoque rebelde y juvenil (¿quién dijo que el yoga era aburrido y sobrio?), te va encantar la apuesta de yoga urbano de Reebok, con reminiscencias en el imaginario del cómic y el grafiti.

Mallas largas, 60 €, top, 50 €.



La elegancia del yoga

LA APUESTA DE OYSHO

Si estás cansada de que tu entrenamiento se reduzca a *short* y mallas, ¡Oysho te trae la solución! Su elegante mono negro para hacer yoga, dará un toque de originalidad a tus entrenamientos. **40 €**



El imperio de lo étnico

EL YOGA Y NEW BALANCE

Contras cromáticos intensos, diseños étnicos que te transportan a África y todo esto sin perder comodidad y transpiración. New Balance también te acompaña a la sala de yoga. **Mallas, 75 €, top 55 €.**



Todo un clásico

LOS CONJUNTOS DE CASALL

Una línea pensada exclusivamente para que sea confortable y potencie tu evolución en el yoga, con líneas sencillas con tejidos de algodón que buscan mantenerte seco y cómodo a la vez que buscan tu comodidad también en posturas tumbadas. **Los short 50 €, camiseta 60 €.**



El yoga más urbano

LA ROPA DE ASICS

¡Parecerás perdido en la Quinta Avenida! Porque así es el diseño de la línea yoga de asics, primando las influencias urbanas con colores alegres y reminiscencias futuristas. **Mallas, 70 €, camisetas 25 €**



¡De ángulos va la cosa!

ADIDAS YOGA

Originales, bonitos, cómodos y de cuidado diseño, ¿se puede pedir más? Pues esto es lo que te aporta la línea de adidas para yoga, nos han encantado sus mallas geométricas con protector de pies. **Mallas, 38,50 €; camiseta, 24,50 €.**



ThinkingYoga

POR LIDIA CASTILLO

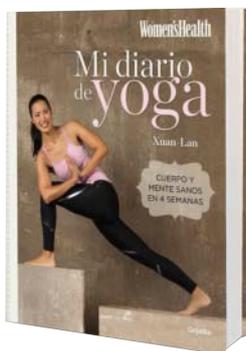
LOS LIBROS TAMBIÉN TE ENSEÑAN YOGA

Los inspiradores de YogaFit nº1

Mi Diario de Yoga

PARA INICIARTE EN EL YOGA

Nuestra colaboradora Xuan-Lan es la autora de esta guía para introducirte en la práctica de yoga y cuyo objetivo es que consigas un cuerpo y una mente sana en solo 4 semanas. Nos ha resultado muy útil porque planifica sesiones de yoga para 4 semanas, partiendo de la iniciación hacia las adaptaciones paulatinas necesarias para mejorar y subir de nivel, con trucos sobre cómo conseguir dominar la respiración y una iniciación al concepto de meditación. Así que si buscas introducir el yoga en tu vida diaria, desarrollar un cuerpo fuerte y sano, sentirte bien contigo mismo y estar en armonía con el medio, ¡este es tu libro! **18,90 €**, Grijalbo.

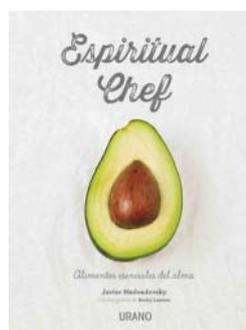


Espiritual Chef

SI HACES YOGA, ESTAS SON TUS RECETAS

Javier Medvedovsky te anima apuntarte desde su libro a la "alimentación viva", que consiste en consumir los alimentos tal y como los ofrece la naturaleza: casi sin cocer o al menos sin someterlos a grandes temperaturas para preservar y potenciar sus nutrientes, y por supuesto centrarse en una alimentación vegetariana. En esta obra tienes más de 60 platos para inspirarte y disfrutar cultivando alma y cuerpo. Urano, **22, 80 €**.

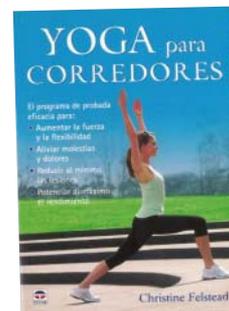
<http://espiritualchef.com>



Yoga para Corredores

TE PUEDE AYUDAR SI VIENES DEL MUNDO DEL RUNNING

De Ediciones Tutor. Christine Felstead te cuenta los beneficios del yoga para los corredores: aumenta la fuerza y la flexibilidad, alivia molestias y dolores, reduce las lesiones y potencia el rendimiento, ¡convierte al yoga en tu truco para rendir más y mejor como corredor! **19,95 €**



YOGA APPS

Aunque esto del yoga sea algo milenario, ¡no tienes que descartar las nuevas tecnologías como un método didáctico para perfeccionar tu técnica o partir de cero! Te pasamos un listado con las mejores aplicaciones para aprender yoga.

► **Daily Yoga:** una de las aplicaciones de yoga más usadas, perfecta para iniciarse ya que propone ejercicios para distintos niveles y además sigue tu evolución proponiéndote nuevos retos según vas mejorando a través de vídeos en HD con las indicaciones en audio y música suave de fondo. Un punto a su favor es que también la encuentras en español. Tiene una versión gratuita y otra Premium que puedes comprar sin caducidad por 99 dólares. Android e iOS.

<https://www.dailyyoga.com>

► **Yoga.com:** la mayor base de datos de posturas de yoga del mundo con 289 posturas, ejercicios de respiración y explicación en vídeos HD que se adapta a todos los niveles y sigue tu evolución. Lo más llamativo son sus imágenes de los músculos en 3D que se activan en cada postura. También la encuentras en español. Tanto para iOS como para Android, su versión gratuita es bastante buena para empezar,

aunque también puedes hacerte Premium. <https://yoga.com>

► **Yoga Academy:** una buena opción tanto para los principiantes como para los avanzados, ya que presenta clases de yoga en vídeo de entre 5 minutos y una hora. Presenta más de 200 posturas que se enseñan con música relajante de fondo. Además, marca tu progreso y va incrementando el nivel de tus clases según vas haciendo sesiones. Puedes usarlo de forma gra-

tuita, o comprar la Premium para siempre por 149 dólares. Solo está en inglés. Para iOS, Android y Amazon. <http://globalyogaacademy.com/>



Listade deseos

POR LIDIA CASTILLO



Una ayuda para relajarte nunca está de más

LA DE LA ELECTROESTIMULACIÓN FIT 5.0 DE COMPEX

Con programas de electroestimulación específicos para el mundo del fitness es un suplemento perfecto para preparar tus músculos para avanzar en tu evolución como deportista. Con programas de preparación física, de masaje, recuperación de lesiones, antidolor, de estimulación o de descanso activo y de rehabilitación; además puedes usar su programa de relajación durante las posturas para relajarte en yoga, ¡pruébalo haciendo la postura del muerto o *savasana*! 629 €

www.compexwireless.com

Polar A 360: sabrá que no estás parado

...SINO HACIENDO YOGA

Es uno de los relojes de actividad más destacados del mercado y desde hoy tiene mucho más potencial: mide los pasos, calorías, calidad del sueño y los entrenamientos. Además, es perfecto para yoga porque al medir las pulsaciones directamente sobre la muñeca, sin necesidad de banda de pecho, no oprime el diafragma, por lo que no molesta ni en las posturas tumbadas ni te impide concentrarte adecuadamente en la respiración. Además, puedes tener un control preciso de las

calorías consumidas ya que se ocupa de enviar esta información a la nube de Polar (PolarFlow) por lo que podrás comprobar cuál es el momento más intenso de tu clase de yoga y evaluar estadísticas a lo largo del tiempo, ¡y ver cómo mejoras! Es resistente al agua y vibra al recibir llamadas, mensajes, notificaciones de aplicaciones y recordatorios de agenda (pueden desactivarse las alertas en cualquier momento). También detecta largos periodos de inactividad mostrando un mensaje en



la pantalla y con una ligera vibración. Está disponible en tres tallas (S, M, L) y en 6 colores (blanco, negro, rosa, azul y verde). Su precio es de **200€**



La rueda que mejora tu yoga

DHARMA YOGA WHEEL

La idea de estas ruedas para yoga es que puedas avanzar en tus posturas antes de que tengas la técnica necesaria para realizarlas, se ubica como apoyo en la base de tu espalda y ella se ocupa de colocarte adecuadamente: expande tu pecho, abre tus hombros, desarrolla la flexibilidad de tus glúteos y estira toda la parte delantera de tu cuerpo. Aproximadamente 270 £ (342,75 €)

www.dharmayogawheel.com/

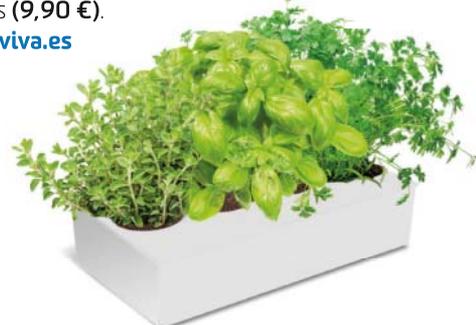
Y tus deseos culinarios... ¡son órdenes!

¡Cultiva en tu propia casa!

CON CASA VIVA

Si siempre soñaste con tener tu propio huerto, pero vivir en una zona urbana limita bastante tu desarrollo, ¡te damos una alegría! En Casa Viva venden semilleros para cultivar en casa. Disfruta del sabor de tus productos ecológicos, y de la salud que te aportarán, con los kits de cultivo de SeedBox lo tienes muy fácil: puedes escoger entre el huerto urbano de pimientos del padrón (19,90 €); el de tomates cherry (19,90 €) o el de hierbas aromáticas (9,90 €).

www.casaviva.es



YogaPedia

Si alguna vez has ido a una clase de yoga, probablemente escucharás palabras "raras" por primera vez, o que te suenan pero no sabes qué significan. Para que no te vuelva a pasar, te dejamos las palabras más habituales que se utilizan en las clases de yoga.

Por Mercedes de la Rosa y Yolanda Vázquez Mazariego / Foto: Istockphotos

ASANAS. Así se llaman las posturas de yoga. Si te fijas en cada postura en sánscrito acaba con esa terminación (*savasana*, *bakasana*, *tadasana*, etc.)

ASHRAM. Un retiro o lugar apartado para practicar yoga y meditación. ¡Es a dónde nos gustaría ir a hacer yoga!

CHAKRA. En sánscrito significa "ruedas". Son 7 zonas o puntos que irradian energía y están localizados desde la base de la columna vertebral a la coronilla de la cabeza.

CHATURANGA DANDASANA. Es una postura que se utiliza como transición entre posturas y ayuda a situar el centro y a estar conscientes de nuestra columna, brazos y piernas antes de pasar a la siguiente postura. Viene del sánscrito: *catu*, (cuatro), *anga* (parte del cuerpo), *danda* (columna vertebral) y *asana* (postura).

DHARMA. La ley o norma universal.

GURÚ. El maestro o profesor de yoga que enseña y ayuda al practicante a avanzar y mejorar física y emocionalmente.

HATHA YOGA. La rama más popular de yoga y de la que se originaron muchos de los estilos de yoga como *Power Yoga*, *Bikram Yoga*, *Ashtanga Yoga* y *Yoga Kundalini*.

KUNDALINI. Energía que se encuentra en la base de la columna vertebral y se representa como una serpiente enrollada. El yoga *kundalini* es considerado como la madre de todos los estilos de yoga, y busca despertar la energía básica.

MANTRA. Es un sonido (sílabas, palabras, fonemas, grupos de palabras) que se repite en meditación. Proviene del sánscrito:

to: *man* ('mente') y el sufijo *tra* (instrumental), podría traducirse como "instrumento mental". El *mantra* más universal es: **om mani padme hum**, o *mantra* de la compasión y al repetirlo se busca el camino desde el mundo físico al espiritual.

MUDRAS. Son los gestos corporales que se hacen con manos y partes del cuerpo, en el *Hatha Yoga* y otros tipos de meditación. Son muy útiles permiten canalizar la energía a través del cuerpo.

NAMASTÉ. Es el saludo y despedida habitual en yoga, y también se usa para dar las gracias o pedir algo. Se acompaña con el gesto de juntar las palmas de las manos delante del pecho. Significa "te saludo", o "me inclino ante ti". ¡Palabra indispensable!

NETI-NETI. Significa "No esto. No esto". Se utiliza en meditación para desechar pensamientos, imágenes, conceptos, sonidos, y las distracciones.

OM. Los hindúes lo consideran el sonido primordial, origen y principio de la mayoría de *mantras*, palabras o sonidos divinos. Significa unidad con lo supremo, la combinación de lo físico con lo espiritual. Se suele cantar al principio y/o al final de las sesiones de yoga con el objetivo de reconocer la conexión con los seres vivos, la naturaleza y el universo, sintonizar con el origen de la vida.

PADMASANA. Es la postura más famosa de yoga, sentado en el suelo con las piernas cruzadas. Es conocida como la postura del loto.

PRANAYAMA. Es el control de la respiración. *Prana* significa "energía vital" y *ayama* significa "expansión, manifestación o prolongación". La práctica de *pranayama*, por lo tanto, es la práctica de la expansión de nuestro propio *prana* para que armonice con el *prana* universal.

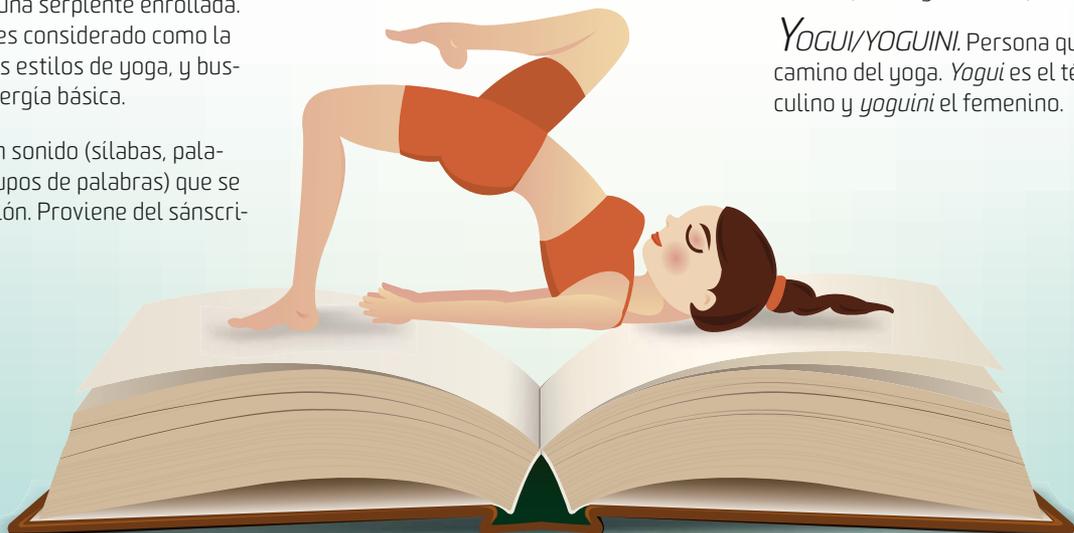
SAVASANA. Conocida como la postura del cadáver o del muerto, es una posición de relajación absoluta y consciente. Es una de las posturas más importantes de la práctica de yoga (y de las favoritas) y se suele practicar durante 5-10 minutos al final de la sesión, para integrar los beneficios de la sesión de yoga. Parece fácil estar boca arriba y relajados en la esterilla, ¡pero es una de las más difíciles! La mente ha de estar relajada y presente en todo momento.

SURYA NAMASKAR. El término sánscrito para el saludo al sol, un calentamiento para preparar su cuerpo para las *asanas*, con una secuencia de 12 posiciones fluidas que te permiten empezar el día con energía y flexibilidad.

SWAMI. Monje o persona santa.

VINYASA. Significa respiración y movimiento para lograr la limpieza interna.

YOGUI/YOGUINI. Persona que sigue el camino del yoga. *Yogui* es el término masculino y *yoguini* el femenino.



Flexitaria... ¿qué?

POR YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

¿Sí, llega la dieta flexitariana, una forma de ser vegetarianos el 90% del tiempo, que te deja un margen del 10% de tu dieta para comer incluso jamón ibérico, pinta bien, ¿verdad?



A la hora de imaginar a una persona experta en yoga, es difícil no pensar en un maestro *yogui* o maestra *yogini* sentados en posición de loto y que se alimentan exclusivamente de vegetales, pero esta idea es un poco extremista. Si bien es verdad que muchas personas llegan al vegetarianismo por la práctica del yoga, no todo el mundo puede ser vegetariano ni vegano, lo que es algo apetecible y natural para algunos, puede ser un sacrificio antinatural para otros, o llevar a carencias nutricionales si la dieta verde no está equilibrada.

Cada vez hay más personas deportistas vegetarianas. Las opciones pisci-ovo-lacto-vegetarianas, juntas o por separado, son completamente compatibles y saludables con todo tipo de deportes y entrenamientos, incluso a alto nivel. En los Juegos Olímpicos hay un menú vegetariano para los deportistas de todas las nacionalidades, bien por razones dietéticas, éticas o religiosas. El problema puede llegar cuando se opta por dietas vegetarianas más restrictivas, desde la vegana pura que elimina cualquier alimento de origen animal, hasta las macrobióticas y crudívoras

o "raw food". En alimentación todo es posible, y cada deportista conoce su cuerpo y sus necesidades, y si la alimentación vegetariana es variada y equilibrada, y la persona se encuentra con energía y sana, no hay razón para recurrir a suplementos de vitaminas ni minerales para suplir carencias, mientras los controles médicos no indiquen lo contrario. Dentro del mundo vegetariano está surgiendo una nueva tendencia que se adapta muy bien a la alimentación para personas deportistas que practican yoga, el *flexitarianismo*, y en este primer número

de YogaFit hemos incluido las bases para que puedas conocer este tipo de alimentación y optar por ella sin miedo a que comer verde te quite energía o te haga soñar con platos de jamón ibérico cada noche. Una opción muy buena para comer verde sin dejar el jabugo: el flexitarianismo ¿Te gustaría ser una persona vegetariana pero no quieres renunciar a la carne para siempre? Pues la mejor opción es el flexitarianismo, o ser vegetariano flexible. En la práctica se traduce en que eres vegetariano la mayor parte del tiempo, pero puedes comer alimentos o platos que contengan carne de vez en cuando. Y esto no es nuevo, cuenta Wikipedia que el término se empezó a utilizar en el año 1992 en la revista "Austin American-Statesman", cuando la periodista Linda Anthony escribió un artículo sobre un el nuevo café Acorn, que servía comida "Flexitariana", apta para vegetarianos y no vegetarianos. Y en el año 2003, fue votada como la palabra más útil del año por la "American Dialect Society" que definió el *flexitarianismo* como un vegetariano que ocasionalmente come carne.

Para mí es la opción más sencilla y saludable, te permite ser vegetariano el 90% de tu vida, pero en ese 10% que te queda puedes seguir disfrutando de un buen jamón ibérico, el cocido de tu madre los domingos, un chuletón un par de veces al año, o el cordero o la merluza al horno de las fiestas familiares, entre otros platos. Y es que en la cocina española, hay muchos platos tradicionales que incluyen carnes y pescados, y es una pena renunciar a ellos, especialmente cuando se comparten en familia y amigos, cocinados en casa o en el restaurante con carnes y pescados de buena calidad, y compartidos en un buen ambiente. Al final si eres vegetariano, o te quedas en casa cocinando tu comida, o acabas siendo el blanco de la conversación o de las bromas, porque muchas personas no entienden tus razones para no comer productos animales. Ser *flexitariano* te permite cocinar y comer platos vegetarianos como base de tu alimentación, y no tener que agobiarte por sustituir las proteínas, vitaminas y minerales de los productos animales con alimentos vegetales, recetas específicas



o suplementos para vegetarianos. Al final comes de todo, pero decides cuando, cuánto y el origen de los alimentos animales que entran en tu boca.

LOS LUNES SIN CARNE

Una opción flexitariana que se está haciendo cada vez más popular es incluir un día "sin carne" cada semana, generalmente los lunes para empezar bien. Y poco a poco evitar comer cualquier tipo de alimento de origen animal ese día, e incluso ir ampliando a dos, tres, cuatro y hasta seis días a la semana sin carne o alimentos de origen animal, dejando un solo día para darse el lujo de ser carnívoro. Así se llega al flexitarianismo de forma gradual y sin esfuerzo. Es un método sencillo de seguir, que permite al sistema digestivo acostumbrarse a la dieta vegetariana, que suele suponer un esfuerzo extra porque contiene mayor cantidad de fibra que entorpece la digestión, y si piensas en términos económicos y de tiempo, te permite ahorrar dinero del coste extra de la carne de buena calidad y tiempo porque las carnes son alimentos que se estropean más rápidamente que los vegetales.



COMER VERDE NO ES UNA MODA, LA OMS TAMBIÉN LO RECOMIENDA

Este pasado año 2015 nos llegó el aviso de la Organización Mundial de la Salud u OMS de que las carnes procesadas como embutidos, salchichas, beicon, etc. eran consideradas carcinógenos de grado 1, y las carnes rojas carcinógenos de grado 2.

Sin caer en extremos alarmistas y acabar con el jamón ibérico, *delicatessen* española rica en proteínas, hierro, zinc y un sabor extraordinario, nos viene bien poner más verde en la mesa y menos embutidos en el plato. Y con la dieta *flexitariana* es posible permitirse un buen plato de ibéricos de vez en cuando sin miedo.

¿QUÉ TIPO DE DIETAS VEGETARIANAS HAY?

La mayoría de las personas vegetarianas siguen una dieta semivegetariana que no elimina por completo los alimentos de origen animal, solo las carnes rojas, embutidos y derivados. Hay diferentes grados de dieta vegetariana, vamos a ver las más importantes de menor a mayor grado de "verde" en su composición:

🍌 **Pollotarianismo:** solo elimina carnes animales, no las aves. Permite el resto de alimentos.

🍌 **Piscivegetarianismo:** elimina todo tipo de carnes animales y aves. Permite pescados y mariscos.

🍌 **Ovolactovegetarianismo:** elimina todo tipo de carnes animales, aves, pescados y mariscos. Permite huevos y lácteos.

🍌 **Lactovegetarianismo:** elimina todo tipo de carnes animales, aves, pescados, mariscos y huevos. Permite lácteos.

🍌 **Ovovegetarianismo:** elimina todo tipo de carnes animales, aves, pescados, mariscos y lácteos. Permite huevos.

🍌 **Vegana:** solo y exclusivamente alimentos de origen vegetal.

🍌 **Crudívora o "Raw Food":** solo alimentos de origen vegetal sin cocinar o crudos. Incluye germinados y fermentados.



PROTEÍNAS ANIMALES VS PROTEÍNAS VEGETALES

La OMS recomienda un consumo diario de 0,8 a 1 gramo de proteína por cada kilo de peso para una persona adulta sana. En personas deportistas puede llegar a 1,2-1,8 gramos de proteína por kilo de peso.

Se aconseja que la mitad de la ingesta de proteína sea de origen animal, y la otra mitad de origen vegetal.

Tendemos a asociar las proteínas a la carne (cerdo, ternera, conejo, aves, etc.) y vísceras, un buen filete es la imagen habitual. Si bien es verdad que las carnes son alimentos proteicos de buena calidad biológica, hay muchas más opciones para encontrar proteínas sin comer carne.

Aquí tienes una comparativa de la cantidad de gramos de proteína por ración en los alimentos más habituales.

► **Lácteos** (yogur, leche, quesos, etc.) con 8 g de proteínas por taza.

► **Carnes magras y aves** (vacuno, ternera, cerdo, conejo, pollo, etc.) 8 g de proteínas por 30 g.

► **Pescados** (bacalao, caballa, mero, merluza, atún, sardinas, salmón, etc.) y **mariscos** (crus-

táceos y bivalvos) unos 20 g por cada filete de 100 g.

► **Huevos** con 7 g de proteínas por unidad.

► **Legumbres** (guisantes, judías, garbanzos, lentejas, etc.) con 7 g de proteínas por media taza.

► **Soja** con 36 g de proteínas por 100 g.

► **Frutos secos** (almendras, avellanas, nueces, pistachos, pipas, cacahuetes, anacardos, etc.) con unos 20 g de proteínas por cada 100 g.

► **Bebidas de proteínas y aminoácidos, barras de proteínas** que aportan entre 10 y 20 g de proteínas por vaso o barrita.

PROTEÍNAS EN VERDE



¿SABES DÓNDE CONSEGUIR PROTEÍNAS VEGETALES?

Si eres vegetariano y buscas alimentos vegetales proteicos, no te puedes perder este listado que te orientará con la cantidad de proteínas que estás ingiriendo en tu dieta:

Una taza grande de lentejas: 18 g



Una taza grande de soja: 15 g



Una taza grande de alubias: 13 g



Una taza grande de garbanzos: 12 g



Una taza grande de quinoa: 9 g



Una taza grande de leche de soja: 9 g



Una cucharada de mantequilla de cacahuete: 8 g



28 gramos de almendras: 6 g



Una taza grande de arroz integral: 5 g



Una taza grande de espinacas: 5 g



Una taza grande de brócoli: 4 g



1/4 de taza grande de frutos secos: 2 g



LA COMBINACIÓN GANADORA PARA COMER VERDE

Cuando un alimento contiene los ocho aminoácidos esenciales, o los que no podemos fabricar, se le denomina como "una proteína completa" o de alto valor biológico. Los alimentos de origen animal como la carne de vacuno, el pollo, el huevo y la leche son proteínas completas. En cambio, en los alimentos de origen vegetal (de las plantas) generalmente se encuentran solamente algunos de los aminoácidos esenciales, con algunas excepciones como la quinoa y el amaranto, algunas semillas y algas. Por ello, es necesario combinarlos para obtener una proteína completa.

El truco para conseguir proteínas vegetales de alta calidad biológica es combinar alimentos de diferentes grupos vegetales. Por ejemplo, los cereales y semillas son deficitarios en el aminoácido lisina, mientras las legumbres, tubérculos y frutos secos son deficitarios en el aminoácido metionina. Al combinar estos grupos, obtienes la proteína completa. Por ejemplo, cereales con legumbres como lentejas con arroz, maíz con alubias, cuscús con almendras, etc.

Y QUÉ DICE LA CIENCIA DEL FLEXITARIANISMO

Ya hay estudios que demuestran los beneficios de la dieta flexitariana, como el "Estudio Prospectivo Europeo en Investigación sobre Dieta y Cáncer" de la Universidad de Oxford-EPIC, que ha encontrado que las personas que siguen este tipo de dieta tienen ventajas similares a las que siguen una dieta vegetariana estricta en cuestión de peso y salud cardiovascular.

La Asociación Americana de Dietética (ADA) y la Asociación de Dietistas de Canadá ya se han declarado a favor de la dieta flexitariana como una opción saludable para prevenir los problemas de sobrepeso, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otros.

¿QUÉ ME PUEDE FALTAR EN UNA DIETA VEGETARIANA?

Si optas por una dieta *flexitariana*, no tendrás que preocuparte de las carencias de nutrientes que se encuentran en alimentos de origen animal, y que se suelen asociar a las dietas vegetarianas, pero para que tengas información más completa, te conviene leer los riesgos o problemas que puede ocasionar una dieta vegetariana mal programada. Las principales carencias en el mundo vegetal vienen por estas carencias.

☛ **HIERRO.** Es un mineral cuya falta puede producir anemia ferropénica, gran enemiga de los deportistas de fondo. La diferencia entre el hierro animal y el vegetal es que el primero es de "fácil absorción" por ser del grupo hemo. Si bien el hierro vegetal se absorbe peor, como la dieta vegetariana es rica en vitamina C, que facilita la absorción de hierro, no es habitual encontrar carencias de hierro ni anemias en personas vegetarianas, incluso en fondistas veganos de alto nivel

como triatletas de Ironman o corredores de ultradistancia.

☛ **CALCIO.** Es otro mineral que se absorbe mejor cuando proviene del mundo animal, y que asociamos a la leche y derivados. Algunos alimentos vegetales son muy ricos en calcio, como la soja, sésamo y algunas algas, por lo que aunque no se absorba bien, si se consumen habitualmente, no tiene por qué haber problemas de carencias de calcio ni problemas asociados como osteoporosis.

☛ **ZINC.** Es otro mineral asociado a las carnes rojas, aunque se puede encontrar en pescados y mariscos en cantidad elevada, en cereales integrales, setas y algunos vegetales.

☛ **VITAMINA B12.** Solo se encuentra en alimentos animales, y si se come huevos y lácteos no hay problema ni carencia, solo cuando se sigue una dieta vegana estricta. Algunas algas y setas parecen incluir esta vitamina, pero no está claro y su contenido varía por lo que se recomienda to-

mar un suplemento específico para veganos con vitamina B12 para evitar su carencia que puede producir anemia megaloblástica.

☛ **VITAMINA D.** Su carencia está asociada al raquitismo, pero es una vitamina que se puede sintetizar en la piel gracias al sol, por lo que en países como el nuestro con horas de luz solar suficientes para que no haya carencias, no hay que preocuparse por no tomar lácteos y derivados, su principal fuente.



POR YOLANDA
VÁZQUEZ
MAZARIEGO

RECETAS DE
JAVIER ANDRÉS
MEDVEDOVSKY,
autor del libro
'Espiritual Chef' (Ed.
Urano)

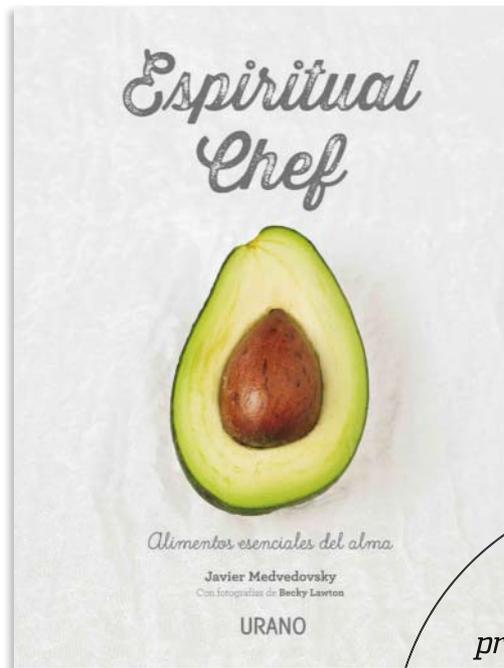
FOTOGRAFÍAS DE
BECKY LAWTON

YOGACHEF

El lado más espiritual de la cocina

Cuando empiezas a practicar yoga, tu cuerpo y mente cambian, junto a tu forma de alimentarte. Ser vegano y crudívoro es una opción entre las personas vegetarianas, no es algo obligatorio ni necesario, pero es una opción que se adapta bien al tipo de vida de los practicantes de yoga. Es importante que si optas por una alimentación completamente vegetariana o vegana y además crudívora, aprendas más sobre nutrición, leyendo libros, asistiendo a cursos y clases y adaptando lo aprendido a tu tipo de vida, especialmente si haces deporte y entrenas fuerte. Nada es incompatible, toda dieta es posible porque somos diferentes, y lo que necesita cada persona en cada momento de su vida es algo tan simple como encontrar la comida que nos proporciona energía y salud para lo que hacemos cada día.

Hemos seleccionado tres recetas de su libro 'Espiritual Chef' que se adaptan a la alimentación de una persona deportista, energética, sabrosa y fácil de preparar. Porque el 'Raw Food' es algo más que una moda, es comer sano y disfrutar comiendo, como vas a ver a continuación.



¿Raw Food? ¿Comida cruda? Tanto si ya has probado la cocina viva o sin cocinar, como si no y piensas que ser crudívoro y vegetariano no va contigo, es aburrido y no te alimenta, las recetas que nos ha preparado el chef Javier Andrés Medvedovsky te van a enamorar, ¡solo tienes que probarlas!

Recetas con alma

Por Javier Medvedovsky

"Desde mi humilde manera de ver la vida, opino que lo natural y normal del ser humano es que su esencia sea sana, fuerte, sin dolores, con energía y que cada día sienta ganas de vivir la vida. Hace un tiempo, yo no era consciente de esto. No lo veía, ni siquiera lo pensaba. Después de varios toques de fondo, un día me encontré en el hospital con una perforación de pulmón, me sobaban kilos, era fumador y no era feliz con lo que hacía. La vida me empujó a hacer algo para cambiar mis actos diarios. Tras investigar y experimentar, llegué a la conclusión de que los pilares a tener en cuenta para la vida son la alimentación sana, ejercicio físico, mental

y espiritual, la respiración, la meditación, el contacto con la naturaleza, el divertirse y el rodearse de amigos. Siendo cocinero y debido al hecho de que me he preocupado y ocupado de dar y de darme alimentos esenciales para el cuerpo, me topé en un momento dado con el estilo de vida y dieta llamada 'Raw Food' o 'comida cruda'. Su principio básico es el de comer todos los alimentos vegetales en su estado más óptimo, tal y como nos los da la naturaleza, es decir, sin cocinar, ni someterlos a altas temperaturas. Si comemos los alimentos así, obtenemos la energía de ellos y nuestro cuerpo al acostumbrarse vibra y funciona más eficazmente.

Yo hoy en día veo la alimentación como combustible, pero no en el sentido de llenar los depósitos de glucosa como dicen los deportistas. Es algo más. Para mí, se trata de ingerir alimentos que aporten, no que resten, así que opto por una dieta basada en vegetales. Os aseguro que cuando me metí en el mundo del 'Raw Food' me dió un giro cuántico la vida y todo tomó claridad. Dentro de la gastronomía, el 'Raw Food' es mi especialidad. Aquí os presento tres ricas recetas, llenas de colores y de sabores placenteros de mi libro 'Espiritual Chef', donde hay muchas más recetas con alimentos naturales. Te animo a prepararlas.

Lasaña Sagrada del Mediterráneo

Una receta espectacular para sorprender a tus amistades. Es una ensalada transformada de tal manera que dé más placer aún al paladar. Está inspirada en la lasaña tradicional, pero en este caso la masa son hojas de calabacín cortadas en finas láminas y entre hoja y hoja hay un mundo de sabores y colores. Con paciencia y dedicación podrás hacerla, y te aseguro que nunca la olvidarás. Está buenísima.

Para 4 personas

► INGREDIENTES

- Un calabacín grande
- Una cucharadita de sal
- Unas hojas de menta fresca
- 100 g de aceitunas sin hueso
- 100 g de espinacas
- 2 tomates frescos cortados en rodajas
- Un puñado de germinados

Para el queso de anacardos

- 200 g de anacardos (remojaos previamente en agua de 3 a 8 horas)
- Una cucharada de orégano
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una cucharadita de sal
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 100 ml de agua

Para las setas marinadas

- 100 g de portobellos u otra seta
- 4 cucharadas de tamari
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Para la salsa de tomates secos
- 100 g de tomates secos (previamente remojaos en agua una ½ hora)
- 200 g de tomate fresco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Una cucharada de orégano
- Una pizca de sal marina
- 1 diente de ajo

Para el paté parmesano

- 75 g de nueces (previamente remojaos en agua unas 8 horas)
- 30 g de levadura nutricional
- Una cucharadita de sal



► PROCEDIMIENTO

Con la mandolina, corta el calabacín a lo largo en láminas anchas bien finas, añade la sal y la menta y reserva hasta el montaje.

Para el queso de anacardos, cuele y lava los anacardos, tritúralos con todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa. Reserva hasta el montaje.

Para las setas marinadas, corta en tiras bien finas los portobellos y marínalos con

el tamari y el aceite de oliva unos 10 minutos. Reserva hasta el montaje.

Para la salsa de tomates secos, cuele y lava los tomates. Tritúralos en la batidora con el resto de los ingredientes. Reserva para el montaje.

Para el paté parmesano, cuele y lava las nueces y tritúralas con todos los ingredientes hasta que obtengas una consistencia moldeable. Este paté es ideal para condi-

mentar. Tiene un sabor muy intenso. Resérvalo hasta el montaje.

Montaje de la lasaña

Coloca una base de láminas de calabacín, sobre esta, tomate, y sigue formando capas untando salsa de tomate, espinacas, queso de anacardos, nuevamente calabacín, portobellos, espinacas, paté parmesano, tomate, aceitunas, más queso, calabacín y por último, salsa de tomate y germinados, todo bien firme. ¡Y a disfrutar!

Zumo de Remolacha Contenta

Tomar alimentos en forma líquida es una muy buena opción para incorporar alimentos frescos a tu dieta. Con la ayuda de una extractora de zumos, que es la máquina que más te recomiendo, y si no la tienes puedes usar la licuadora de toda la vida, podrás obtener ricos zumos con uno, dos o más ingredientes. Te recomiendo hacerte un litro y así te lo llevas a donde vayas.

En este zumo en concreto, combinando estos cuatro ingredientes, lograrás obtener un aporte curativo y desintoxicante.

Para 1 persona

► INGREDIENTES

Una remolacha
Una manzana
2 zanahorias
Un trocito de jengibre

► PROCEDIMIENTO

Extrae el zumo de todos los ingredientes y sirve.



Pastel de Zanahoria de Otro Mundo con Crema de los Dioses al Limón

Le llamo “de otro mundo” porque si lo comparamos con los pasteles tradicionales, este realmente es muy diferente. Esta receta es fácil. La he realizado miles de veces y no tengo intención de parar

de hacerla. Todo aquel que lo degusta queda encantado. Es un pastel fresco y delicioso a base de zanahoria y coco con crema hecha de anacardos y limón. Está para chuparse los dedos.

Para 12 porciones aprox.

► Ingredientes

Para la base

- 800 g de zanahoria
- Ralladura de dos limones
- 15 dátiles
- ¼ de haba tonka
- 100 g de coco rallado
- Una cucharada de aceite de coco
- 25 g de semillas troceadas de cacao

Para la crema de los dioses al limón

- 300 g de anacardos (remojados previamente en agua entre 3 y 8 horas)
 - Zumo de dos limones
 - Una cucharada de aceite de coco
 - Una pizca de sal
 - Una pizca de vainilla en polvo
 - 60 ml de sirope de agave u otro endulzante
- Un molde de 6 cm de diámetro por 4 cm de alto

► PROCEDIMIENTO

Para la crema de los dioses al limón, cuele y lava los anacardos. Tritúralos en la batidora con el resto de los ingredientes y enfría.

Para la base, con un extractor de zumo, extrae el zumo de toda la zanahoria para obtener la pulpa. Reserva 60 ml del zumo y el resto tómalo o utilízalo para otra receta. Tritura en el robot de cocina la pulpa junto a la ralladura de limón, los dátiles, el coco seco y la haba tonka. Agrega por último los 60 ml de zumo de zanahoria, el aceite de coco y las semillas de cacao y mezcla bien.

Pon la base en el molde cubriendo hasta un poco más de la mitad y completa esparciendo la crema por arriba.



¿Puede el yoga mejorar tus habilidades físicas y mentales como deportista? Si, definitivamente, la práctica del yoga es un buen complemento para todo tipo de deportes, y cada vez más deportistas profesionales lo incluyen en su día a día. Hay diferentes tipos de yoga, este artículo se basa en el método **Yoga Revolution**, que se adapta muy bien a las personas deportistas.



POR SÉAFRA BIRKELBACH, DIRECTOR DE YOGA REVOLUTION
(WWW.YOGAREVOLUTION.ES)

MODELOS: Alison Smith y Miguel Cartagena

FOTOS: GONZALO MANERA

Yoga para deportistas

Algunas veces parar es avanzar. A los deportistas nos cuesta entenderlo, pero olvídate de los prejuicios y dale una oportunidad al yoga y a ti mismo.

Hasta hace muy poco tiempo el yoga se ha concebido como una tranquila práctica meditativa para calmar la mente, que nos lleva a pensar en gente vestida con *saris* indios, en incienso exótico y en el cántico del 'Om'. Aunque estos elementos algunas veces están conectados al yoga, en realidad tienen muy poco que ver con la propia práctica de este. Según el padre del yoga moderno, Sri Krishnamacharya, en realidad hay tres aspectos que deben seguirse en la práctica de yoga, cada uno de ellos con sus propias metas y beneficios. Uno es *Upasana*, el yoga como proceso de transformación interna. Se trata del proceso de enfocarte más en los aspectos mentales y emocionales de tu práctica de yoga, con el fin de profundizar y aprender cada vez más sobre ti mismo y transformarte así internamente. Otro aspecto de la práctica es *Cikitsa*, el yoga como medio para sanar el cuerpo y evitar lesiones. Consiste en la utilización de la práctica para sanar daños, lesiones o enfermedades existentes en el cuerpo o la mente, empleando de esta forma el yoga como una medicina. Y el último aspecto de la práctica de yoga es *Siksha*, el yoga como aptitud física o fitness. Con *Siksha*, el yoga se practica con el fin de tonificar todos los músculos para el acondicionamiento físico del cuerpo, para ganar agilidad y flexibilidad, así como para incrementar el equilibrio, la fuerza y la velocidad.

En España, el primer aspecto del que hemos hablado, *Upasana*, ha sido considerado tradicionalmente como la única forma real o auténtica que existe de practicar yoga, llevando esto a un gran malentendido acerca de cómo se practica el yoga. Esto ha desembocado en la equivocada idea de que el yoga es algún tipo de filosofía religiosa o práctica de relajación. Sin embargo, en Yoga Revolution, nos enfocamos en los principios más originales del yoga, incluyendo los 3 aspectos de la práctica, para ofrecer una forma más completa y dinámica de utilizar el cuerpo y la mente de una manera más efectiva. Se está descubriendo que el yoga es una excelente práctica para mantener el cuerpo en plena forma y para incrementar su buen funcionamiento, lo que ha ayudado a muchos deportistas a mejorar su rendimiento y destreza en sus respectivas disciplinas. Esta es la razón por la que vemos a tantos atletas conocidos empezar a practicarlo para ayudarse a lograr sus metas e incrementar su rendimiento y eficacia. En el póster vas a encontrar dos series, de cinco ejercicios cada una, utilizadas en Yoga Revolution. Una de ellas **para mejorar el rendimiento en el deporte (Siksha)**, y otra **para facilitar la recuperación y prevención de lesiones (Cikitsa)**. Recuerda respirar suavemente al entrar y salir de cada postura y mientras esta se mantiene, utilizando una cuenta de 4 tiempos con cada inhalación y con cada exhalación para controlar el cuerpo y enfocar la mente.

10 DIEZ BENEFICIOS DE YOGA REVOLUTION PARA DEPORTISTAS

01/ Flexibilidad:

la práctica ayuda a ganar agilidad y flexibilidad en todos los grupos musculares más importantes, facilitando así la protección contra posibles lesiones.

02/ Fuerza: en Yoga Revolution no solo se trabaja con la flexibilidad, sino que también se pone mucho enfoque en desarrollar la fuerza muscular a través de ejercicios funcionales repetitivos y dinámicos.

03/ Resistencia cardiovascular:

con esta serie, el calor y el movimiento continuo utilizados durante los 90 minutos, aumentan la frecuencia cardíaca y desarrollan en el practicante una mayor fuerza cardiovascular.

04/ Mejora de la propiocepción: al combinar el movimiento con la respiración y el enfoque mental con ejercicios funcionales, el método Yoga Revolution se convierte en una gran herramienta para desarrollar el control sobre la coordinación muscular.

05/ Capacidad respiratoria: al utilizar estiramientos y ejercicios de apertura torácica y combinándolos con el control de la respiración, se produce una mejora continua de la capacidad pulmonar.



06/ Enfoque mental: durante los 90 minutos que dura la clase de Yoga Revolution, se trabaja el enfoque en las instrucciones, el movimiento, la respiración y el alineamiento postural para desarrollar una estable y centrada concentración.

10/ Bienestar: el resultado de combinar el esfuerzo físico con el control de la respiración y el enfoque mental es que se produce un nivel muy profundo de bienestar físico y mental.

09/ Energía: durante la práctica del método Yoga Revolution se obtiene más oxígeno en el flujo sanguíneo y en las células gracias a las distintas técnicas de respiración, que nos llevan a tener más energía mental así como muscular.

08/ Postura corporal: la mayoría de las actividades físicas ejecutadas con una mala postura casi siempre llevan a una lesión, por eso durante la clase se pone mucho énfasis en el correcto alineamiento de cada movimiento.

07/ Integridad física: con esta serie no solo se aíslan músculos para trabajar una función específica, también se trabaja constantemente con la integración de la parte superior e inferior del cuerpo, así como de la parte anterior y posterior.

¿De qué le sirve hacer yoga a una persona deportista? Olvídate de los prejuicios y proponte empezar con estas 10 posturas para deportistas para comenzar a notar los beneficios. Parecen fáciles, pero busca las diferencias: Alison es profesora de Yoga Revolution y realiza los ejercicios correctamente, Miguel es corredor y ha sido atleta, y este es su primer contacto con el yoga, y no lo hace mal, está en forma y es flexible, pero comete algunos errores habituales en personas deportistas. Fíjate bien y evítalos para conseguir los beneficios. Notarás resultados si eres constante y practicas estas posturas al menos 3 veces por semana.

→PERRO BOCA ABAJO (*Adho Mukha Svanasana*)

Tratándose de un ejercicio esencial para la evaluación de las necesidades posturales y desequilibrios, esta postura desarrolla la flexibilidad de los tendones de la corva, mantiene la parte lumbar de la espalda fuerte y abierta, mejora la movilidad de los hombros y ayuda a estirar los dedos y el arco de los pies y los gemelos, ayudando a incrementar el equilibrio y la velocidad.

Puntos esenciales:

- Mantén los brazos rectos
- Manos y pies abiertos a la anchura de los hombros
- Alarga la espalda y el cuello
- Levanta las caderas hacia arriba



→GUERRERO 3 (*Virabhadrasana 3*)

Esta asana ayuda a fortalecer las piernas y tobillos, mejora la postura corporal, fortalece los músculos de la espalda, tonifica el abdomen y ayuda a desarrollar el equilibrio y la conciencia corporal propioceptiva esencial para muchos deportes.



5 posturas de yoga para el RENDIMIENTO FÍSICO (*Siksha*)

Recuerda respirar suavemente al entrar y salir de cada postura y mientras esta se mantiene, utilizando una cuenta de 4 tiempos con cada inhalación y con cada exhalación, para controlar el cuerpo y enfocar la mente.

→ ARCO (*Dhanurasana*)

Siendo un enorme complemento para la típica rutina de estiramientos, la postura del Arco incrementa la fuerza de la espalda como un todo, ayuda a abrir los flexores de la cadera y aporta a los atletas una mayor flexibilidad de la espalda, contrarrestando los desequilibrios posturales que se producen con la práctica de muchas disciplinas.

Puntos esenciales:

- Mantén las piernas abiertas a la anchura de los hombros
- Relaja los hombros y abre el pecho
- Alarga el cuello
- Patea hacia atrás contra las manos



Un error muy frecuente que cometen muchos deportistas al practicar esta *asana* es contraer el cuello y oponer resistencia al arco de la espalda, bloqueando así la entrada en la postura, por lo que es importante permitir la apertura y la flexión hacia la parte de atrás de la espalda y mantener el cuello largo y abierto.

→ TABLA ALTA (*Phalankasana*)

Esta intensa postura isométrica no solo desarrolla una gran fuerza del core, sino que también fortalece la espalda baja, desarrolla los brazos y los hombros y trabaja los glúteos, generando una completa integración corporal, básica necesaria en la mayoría de los deportes. Para que esta postura sea efectiva, es importante mantener los brazos, piernas y especialmente el core siempre bien activos.



Puntos esenciales:

- Mantén el core completamente activo
- Mantén la cabeza en línea con la columna
- Activa las piernas
- Empuja el suelo con las manos

Evita el error más común en aquellos que poseen más fuerza en la parte superior del cuerpo, que es forzar el pecho y los brazos, pero dejando caer las caderas.



2

→ TRIÁNGULO EXTENDIDO (*Utthita Trikonasana*)

Esta postura es excelente para fortalecer el core y la espalda, desarrollar el control sobre las piernas, ayudar a estirar los músculos de la región inguinal y mejorar la habilidad de generar torsión en la cadera, un importante factor para incrementar la fuerza en el rendimiento atlético.



Puntos esenciales:

- Mantén brazos y piernas rectos
- Activa los músculos del core
- Abre el pecho
- Activa los cuádriceps



Asegúrate de mantener la espalda totalmente recta y el pecho abierto para ayudarte a activar el core durante todo el ejercicio, evitando el típico error de los principiantes de dejar caer el tronco hacia delante, lo que pone mucho estrés en las cervicales y debilita el core durante la ejecución de la postura.

5

→PERRO BOCA ARRIBA

(*Urdhva Mukha Svanas*)

Esta postura desarrolla una espalda baja flexible y ágil, mantiene fuertes y flexibles las muñecas y estira los cuádriceps y los flexores de la cadera minimizando el riesgo de sufrir tirones musculares en los tendones de la corva y los cuádriceps. Además, abre la caja torácica e incrementa la capacidad pulmonar, lo que es una ventaja para los atletas de resistencia y para aquellos que participan en deportes aeróbicos.

Puntos esenciales:

- Deja caer los hombros
- Levanta el centro del pecho
- Activa las piernas
- Brazos rectos



Permite que tu espalda se arquee y baja los hombros cuando ejecutes esta postura para evitar el clásico fallo de levantar los hombros, lo que desactiva por completo el estiramiento, bloquea el cuello y crea estrés en la parte cervical de la columna.



1

→GUERRERO 1 (*Virabhadrasana 1*)

Aunque esta postura ayuda a activar completamente el transverso y el recto abdominal mientras se estira el cuádriceps, más importante aún es que ayuda al deportista a abrir y extender el psoas, que puede ser un área de tensión crónica para muchos atletas. También es muy importante mantener la rodilla delantera justo encima del tobillo y la pierna trasera recta para mantener el equilibrio del cuerpo.

Puntos esenciales:

- Rodilla delantera encima del tobillo
- Pierna de atrás recta
- Extiende a través de los brazos
- Dedos del pie de atrás flexionados bajo este

3



Trata de evitar el común error de los deportistas de llevar la rodilla demasiado hacia delante, poniéndola encima de los dedos del pie en lugar de encima del tobillo, lo que provoca un estrés excesivo para esta rodilla.



5 posturas de yoga para PREVENIR Y CUIDAR LESIONES (*Cikitsa*)

Al realizar estas posturas de yoga, es importante que puedas mantener la posición aunque te resulte un poco molesta pero evitando que haya dolor.

→ LA VACA (*Gomukhasana*)

Esta postura ayuda con un área común de irritación y debilidad en los deportistas al estirar todo el hombro con una combinación de rotación interna y rotación externa de los brazos. Abre y compensa el manguito rotador mientras se fortalecen los músculos de la espalda para ayudar a estabilizar y anclar todo el hombro.

Puntos esenciales:

- Abre el pecho
- Cuello y cabeza rectos
- Codo apuntando hacia arriba
- Relaja los hombros



4



Muchos atletas suelen encontrar difícil la ejecución de esta postura debido a la tensión crónica de los hombros e intentarán proyectar el codo superior hacia delante. Incluso si solo llegas a tocar la columna (en lugar de unir las manos), trata de mantener el codo apuntando hacia arriba en lugar de hacia delante.

→ PALOMA (*Kapotasana*)

Alivia la tensión de las rodillas al alargar los flexores de la cadera, los glúteos y especialmente el músculo piriforme o piramidal, ya que todos ellos pueden ponerse tensos con la repetición de ciertos movimientos o el estrés. Esta postura también estira los músculos de la región inguinal, que es un punto de gran vulnerabilidad para cualquier deportista.

► Avanzado



► Medio



► Fácil



Un fallo muy frecuente que cometen muchos principiantes es dejar caer el cuerpo hacia un lado desactivando así completamente el estiramiento en varios niveles. Por eso, mantén siempre las caderas paralelas al suelo durante todo el tiempo que mantengas la postura de la paloma.

Puntos esenciales:

- Caderas paralelas al suelo
- Espalda recta
- Pierna trasera extendida
- Baja las costillas hacia el suelo

→ FLEXIÓN HACIA DELANTE SENTADA

(*Paschimottasana*)

Este ejercicio ayuda a evitar desgarros en los isquiotibiales, alivia el dolor y la tensión de las caderas y descarga la tensión de la parte lumbar de la espalda al estirar y alargar los tendones de la corva, un punto débil para muchos atletas.

Uno de los errores más comunes que se suele cometer con esta postura generalmente, es hundir el pecho y encorvar la espalda antes de entrar en el estiramiento. Trata de mantener el pecho abierto todo el rato, tirando con las manos para llevar el pecho hacia delante y posteriormente hacia abajo.



Puntos esenciales:

- Piernas rectas
- Mantén el pecho abierto
- Tira hacia ti con las manos
- Deja caer los hombros

5

acroyoga

Volarás

POR BEATRIZ ABRAMOVICH Y RAFA LÓPEZ
FOTOS: GONZALO MANERA

No es tan difícil como parece, un poco de equilibrio, unas horas de práctica, complicidad con tu pareja y ¡voilà! Ya estás en el aire.

El Acroyoga es una práctica divertida, intensa y muy completa que fusiona el yoga con la acrobacia y el masaje tailandés. Es divertido y una buena forma de entrenar el equilibrio y la fuerza en cada postura.

Dentro del Acroyoga existen dos tipos de prácticas, la solar y la lunar. La primera es acrobática y dinámica, tonifica piernas, brazos y abdomen, además de ayudar a superar miedos puesto que trabaja la confianza en uno mismo y en los demás. Su regla de oro es: "si es divertido está bien". La segunda tiene un enfoque terapéutico y es más relajada. Ayuda a soltar y a aminorar todas las tensiones del cuerpo y de la mente, es muy efectiva para reducir el estrés. La regla de oro de la práctica lunar es: "si sienta bien, está bien". Ambas prácticas fomentan el respeto y la escucha entre compañeros y se basan en la comunicación positiva.





El Acroyoga se practica en comunidad, en grupos de mínimo tres personas: base, volador y cuidador.

► **EL BASE** es el pilar fundamental en las posturas. Generalmente está abajo, con la parte posterior del cuerpo bien apoyada en el suelo, y sostiene con las piernas y los brazos al volador. El base tiene que generar confianza en su compañero para que este se atreva a volar.

► **EL VOLADOR** es la persona que sube sobre los pies y manos del base, debe tener fuerza abdominal, mucho equilibrio y confianza para mantenerse sobre su compañero, y debe aprender a dejarse llevar y a confiar.

► **EL CUIDADOR**, aunque no salga en las fotos, es la pieza más importante en la práctica de Acroyoga puesto que es el pegamento entre el base y el volador, es quien se encarga de que la práctica sea realmente segura y divertida. El cuidador acompaña los movimientos del volador ayudándole a encontrar el equilibrio y la alineación en las posturas, y facilita la comunicación del grupo.



Es muy importante que los tres estén conectados con el momento presente, escuchando y respetando el cuerpo. Para conseguirlo, la respiración es esencial ya que nos ayuda a unir cuerpo y mente, y nos ayuda a coordinar nuestro movimiento con el de nuestros compañeros, realizando movimientos suaves y coordinados.

Una de las características más genuinas del Acroyoga es que fomenta la comunicación positiva. Durante la práctica, cualquiera de los tres integrantes del grupo se debe comunicar con sus compañeros con el objetivo de llegar a las posturas sin lesionarse. Para ello se modifican instrucciones como: "no tires tanto" por "tira más suave".

Antes de practicar Acroyoga es importante calentar con una práctica de yoga individual, en pareja o en grupo trabajando bien los músculos de las piernas y brazos, al mismo tiempo que se calientan las articulaciones, especialmente muñecas y caderas.

Cuando alguien se inicia en el Acroyoga, es recomendable comenzar "baseando" (o lo que es lo mismo, de base) siempre sosteniendo a personas más ligeras que uno mismo, y con posturas básicas como el *pájaro* y el *trono* buscando en ellas el equilibrio, la confianza y, sobre todo, la diversión. Posteriormente, se avanzará hacia posturas más difíciles como la *ballena que vuela alto*, *estrella*, o *estrella de lado*.

Recomendamos acabar cada sesión de Acroyoga con posturas terapéuticas como la postura de *súper yogi* o *hippy twist* que ayudan a estirar y relajar los músculos que hayan trabajado en la sesión y las tensiones que se hayan generado.

Por lo general, en la sociedad solemos tener un rol definido, sin embargo, el Acroyoga nos da la oportunidad de aprender tres roles: el de dar, el de recibir y el de cuidar. Aprender los tres y ponernos en estas tres situaciones distintas, nos permitirá saber mejor lo que necesitan nuestros compañeros en cada momento.



Posturas fáciles

→ **FOOT TO SHIN** (pies a espinillas) es una postura relativamente fácil que necesita de flexibilidad para el base y equilibrio del volador.



→ **PÁJARO EXTENDIDO** - Es la postura básica de Acroyoga. El volador debe permanecer activo como una tabla sobre los pies del base. El base debe mantener las piernas en un ángulo recto llevando las caderas en línea con los tobillos. El cuidador debe llevar una mano a las caderas del volador y otra debajo del pecho.



► **Variación de pájaro extendido** haciendo la postura del arco. Esta postura arquea fuertemente la columna y fortalece la zona abdominal buscando el equilibrio sobre los pies del compañero. (Avanzado)



→ **TRONO ABIERTO O ENROLLADO**

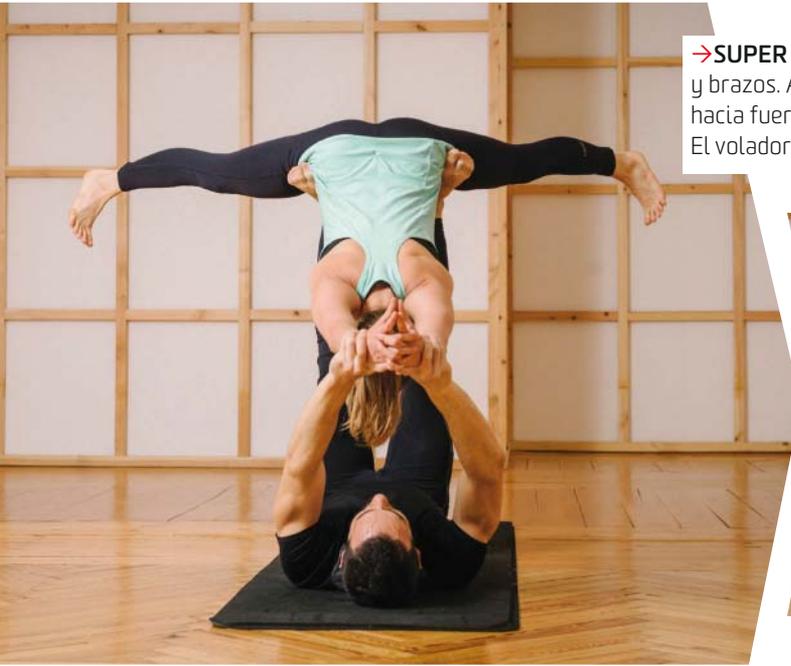
- Es una postura sencilla en la que el base lleva sus pies a la parte interna de las piernas del volador y el volador enrolla los pies a las piernas del base. En esta postura, el cuidador debe estar detrás del volador con las manos en las caderas cuidando que el volador no caiga hacia atrás. Esta postura es sencilla pero puede ser peligrosa si se trabaja sin cuidador.



→ **BALLENA QUE VUELA ALTO** - En esta postura el base lleva los pies a la espalda alta del volador y con sus manos eleva los pies del volador sujetando los tobillos. El cuidador debe estar muy atento a que el volador no caiga hacia su cabeza.



→ **SUPER YOGI** - Es una postura terapéutica que ayuda a estirar piernas y brazos. A diferencia de las posturas solares, los pies del base se abren hacia fuera en línea con las ingles del volador y las manos a las muñecas. El volador debe dejarse llevar y disfrutar de los estiramientos.



→ **CARITA FELIZ** - Sencilla y terapéutica para disfrutar, estirar y relajar la espalda.

→ **MURCIÉLAGO ABIERTO Y CERRADO** - Son posturas invertidas con muchos beneficios, como favorecer la circulación de la sangre, oxigenando el cerebro.





Posturas difíciles

Se recomienda ir a clase para poder practicar estas posturas sin peligro



→ **TRONO EN LOTO COMPLETO** - Es una de las variaciones más duras de trono ya que necesita de mucha fuerza, equilibrio y flexibilidad del volador.



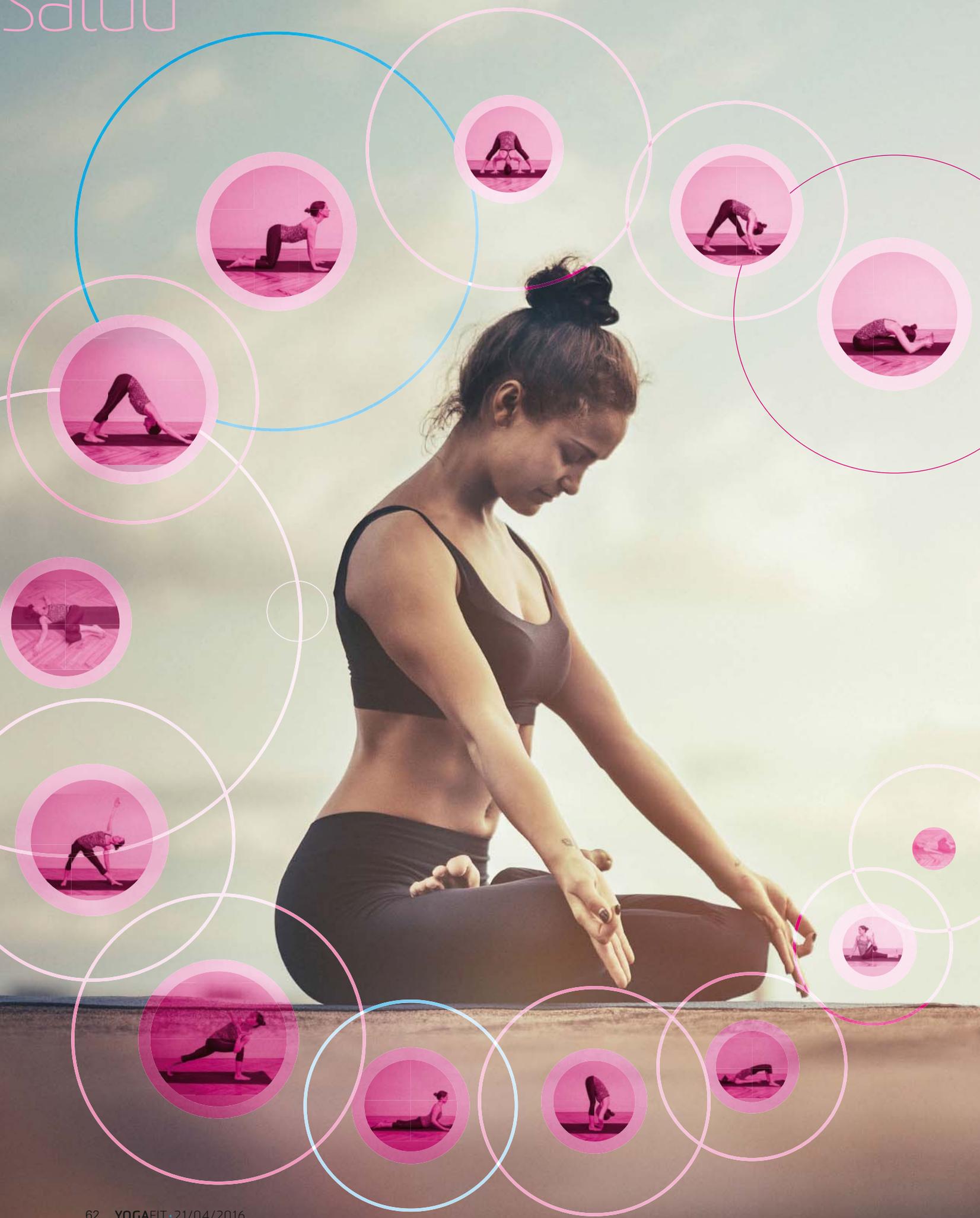
→ **ESTRELLA** - Postura básica dentro de las invertidas en Acroyoga. En esta postura los pies del base van a los hombros del volador que se eleva para hacer la postura del trípode sobre el base.



→ **PÁJARO INVERTIDO** - El base lleva los pies a los glúteos del volador y sus manos a los hombros. El cuidador debe ayudarles a encontrar el equilibrio y cuidar la cabeza del volador.



→ **ESTRELLA DE LADO** - Postura muy demandante tanto para el base como para el volador, encontrar el equilibrio es duro para ambos.



Posturas para la salud

POR MERCEDES DE LA ROSA DE WWW.ZENTROYOGA.COM
Fotos: GONZALO MANERA

El yoga es una práctica milenaria que busca devolver el estado natural a nuestra salud, encontrar el bienestar físico y la serenidad que vamos perdiendo con los problemas y el paso del tiempo.

“Yoga” significa unión o yugo. Unión de cuerpo y mente, del cuerpo físico con el cuerpo energético, de lo individual con lo universal. Todo lo que nos rodea nos afecta de una manera u otra: contracturas, dolores musculares, insomnio, ansiedad o dolor menstrual, etc., pueden ser síntomas de tensiones físicas o emocionales que se manifiestan de distintas formas.

El yoga es una excelente práctica para recuperar el bienestar y la salud. Tanto es así que, en estos últimos tiempos, muchos son los médicos que lo recomiendan a sus pacientes como medicina rehabilitadora o preventiva.

Existen muchos tipos de yoga, pero el más extendido en Occidente es el *Hatha*

Yoga, que combina las posturas físicas con la respiración y la relajación. Este tipo de yoga nos pone en forma física, al mismo tiempo que nos equilibra, aumenta la energía y fomenta la calma interior. Dentro de esta rama hay muchas variantes: algunas son más dinámicas, mientras que otras son más restaurativas. Los beneficios del yoga son interminables, pero los más inmediatos son: la **tonificación** de los músculos, la segregación de **endorfinas** y **oxigenación** de las células, lo que nos permite sentirnos mejor física y anímicamente. Una práctica continuada también fomenta la estimulación de los órganos y sistemas circulatorio, digestivo, inmunológico y nervioso. Nos permite disminuir los niveles de estrés y ansiedad, nos ayudará a dormir mejor, a liberar el cuerpo de tensiones y tomar conciencia de nosotros mismos y de todo lo que nos rodea, aumentando nuestra capacidad de atención y concentración.

→ El yoga nos puede ayudar en infinidad de dolencias o problemáticas que sentimos a lo largo de nuestro día a día. Estas son algunas posturas que nos irá bien practicar si sentimos:

PASA
LA PÁGINA

Tensión en el cuello

→ **VACA/GATO - Marjari/Bitilasana**

Colócate a gatas, con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas.

VACA: al inhalar, abre el pecho y mira hacia el entrecejo.

GATO: al exhalar, empuja el suelo con las manos y relaja el cuello, llevando la mirada hacia el ombligo.

Repite cada postura 5 veces llevando la atención a tu respiración

😊 Sentirás cómo se relaja toda la espalda, especialmente la parte superior, el cuello y las cervicales. Esta postura proporciona un ligero masaje en toda la columna vertebral.

😞 **CONTRAINDICACIONES**

No hagas esta postura si tienes alguna lesión en el cuello o en las cervicales.

Dolor de espalda

→ **PERRO BOCA ABAJO - Adhomukha svanasana**

A gatas, con las rodillas debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros, eleva las rodillas y lleva poco a poco los isquiones y nalgas hacia el techo. Empuja el suelo desde las manos, alejando los hombros de las orejas, estirando la espalda y acercando el tronco a las piernas. Puedes mantener las rodillas ligeramente dobladas o estirarlas lentamente. Lleva todo el peso de tu cuerpo hacia los talones, tratando de que estos toquen el suelo. Relaja la cabeza y separa los hombros. Mantén 10 respiraciones largas y profundas. Para salir de la postura, vuelve a apoyar las rodillas en el suelo con una exhalación.

😊 Practicar esta postura regularmente previene dolores en la espalda puesto que estira todos los músculos de esta, además de isquiotibiales, pantorrillas y gemelos.

😞 **CONTRAINDICACIONES**

No realices esta postura si estás embarazada o tienes la tensión sanguínea alta.

Dolor en la zona lumbar

→ **TORSIÓN SUAVE EN EL SUELO - Supta Matsyendrasana**

Túmbate en el suelo, coloca los brazos en cruz y lleva las rodillas hacia el pecho. Inspira así y, al exhalar, lleva las rodillas hacia la derecha, dejando ambos hombros apoyados en el suelo. Lleva la mirada por encima del hombro izquierdo y mantén 5 respiraciones largas y profundas. Con una inspiración, vuelve a llevar las rodillas hacia el pecho y al exhalar llévalas hacia el hombro izquierdo. Mantén otras 5 respiraciones profundas.

😊 Esta postura es muy beneficiosa para liberar la tensión en las lumbares. Se recomienda hacerla al final de la práctica de yoga cuando los músculos estén calientes.

😞 **CONTRAINDICACIONES**

No practiques esta torsión si tienes algún disco desgastado.

Ciática

→ TRIÁNGULO EXTENDIDO - *Utthita Trikonasana*

Da un gran paso para abrir tus piernas (más o menos el ancho de tus muñecas cuando abres los brazos en cruz). Gira los dedos del pie derecho hacia la derecha, tratando de alinear el talón derecho con

el puente del pie izquierdo, alarga la espalda y los brazos, lleva el tronco hacia la derecha y desde allí alarga el brazo derecho hacia la espinilla, pie o suelo. Trata de mantener el hombro, la cadera

y la rodilla en una línea. Mantén de 5 a 10 respiraciones profundas. Al inspirar, eleva el tronco y vuelve a la posición de inicio. Haz lo mismo hacia el otro lado y mantén de 5 a 10 respiraciones.

😊 Esta postura estira caderas, ingles, isquiotibiales y pantorrillas; fortalece los hombros, el pecho y la columna vertebral, también los muslos, rodillas y tobillos.

☹️ **CONTRAINDICACIONES**
No realizar esta postura si tienes tensión alta o baja o dolores de cabeza.

PRINCIPIANTES: puedes utilizar también un bloque para apoyar la mano que va hacia el suelo.



Molestias en los isquiotibiales y piramidal

→ ESTIRAMIENTO LATERAL INTENSO - *Parsvottanasana*

Da un paso hacia delante con la pierna derecha, manteniendo el talón alineado con el puente del pie izquierdo. Asegúrate de que tus caderas estén rectas mirando hacia el frente y coloca las manos en tus caderas. Inhalando, alarga tu es-

palda y exhalando, baja con la espalda recta tratando de llevar la espalda paralela al suelo y acerca el abdomen hacia el muslo. Coloca las manos en el suelo. Respira de 5 a 10 respiraciones. Inhalando, sube la espalda, exhalando cambia

las piernas de lado. Inhalando, alarga la espalda asegurándote de que tus caderas estén rectas, exhalando, vuelve a llevar la espalda, paralela al suelo, y el abdomen hacia el muslo. Mantén de 5 a 10 respiraciones.

😊 Esta postura alarga los isquiotibiales, caderas y espalda, relajando cualquier tensión localizada en esta zona.

☹️ **CONTRAINDICACIONES**
No realices la postura si tienes alguna lesión en la espalda o la tensión arterial alta.

PRINCIPIANTES

Si no llegas con las manos al suelo, utiliza dos bloques para apoyar las manos y baja la espalda solo hasta que se encuentre paralela al suelo.



Dolor de cabeza

→ **POSTURA DEL GRAN ÁNGULO - Prasarita Padottanasana**

Da un gran paso para abrir tus piernas (más o menos el ancho de tus muñecas cuando abres los brazos en cruz), asegúrate de que tus pies están rectos hacia delante. Inhalando, lleva las manos a las caderas y alarga la coronilla hacia el techo. Al exhalar, baja con la espalda recta, paralela al suelo. Si tus manos llegan al suelo, colócalas debajo de tus hombros o alineadas con tus pies. Deja que la cabeza caiga hacia la tierra. Relaja los hombros y las cervicales. Respira de cinco a diez respiraciones. Para subir, exhala llevando las manos a tus caderas, e inhala subiendo con la espalda recta.

😊 Esta postura es muy indicada para aliviar dolores de cabeza, así como cansancio, tensión o fatiga.

😞 **CONTRAINDICACIONES**

No la realices si tienes problemas de lumbares o en el sacro.



PRINCIPIANTES

Si no llegas, coloca dos bloques en el suelo (uno en cada mano).

Ansiedad/Estrés

→ **PINZA DE PIE - Uttanasana**

Abre las piernas el ancho de las caderas. Inhalando lleva las manos a las caderas y alarga la coronilla hacia el techo. Exhalando, baja la espalda recta, tratando de llevar el abdomen hacia los muslos. Si llegas, coge con el dedo índice y corazón el dedo gordo, por dentro. Haz de 5 a 10 respiraciones profundas.

😊 Practicar esta postura cuando se siente ansiedad o estrés ayuda a calmar el cerebro, y aminora la ansiedad y el estrés.

😞 **CONTRAINDICACIONES**

Si tienes alguna lesión en la zona baja de la espalda, flexiona las rodillas.



En la práctica de yoga hay muchas posturas en las que se agarra el dedo gordo del pie con los dedos índice y corazón de la mano. Son las que contienen el término sánscrito *pada* (pie) y *angusta* (dedo gordo). En distintas disciplinas orientales se dice que, apretando esta zona, se consigue relajar el sistema nervioso y calmar la mente.

PRINCIPIANTES

Si no llegas, agárrate los gemelos o los tobillos por detrás.



Depresión/Energía Baja

→ **COBRA - Bhujangasana**

Túmbate en el suelo boca abajo, apoyando el frente en el suelo. Coloca las manos, bien abiertas, debajo de los hombros, y junta los codos al cuerpo. Inhalando, empuja desde las manos, alarga la espalda y abre el pecho, asegurándote de que los codos siguen pegados al tronco, y que, para proteger tu lumbar, llevas el ombligo hacia la columna. Mantén 5 respiraciones y vuelve a bajar la frente al suelo. Haz 3 respiraciones así y volviendo a inhalar, repite la postura manteniendo 5 respiraciones.

😊 Las posturas de apertura de pecho como esta son idóneas para llenarse de energía, optimismo y abrir el corazón.

😞 **CONTRAINDICACIONES**

No llesves a cabo esta postura si tienes alguna lesión en la zona baja de la espalda, o estás embarazada.



Dificultades para dormir

→ PINZA SENTADA - *Paschimottasana*



Siéntate en el suelo, enraiza los isquiones en el suelo, junta las piernas y los pies. Inhalando, lleva los brazos hacia el techo, alargando la espalda. Exhalando, alarga la espalda y crece hacia la diagonal, tratando de llevar el abdomen hacia los muslos con la espalda recta. Coge tus gemelos, tobillos o plantas de los pies, dependiendo de tu flexibilidad, y mantén de 5 a 10 respiraciones. Puedes hacerlo más "pasivo" sin forzar los músculos, dejando que todo el cuerpo vaya hacia delante y apoyando la cabeza en algún soporte.

😊 El insomnio se debe, en la mayoría de los casos, a un exceso de ansiedad o actividad cerebral. Esta postura nos ayuda a aminorar los niveles de estrés para relajarnos y dormir mejor.

😞 **CONTRAINDICACIONES**

No lvees a cabo la postura si eres asmático o tienes algún problema en la espalda.

"Detox"

→ ÁNGULO LATERAL EN TORSIÓN - *Parivrtta Parsvakonasana*

Empieza de rodillas en el suelo y eleva las caderas y el tronco. Lleva la pierna derecha hacia delante, apoyando el pie en el suelo, dibujando un ángulo de 90 grados entre el tobillo y la rodilla. Inhalando lleva el brazo izquierdo hacia el techo, exhalando lleva el codo al exterior del muslo derecho. Coloca las manos juntas y un codo sobre otro. Mantén 5 respiraciones. Haz la misma postura hacia el otro lado.

😊 Las torsiones activan el fuego interno (*agni*) ayudando a eliminar todo aquello que nos sobra.

😞 **CONTRAINDICACIONES**

No practiques esta postura si tienes dolor de cabeza, tensión alta o baja e insomnio.

AVANZADO

Si puedes, estira la pierna izquierda dejando el talón en el aire. Exhalando, baja la rodilla hacia el suelo y haz la misma postura hacia el otro lado.



Digestiones pesadas o difíciles

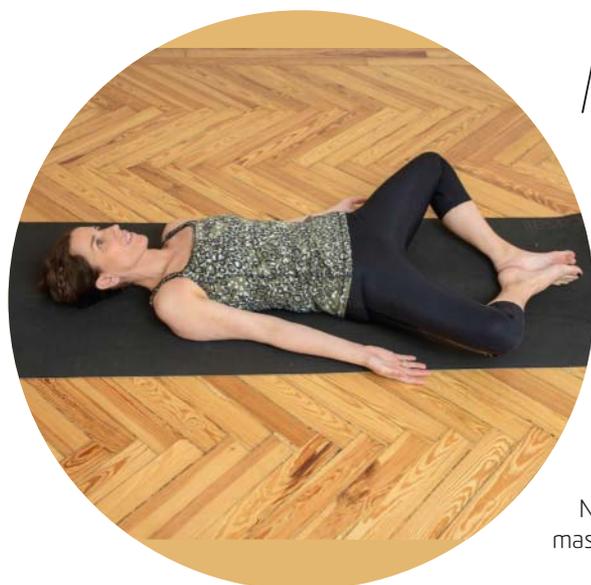
→ **TORSIÓN SENTADA** - *Ardha Matsyendrasana*

Siéntate en el suelo, apoya los isquiones en el suelo y junta las piernas. Dobra la rodilla derecha y llévala por encima de la pierna izquierda, apoyando la planta del pie en el suelo, por el exterior de la pierna izquierda. Coloca el brazo derecho estirado detrás de la espalda apoyando la mano en el suelo. Inhalando, alarga la espalda y el brazo izquierdo hacia el techo. Exhalando, lleva el codo izquierdo hacia el exterior del muslo derecho. Fija la mirada en un punto fijo por encima del hombro derecho. Mantén cinco respiraciones. Inhalando mira hacia el frente, exhalando, suelta la postura y repítela hacia el otro lado.

😊 Las torsiones masajean los órganos internos facilitando el tránsito de los alimentos y la digestión.

😞 **CONTRAINDICACIONES**

No hagas esta postura si tienes problemas de espalda o de columna.



Molestias durante la menstruación

→ **DIOSA RECLINADA** - *Supta Baddha Konasana*

Túmbate en el suelo boca arriba, apoyando toda la espalda en el suelo. Junta las plantas de los pies y deja que las rodillas caigan hacia los lados. Respira diez veces profundamente.

😊 Esta postura estimula los ovarios, la glándula de la próstata, la vejiga y los riñones, además de aliviar los síntomas del estrés, la menstruación y la menopausia.

😞 **CONTRAINDICACIONES**

No hagas esta postura si tienes problemas en las rodillas o en las ingles.

Subir la libido

→ **PUENTE** - *Setu Bandha Sarvangasana*

Túmbate con la espalda apoyada en el suelo, lleva las plantas de los pies al suelo, lo más cerca de los isquiones que puedas. Apoya bien las plantas en el suelo y coloca los brazos al lado del tronco. Inhalando, lleva las caderas hacia el techo, lentamente, subiendo vértebra a vértebra. Mantén de cinco a diez respiraciones con las caderas en alto. Cuando acabes, exhala y baja vértebra a vértebra, apoyando lentamente la espalda en el suelo. Respira tres veces con toda la espalda apoyada en el suelo y repite dos veces más la misma serie.

😊 Esta postura aumenta los niveles de energía, reduce los niveles de ansiedad, fatiga e insomnio y ayuda a subir la libido.



😞 **CONTRAINDICACIONES**

No hagas esta postura si tienes algún problema de cuello o cervicales.

¿DOLOR BUENO O DOLOR MALO?

Cuando practiquemos estas u otras posturas, notaremos sensaciones que, al principio nos costará reconocer. Si no llevamos mucho tiempo practicando, es probable que notemos "dolor". Pero ojo, existen dos tipos de dolores, el dolor "bueno" y el dolor "malo". ¿Cómo reconocerlos? El dolor bueno es el que sentimos cuando notamos que un músculo se está estirando de manera intensa. Al principio pensaremos, "no puedo"; pero si activamos la respiración, le damos oxígeno al músculo y tratamos de relajarnos en la postura, enseguida notaremos que la tensión poco a poco desaparece y ese "dolor" es más llevadero. El dolor "malo" es punzante y estridente. Si en alguna de estas posturas lo sientes, sal inmediatamente de la postura. Y si continúa, ve a consultar a un profesional.

CARRERA DE LA MUJER



**¡HOY GANAMOS
TODAS!**

- VALENCIA, DOMINGO 17 DE ABRIL
- MADRID, DOMINGO 8 DE MAYO
- VITORIA-GASTEIZ, DOMINGO 12 DE JUNIO
- GIJÓN, DOMINGO 19 DE JUNIO
- A CORUÑA, DOMINGO 18 DE SEPTIEMBRE
- SEVILLA, DOMINGO 2 DE OCTUBRE
- ZARAGOZA, DOMINGO 23 DE OCTUBRE
- BARCELONA, DOMINGO 6 DE NOVIEMBRE

DKV
SALUD Y SEGUROS MÉDICOS

 **Santander**

#1213 a correr

OYSHO



www.carreradelamujer.com



Mi primera clase de yoga

¿QUIÉN DIJO “SUAVE”?

POR: SARA ÁLVAREZ
FOTOS: GONZALO MANERA

¿Eres deportista y estás pensando en probar el yoga? ¿Alguna vez te has preguntado cómo será esa primera clase? Te voy a contar mi primera experiencia... para que te animes a tener la tuya.

Una gota de sudor cae sobre la esterilla. Y otra. Y otra más. Algo dice la profesora de respirar, pero yo estoy demasiado ocupada para eso. Me esfuerzo en enderezar la espalda y trato de controlar mi respiración sin doblar las rodillas. Me recompongo e intento recuperar un poco de dignidad mientras la camiseta se empeña en pegarse a la cara... Entonces, va el bueno de Gonzalo y me hace una foto. Retorcida, sudando y temblando por el esfuerzo. Con primer plano de tripa, por si faltaba algo. ¡Adiós, dignidad, adiós... no sé si volveremos a encontrarnos! Ya nada puede ser peor. Y va la profesora y dice que levantemos una pierna. ¿Cómo, ahora? Si quito una pierna, doy con los dientes contra la colchoneta. Aunque no creo que notase más dolor. Cuando empiezo a pensar que se trata de una broma, ella lo hace con toda la facilidad del mundo. Sin despeinarse ni mucho menos sudar. Ya es una cuestión personal. Yo levanto la pierna aunque me cueste toda la dentadura. Y mientras lo intento, trato de recordar cómo me he metido en este lío. "Me gustaría que contaras tu experiencia, como deportista, en tu primera clase de yoga", me propuso mi compañera Yolanda. "Tú eres deportista olímpica, seguro que se te

da bien". Ganas me quedaron de aclararle que el yoga y el judo, que es mi deporte, solo se parecen en una cosa: no necesitas calzado.

"No te preocupes, una cosa sencilla y suavcita, solo para iniciarte" –eso dijo Yola-. No quise que me tacharan de cobarde, y aquí estoy, sudando la gota gorda. ¡Y yo pensando que en judo hacíamos contorsiones! ¿Dónde está el yoga ese que hacen todas las modelos que aparecen "divinas" en las fotos? Sin duda, el testimonio gráfico que yo voy a dejar de esta sesión va a ser mucho más lamentable... pero Gonzalo no se desanima. ¡Venga a tirar fotos! Y yo, ¡venga a sudar! Y no solo por el esfuerzo. También de imaginarme lo que va a salir de esa cámara.

Me concentro en relajarme antes de que me dé un tirón... porque el yoga relaja, de eso estoy segura (creo). Lo bueno es que trabajo de fuerza hoy no me va a faltar. No hay músculo de mi cuerpo que no haya contraído y estirado una y otra vez en los 45 minutos de clase que llevamos. ¡Estoy haciendo más fuerza que cuando probé el CrossFit!

La clase se está terminando y por fin adoptamos una postura que se me da bien, *savasana* o postura del cadáver. Consiste en tumbarse boca arriba y relajarse todo lo posible. Entiendo perfectamente por qué se llama así: estoy muerta. Muerta, relajada y satisfecha. Sin duda, ha sido un buen entrenamiento. ¡Quién me lo iba a decir! Cuando por fin resucito, la profesora nos cuenta que lo hemos hecho muy bien, ¡casi boto de la sorpresa! Y que no parecía nuestra primera clase de yoga. No salgo de mi asombro... ni quiero imaginar cómo puede ser la primera clase de la mayoría. También nos informa (aquí viene lo malo) de que lo importante del yoga no es la parte física, sino la parte mental, la relajación y encontrarse con uno mismo... me analizo a mí misma y no encuentro nada de eso. Solo siento esa sensación única, ese bienestar que da el cansancio después de un buen entrenamiento y que solo los deportistas sabemos disfrutar. ¡Y cuánta falta me hacía una buena sesión de estiramientos! No sé si alguna vez encontraré en el yoga un oasis de paz mental, pero pienso intentarlo... porque voy a repetir.



→ MI PRIMERA CLASE

Por Fran Yestera

La verdad es que estuve a punto de rajarme, poniendo cualquier excusa creíble, como por ejemplo que había caído un satélite de comunicaciones en mi calle bloqueando la salida, pero al fin me animé pensando que solo íbamos a hacer las fotos para el artículo con algunos ejercicios suaves... ¡ERROR! Cuando llegamos a la clase, y mientras esperábamos a Gonzalo, empecé a calentar un poco y a estirar para estar preparado, pero no hacía falta: ya se iba a encargar Lucía, nuestra profesora, de que nos estirásemos más allá de nuestros límites conocidos. Enseguida me doy cuenta de que, aunque me duele todo el cuerpo, de equilibrio y flexibilidad no voy del todo mal, y pienso, "¡ah!, pues esto está bastante bien y es sencillo, a ver si ahora me voy a animar..." ¡SEGUNDO ERROR! Cuando ya estoy sudando como un pollo, las posturas se vuelven un poco más complicadas o quizá es que me fallan las fuerzas y me cuesta ponerme en la posición correcta sin perder el equilibrio. El caso es que veo a Lucía y no le cuesta lo más mínimo, eso sirve para darme cuenta de que en realidad es mi primera clase... Vale, me lo tomaré con calma, aunque ya me pica el gusanillo: me gustaría que me resultase tan fácil como a ella. Termina la clase y después del momento de relajación (esa postura la hacemos perfecta todos), siento una gran paz interior, tanta como para echarme la siesta en la colchoneta, y pienso que el yoga es más intenso de lo que yo creía y que me gusta bastante, aunque al día siguiente voy a tener unas hermosas agujetas.

Lo mismo me apunto.



→ MI PRIMERA CLASE

Por Lidia Castillo

Y fueron dos, y no una, las veces las que le dije a Yola, "¡Venga, que sí, que me animo!", pero... la primera se frustró con una gripe que arrastré durante 2 semanas; y cuando ya creía que me libraba, ¡surgió esta oportunidad para mi primera clase de yoga! Y porque no soy de achantarme ante las dificultades... yo me conozco (soy la persona más descoordinada del mundo) y sabía que esto no se me iba a dar bien (entre nosotros, ¡no he hecho el pino en mi vida!) y efectivamente... así fue: fui la alumna más rezagada de la clase. Pero, ¡y lo que me reí ante mi torpeza! Tras muchas contorsiones, estirar músculos que ni sabía que tenía, sudar como un pollo y comprobar lo acertados que me habían dejado los músculos mis entrenamientos habituales, empecé a comprender que esto del yoga no podía quedar así, que habría que seguir intentándolo, para recuperar mi maltrecha y perdida elasticidad, ¡y lograr en mi veinteaava clase una mínima parte de lo que mis compañeros lograron en su primera!

Si de una persona me acordé durante toda esa hazaña, fue de mi mejor amiga, Sandra, una amante del yoga, practicante habitual y que ha encontrado en esta disciplina una bonita forma de equilibrar mente y cuerpo, ¡y es que sus sabios consejos sobre los apoyos de dedos y muñecas me vinieron muy bien para hacerme algo de menos daño!

Si algo logró esta primera clase de yoga es "picarme" el gusanillo del orgullo, así que creo que perseveraré para ganar mayor dignidad en mis próximas actuaciones.



Muchas gracias a Lucía Lienres (www.lucialienres.com), nuestra profesora, especializada en yoga para deportistas y embajadora de la marca Shock Absorber. También agradecemos su colaboración al Estudio Inspirity, especializado en programas de motivación para empresas, que incluyen yoga, y en cuyas instalaciones hemos realizado las fotos de este artículo. www.inspirity.es

YOGAFIT



Director General Deportes: Francisco Jesús Chico
Director Adjunto al Editor: Juan Manuel Montero
Directora: Yolanda Vázquez Mazariego
Redactora Jefa: Sara Álvarez

Director de Arte: Francisco Miguel Yestera
Product Manager Web: Pablo Bueno
Responsable Online: Irene Ríos

Asesora de Yoga: Mercedes de la Rosa

Redactores: Lidia Castillo, María Marco, Iria Grandal

Colaboradores: Séafra Birkelbach, Xuan-Lan, Emma Entero, Beatriz Abramovich, Patricia Ramírez, Javier Medvedovsky, Alison Smith

DEPARTAMENTO DE ARTE: Francisco Javier Hernández (Jefe de equipo) **Fotografía:** Gonzalo Manera, Jordi López, César Lloreda

Tecnología Editorial: Tomás García (Director), Alberto Vicente (Adjunto al Director), Silvia Coronado, Alfonso Ros

ACTIVIDADES Y PROMOCIONES: José Luis Sahagún. **E-mail:** sportlife@mpib.es

DOCUMENTACIÓN: Jesús García **Agencia:** iStockPhoto

BRAND SOLUTIONS: Director: Óscar Sáez

Marketing y Comunicación Editorial: Henar Calleja

Publicidad:

Director Comercial: Miguel Angel Zubillaga
 Susana Jiménez Choclán, Directora Comercial del Área de Deportes y Estilo de Vida, Tel. 91 347 01 88
 pubdeportes@mpib.es

Publicidad Madrid: Marisa Iglesias, Jefa de Publicidad 91 347 02 96, Isabel Roselló, María Rey y Eduardo Mardomingo Tel. 91 347 02 43

Publicidad Barcelona: Anna Paredes, Directora de Publicidad. 93 467 00 32 y Aurora Guimera Tel. 93 496 95 10
 ZONA NORTE José Alaña, Jefe de Publicidad, Javier Aizpurua Tel. 94 444 85 73

Delegación Valencia: Ramón Medina. Tel. 96 391 01 91. rmedina@mpib.es

Coordinación de Publicidad: Raquel Carrasco, Begoña Calvo, coordinacionpublicidad@mpib.es

Marketing Publicitario: Beatriz Montero

SEDES: Madrid: Áncora, 40. 28045. Tel. 91 347 01 00. Fax: 91 347 01 52. **Barcelona:** Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona. Tel. 93 467 00 24. Fax 93 467 00 40

email: yogafit@mpib.es **WEB:** Yogafit.es **FACEBOOK:** @YogaFit_es **INSTAGRAM:** YogaFit_es
PINTEREST: YogaFit_es

Imprime: ROTOCOBRIH C/ Ronda de Valdecarrizo, 13. Tres Cantos - Madrid. **Distribuye:** Motorpress-Ibérica. S.A. Áncora, 40 C.P. 28045 Madrid. Tel.: 91 347 01 54. Fax: 91 347 01 52. **E-mail:** distribucion@mpib.es. **México:** Distribuye CIA Americana de Ediciones, S.A. De CV. Cade Castilla 266-Colonia Alamos Delegación Benito Juárez. 03400 México. **Argentina:** Distribuye: Capital: Huesca Sanabria. Baigorri, 103. Cap. F. Tel.: 3043510/7972. Interior: D.I.S.A. Pte. L.S. Peña 1832.1132 Buenos Aires. Tel: 304 93 77. **Transporte:** Logista Publicaciones, S.L. Pol. Ind. Pinares Llanos. C/Electricistas, 3. 28670-Villaviciosa de Odón. Tfno.: 91 665 71 58. **Transporte aéreo:** Press Cargo; S.A. Torres Quevedo, 46. C.P. 28022 Madrid. Tel.: 91 747 37 11
 Depósito legal: M-11578-2016



© Prohibida la reproducción total o parcial de textos, dibujos, gráficos y fotografías, sin la previa autorización. Esta publicación es miembro de la Asociación de Revistas de Información. Precio: 3,50 euros, IVA incluido. Canarias: 3,65 euros, gastos de transporte incluidos. Ceuta y Melilla: 3,65 euros, gastos de transporte incluidos.

Printed in Spain.

Líderes en revistas de deporte



Presidente: DR. VOLKER BREID
Consejera Delegada: MARÍA WANDOSELL
Consejeros: ANDREA ROMETS, HENRY ALLGAIER



PRESIDENTE: DR. VOLKER BREID / NORBERT LEHMANN
CEO: DR. VOLKER BREID / HENRY ALLGAIER
Director de Desarrollo de Producto: Robert Wijjan
Desarrollo de negocio y estrategia / Licencias: Dr.Alexander Teutsch

El Grupo Motor Presse International tiene una presencia destacada en 22 países de Europa, América y Asia, con más de 100 publicaciones.



Presidente: Dr. Volker Breid
Vicepresidente: Marta Ariño
Director General: Carlos Franco

Director de Recursos Humanos: Julián Moya
Director de Informática: Augusto Moreno de Carlos
Director de Distribución y Suscripciones: Carlos Martínez

SUSCRIPCIONES Y NÚMEROS ATRASADOS:

GPS GPS c/ Áncora 40, 28045 Madrid T.902 054 247
<http://motorpress.suscripcionesrevistas.es/deportes/sportlife>

Horario: Lunes a viernes de 9.00h a 18h. Julio y agosto de 8:00 h. a 15:00 h
suscripciones@gpssoluciones.es



MODELO: MIGUEL ÁNGEL MUÑOZ
FOTO PORTADA: BERNARDO DORAL

YOGA EN LA OFICINA

¿Desconcentrado, estresado, con falta de "fuerza" para trabajar? El yoga puede ayudarte, puesto que mejora la atención y la relajación. Te recomendamos que recibas clases, para que puedas aprovechar sus beneficios dedicándole unos minutos en tu centro de trabajo.

Prueba a realizar estos sencillos ejercicios unos minutos, por ejemplo, mientras tus compañeros salen a fumar- con tu indumentaria habitual, de pie. Vas a notar después como estás más relajado y productivo, por muy estresante que sea la jornada. Si llevas tacones o calzado incómodo, debes descalzarte para asegurarte de que la espada está equilibrada y la postura sea correcta y además sentir el contacto con el suelo. Busca un sitio tranquilo. Colócate de pie con los brazos a los lados del cuerpo, concéntrate en tu mente, estira el cuerpo hacia arriba y cierra los ojos. El jaleo normal de la oficina sigue ahí, pero apenas lo percibes. Pon atención a la respiración, siente cómo te limpia el aire cuando espiras y cómo te nutre cuando entra. Con el relax, la postura es cada vez más estable y equilibrada. Cuando te sientas plenamente a gusto y en estado de relajación, comienza la secuencia de *asanas*. Te damos un número de repeticiones orientativo, pero mantén cada ejercicio hasta que te sientas listo para continuar. Verás como apenas te lleva unos minutos y te sientes mucho mejor al terminar.



→ ENCOGIMIENTO Y GIRO DE HOMBROS

Inhala y levanta ambos hombros hacia las orejas. Exhala y bájalos. Repite 3 veces y luego empieza a girar los hombros en todo su recorrido adelante y atrás manteniendo los brazos relajados. Inspira cuando los hombros estén arriba y espira mientras están abajo. Repite 5 veces.



→ ESTIRAMIENTO SOBRE LA CABEZA

Inhala y eleva los talones mientras estiras los brazos hacia delante y sobre la cabeza. Exhala mientras bajas los talones y los brazos. Repite esta secuencia durante 12 respiraciones.

→ COMPRESIÓN ABDOMINAL

Con los pies un poco más separados que el ancho de las caderas, dobla ligeramente las rodillas e inclínate hacia delante, hasta que apoyes el peso de la parte superior de tu cuerpo sobre los muslos con las manos. Suelta el aire y contrae con firmeza el abdomen, como si quisieras apretar el ombligo hacia la columna. Mientras inhalas, deja que el abdomen vuelva a su posición normal. Repite 10 veces.





→ CÍRCULOS CON LOS BRAZOS

Levanta los brazos con las palmas hacia abajo, manteniendo los hombros relajados. Describe círculos empezando por movimientos pequeños que vas aumentando hasta que sean lo más grandes que te resulte posible sin tensar el resto del cuerpo. Cuando llegues a tu máximo, cambia la dirección y empieza a disminuir el tamaño del los círculos hasta que los brazos queden inmóviles.



→ INCLINACIÓN LATERAL

Con las piernas abiertas a la anchura de los hombros, inhala y levanta el bazo izquierdo con la palma mirando hacia dentro. Trata de estirarte al máximo alargando la parte izquierda del cuerpo y empieza a inclinarte en la dirección de los dedos de la mano dejando que la mano derecha se deslice sobre la pierna. Respira 6 veces relajada y profundamente, vuelve a la posición inicial y cambia de lado.

→ APERTURA DE PECHO

Estrecha las palmas de tus manos a tu espalda y estira los codos alargando los brazos hacia el suelo. Mantén el estiramiento y respira abriendo el pecho con cada inhalación. Si puedes hacerlo sin alterar la postura de tu columna, eleva los brazos y aléjalos de la espalda y vuelve a abrir el pecho con nuevas respiraciones relajantes.



→ GIROS DE CINTURA LENTOS

Cierra suavemente los puños y dobla los codos de modo que los brazos queden prácticamente a la altura de la cintura. Sin mover el cuello ni las caderas, gira tu cintura lentamente a un lado y otro, sin rebotes, manteniendo la concentración en la respiración y la contracción del abdomen.



→ ROTACIÓN CON APOYO

Apoya las manos en la parte inferior de tu espalda, ofreciendo una buena sujeción a la zona. Inclínate ligeramente hacia delante y ve rotando caderas y torso describiendo movimientos circulares. Permite que la cabeza y los hombros se desplacen tanto como sea necesario para balancear la pelvis. Rota 5 veces en cada dirección.

Yoga niños PARA

El **yoga para niños** es una actividad creativa y divertida, que intercala juegos e historias y trabaja tanto a nivel físico como interno. Se recomienda empezar a practicar yoga a partir de los 3 o 4 años, dependiendo de la madurez del niño, y las sesiones van variando a medida que se acerca la adolescencia.

Entre los numerosos beneficios que el yoga aporta en la infancia está:

- El buen desarrollo psicomotriz
- La mejora en la postura
- Un aumento de la fuerza y flexibilidad
- Reduce los niveles de hiperactividad
- Fomenta la seguridad, la autoestima y la confianza
- Trabaja la paciencia, la tolerancia y la escucha
- A través de la respiración, reduce los niveles de estrés y ansiedad
- Incrementa la capacidad de concentración y atención
- Proporciona herramientas para saber cómo relajarse
- Desarrolla la memoria
- Facilita el aprendizaje de nuevos conocimientos



Tortuga



Mono



Jirafa



Mariposa

YogaZOO



Flamenco



León

POSTURAS DE YOGA PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Animar a los niños a hacer yoga es fácil y divertido si aprenden las posturas con los nombres de sus animales favoritos. Bastan unos minutos de yoga al día para amansar a tus pequeñas 'fieras' con esta secuencia o rueda fácil de aprender y de hacer en familia. La práctica de yoga tiene muchos beneficios para los niños, ya que les ayuda a canalizar sus emociones y el exceso de energía que puede volvernos locos cuando se descontrolan en casa.



Perro

Cobra



Vaca



Gato







Te damos los ejercicios claves para tener el mejor 'ohmmm-barazo'

Mercedes practica yoga desde hace 19 años y es profesora de yoga dinámico y yoga prenatal. Es cofundadora de Zentro Urban Yoga, la cadena de centros de yoga pionera en yoga urbano en España con estudios en Madrid y Barcelona

www.zentroyoga.com

También es una de las 3 fundadoras del Free Yoga by Oysho que se organiza en Madrid y Barcelona cada año. Además de enseñar, Mercedes es periodista especializada en yoga y bienestar, es madre de 2 niñas, Allegra, de 3 años, y Cayetana, que estaba en su barriga cuando se hicieron estas fotos. Puedes ver el vídeo yoga y embarazo en www.sportlife.es/yoga-fit

¿QUÉ APORTA EL YOGA DURANTE EL EMBARAZO?

El yoga es muy recomendable durante el embarazo. En una época de numerosos cambios físicos y emocionales, esta práctica permite conservar la salud y el bienestar, tanto de la madre como del bebé. Estos son algunos de sus beneficios:

- 01** Practicar yoga durante el embarazo permite a la mujer tener conocimiento y confianza en su cuerpo y en su interior, algo muy importante durante los nueve meses de gestación, así como durante el parto y el posparto.
- 02** El yoga suaviza notablemente los síntomas propios del embarazo. A través de las posturas físicas (*asanas*), los ejercicios del suelo pélvico, la respiración (*pranayama*), meditación y relajación, aminoran los dolores de espalda, la ciática, las náuseas, la acidez, la incontinencia urinaria, el insomnio, los miedos frente al parto, y el resto de síntomas propios de la gestación.
- 03** Con la práctica del yoga aumentan los niveles de energía y se estimulan todos los sistemas, especialmente el circulatorio y el digestivo, que frecuentemente se ralentizan durante el embarazo. Una práctica continuada ayuda a que el sistema endocrino y digestivo funcionen correctamente, consiguiendo que las glándulas trabajen y se eviten síntomas propios del embarazo como la hinchazón de piernas, la retención de líquidos, las varices o el estreñimiento.
- 04** El yoga ayuda a tomar conciencia de las zonas de tensión y desequilibrio que habitan en el cuerpo durante el embarazo, permite relajarlas, estirarlas y tonificar la musculatura. La práctica de yoga relaja la tensión en las caderas, las ingles y la pelvis, preparando esta zona para el momento del parto.
- 05** Asistir regularmente a clase de yoga prenatal permite a la futura madre compartir y aprender de otras mujeres en su misma situación y crea una bonita comunidad.
- 06** El yoga permite a las madres entrar en contacto con su bebé desde el principio.

→ Posturas sencillas

Gato

Coloca las manos, bien abiertas, debajo de tus hombros y las rodillas debajo de las caderas. Centra tu cabeza en una posición neutra con los ojos mirando hacia el suelo. Al exhalar, redondea tu columna vertebral, tratando de abrazar a tu bebé, deja caer la cabeza hacia el suelo.

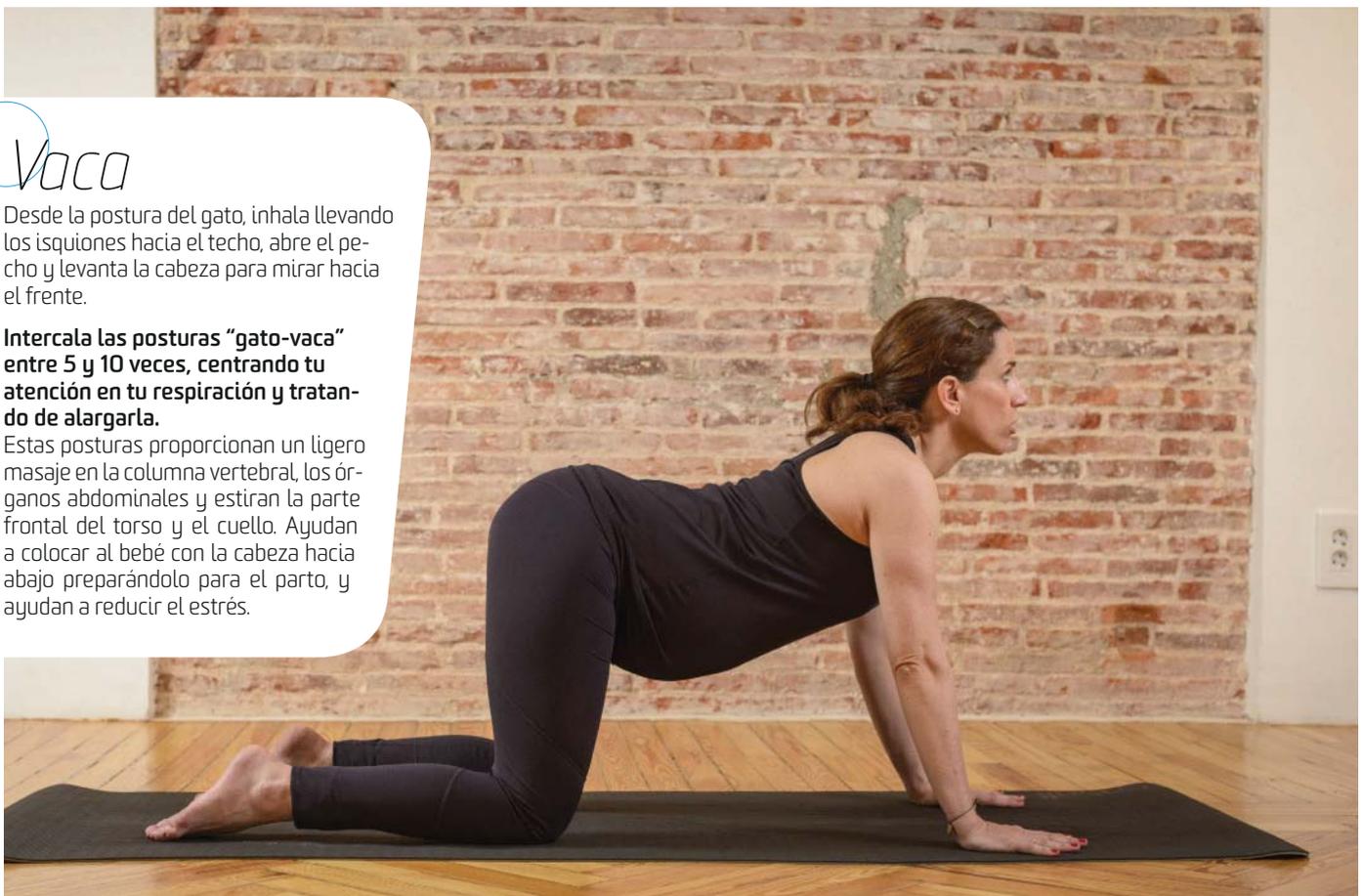


Vaca

Desde la postura del gato, inhala llevando los isquiones hacia el techo, abre el pecho y levanta la cabeza para mirar hacia el frente.

Intercala las posturas "gato-vaca" entre 5 y 10 veces, centrando tu atención en tu respiración y tratando de alargarla.

Estas posturas proporcionan un ligero masaje en la columna vertebral, los órganos abdominales y estiran la parte frontal del torso y el cuello. Ayudan a colocar al bebé con la cabeza hacia abajo preparándolo para el parto, y ayudan a reducir el estrés.



Mariposa

Siéntate en el suelo y junta las plantas de los pies a la altura del pubis. Dobra las rodillas hacia los lados y acerca los pies si puedes. Trata de mantener la columna recta y, si te es difícil, coloca una manta o almohadón debajo de tus isquiones. Respira entre 5 y 10 veces llevando el aire donde notes más tensión o resistencia.



Esta postura ayuda a alargar las lumbares y a relajar la pelvis, preparándola para el parto.



Postura de relax con las piernas en la pared

Dobra las rodillas y acércate a una pared todo lo que puedas. Inclínate hacia el lado izquierdo, apoyando los codos, para estirarte sobre tu costado primero, y después sobre tu espalda. Sube las piernas para apoyarlas en la pared y relaja toda tu espalda hacia el suelo. Lleva las manos hacia tu bebé y respira profundamente durante alrededor de 3 minutos. Para deshacer la postura, recorre el camino inverso.

→ Posturas más avanzadas

Estiramiento intenso con las piernas abiertas

Extiende tus brazos y abre las piernas a la distancia donde quedan tus muñecas. Alarga tu espalda y con una inhalación lleva tus manos a las caderas. Al exhalar, baja con la espalda recta. Si tus manos no llegan al suelo, coloca un bloque debajo de tus manos. Alarga

la coronilla hacia el suelo exhalando. Lleva los isquiones hacia el techo y nota como se alarga toda tu espalda. Respira 5 veces y al exhalar lleva las manos a las caderas. Inhala y sube con la espalda recta.



Esta postura es excelente para estirar las piernas y la parte baja de la espalda. Ayuda a que fluya la sangre hacia el cerebro y a generar energía.



Postura del triángulo

Manteniendo las piernas abiertas de la postura anterior, gira los dedos del pie derecho hacia la derecha y mantén las caderas mirando hacia el frente. Abre los brazos en cruz y alarga el brazo derecho todo lo que puedas. Cuando ya no puedas más, baja el tronco en diagonal llevando tu mano derecha hacia la espinilla y el izquierdo hacia el techo, alargando todo el costado izquierdo. Activa bien las piernas y respira 5 veces profundamente. Con una inhalación, eleva el tronco hacia el centro y repite la postura hacia el otro lado.



Esta postura fortalece y estira la parte superior e inferior del cuerpo, así como las piernas, caderas, ingles, hombros y columna.



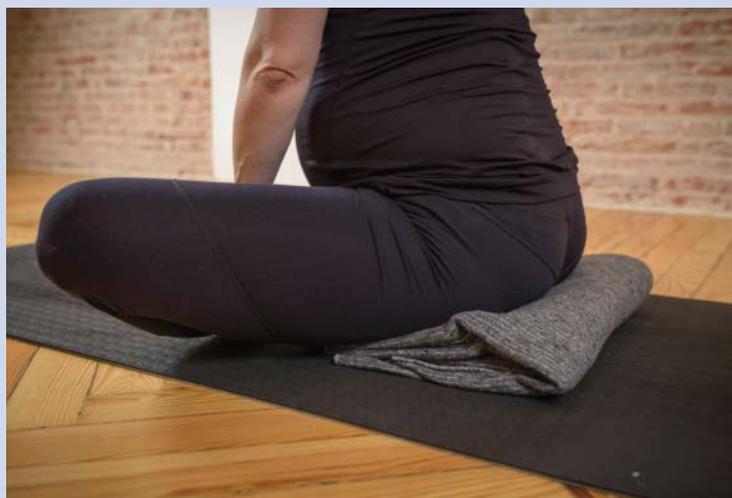
CONSEJOS PARA PRACTICAR YOGA

→ **No es recomendable asistir a cualquier clase de yoga.** Es imprescindible encontrar un buen profesor especializado en yoga prenatal para que adapte la práctica a las necesidades del embarazo y de cada trimestre.

→ **Si practicas yoga regularmente, puedes asistir a tus clases habituales siempre y cuando conozcas las variantes de las posturas habituales para embarazadas o tu profesor te las pueda enseñar.**

→ **Se recomienda no comer, como mínimo, dos horas antes de practicar yoga.** Durante el embarazo la digestión es más lenta de lo habitual, por lo que es mejor tener el estómago vacío para poder practicar de manera cómoda.

→ **Durante el embarazo, aumenta la segregación de la hormona relaxina, lo que hace que el músculo esté más laxo.** Hay que tener esto en cuenta durante la práctica de yoga para no hiperextender los músculos y lesionarnos.



Postura de la guirnalda (cuclillas)

Con las piernas más abiertas que el ancho de las caderas, dobla las rodillas y baja las caderas hacia el suelo, manteniendo la espalda recta. Si se te elevan los talones del suelo, coloca una manta o dobla la esterilla debajo de los talones. Estira la columna vertebral, llevando la coronilla hacia arriba y el coxis hacia abajo mientras relajas los hombros. Puedes colocar las manos en postura de reza llevando los codos hacia las rodillas. Respira entre 5 y 10 veces. Para deshacer la postura, apoya las manos en el suelo detrás de las caderas y siéntate en el suelo.



Esta postura es excelente para abrir las caderas y la pelvis, lo que facilitará el parto.



IMPORTANTE

¿Cuándo puedo empezar a practicar yoga prenatal?

No es recomendable empezar a practicar yoga prenatal hasta pasados los tres primeros meses de gestación, y es óptimo introducirlo poco a poco, a partir de la semana 14.

Cualquier mujer puede empezar a practicar yoga durante su embarazo, siempre y cuando tenga el beneplácito de su ginecólogo. No importa si se ha practicado antes, lo importante es ir poco a poco cogiendo una rutina y notando todos los beneficios.

MINDFULNESS Y DEPORTE

**LA
CAPACIDAD DE
ESTAR ATENTO
EN EL
PRESENTE**

¿Qué tienen en común deportistas como Tiger Woods, Kobe Bryant y Roger Federer? Además de un extraordinario talento para sus deportes, todos ellos han utilizado la meditación para mejorar su rendimiento deportivo. La práctica de la atención plena, o en inglés mindfulness, aumenta la concentración, mejora la atención y regula las emociones. Todos son aspectos claves para mejorar el rendimiento deportivo.

POR PATRICIA RAMÍREZ
(@patri_psicologa)

Psicóloga deportiva y de la salud, colaboradora en #Apuntoconla2, El País Semanal, Sport Life, Huffington Post y Marca. Conferenciante y escritora. No te pierdas sus libros: 'Entrénate para la vida' y 'Así lideras, así compites'.

www.patriciamirezloeffler.com





Mindfulness Es la palabra de moda este año, tanto entre ejecutivos estresados como entre deportistas populares, y aunque es una idea moderna, que nace de la necesidad de las sociedades actuales de 'desestresarse' y 'vivir' sin ansiedad ni agobios, el mindfulness aplica técnicas de meditación, respiración, visualización y yoga para conseguir la 'atención plena' que se ha perdido por el camino del éxito.

En todos los deportes, así como en cualquier actividad de nuestra vida, la mente juega un papel crucial. Nada ocurre sin la intervención de la mente. Si les preguntas a todos los deportistas del planeta, profesionales y amateurs, en qué medida su mente participa de su actividad deportiva, todos, absolutamente todos, te darán un porcentaje, mayor o menor, pero un porcentaje. Si además les preguntas, en qué medida esa mente, sus pensamientos, su atención, la capacidad de concentración, las emociones participan de sus éxitos y fracasos, el porcentaje de participación también estará presente. Pero a pesar de que el cerebro es una parte significativa, en la mayoría de las ocasiones no se le dedica atención y tampoco se entrena. Los deportistas dedican horas diarias al entrenamiento técnico, estratégico, a la nutrición, a los masajes, pero no todos entrenan su mente para que les aporte un plus en la mejora de su rendimiento. Hacer deporte eleva los niveles de bienestar, y trabajar el bienestar también eleva los niveles de rendimiento. Hay una relación bidireccional en ambas actividades.

La capacidad de estar atento a lo que ocurre a nuestro alrededor es algo de lo que todos seríamos capaces si lo entrenásemos. Todos, en algún momento de nuestras vidas, hemos sentido la sensación de "fluir", un concepto que describió en 1975 el psicólogo Csikszentmihalyi, de **estar completamente absorto en el presente, tener los cinco sentidos en la tarea**, no preocuparnos del tiempo, cansancio, hambre u otras sensaciones que habitualmente nos distraen.

El estado de flujo implica atención plena, mindfulness, en lo que hacemos.

Toda nuestra atención se dirige a un solo foco: lo que ahora estás haciendo, correr, nadar, saltar o jugar a fútbol. La persona que ha experimentado esta sensación dice no acordarse de lo que pensaba en concreto, y sentir que estaba completamente centrado en lo que ocurría, en sus sensaciones, disfrutando por completo del

momento, sin tener noción del tiempo. En este estado es cuando el deportista consigue su máximo rendimiento. La capacidad de atender de forma plena y disfrutar de la actividad deportiva va de la mano de la eficacia.

El que disfruta de su deporte, como los amantes del running, no lo hacen porque correr les lleve a un sitio en concreto. Corren por el placer de correr. Cada *runner* tendrá su motivo: el colorido del lugar en el que corren, las sensaciones físicas que produce correr, sentir cómo la mente se abre y se despeja, la respiración que acompaña la marcha o el impulso del brazo...

Pocos te dirán "corro para llegar a la meta". Lo que sí te dirán es "corro porque la propia actividad me produce placer".

Al margen de su forma física y de su talento, el *mindfulness* potencia en un deportista el resultado a través de la aceptación de sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

Las personas que practican esta técnica dejan de razonar, controlar y rumiar todo lo que les afecta de forma negativa, para trabajar un proceso sencillo de aceptación. Un proceso en el que el deportista observa qué siente y qué piensa sin más. Los pensamientos y emociones se dejan pasar, sin darles significado ni valor, consiguiendo que se distancien de nosotros. No se controla, solo se acepta.

El deportista que practica *mindfulness* se convierte en testigo de lo que pasa a su alrededor. Aprende a invertir toda su energía en el presente, en tomar conciencia del momento, de sus sensaciones corporales y experimentar un estado de flujo que le permita entrenar y competir mejor. Cuando dejas de reaccionar ante el malestar y consigues dejar de controlar todo lo que te pasa, tu energía tiene como foco la propia tarea deportiva. La consecuencia es un menor número de distracciones y un mayor disfrute. La práctica del *mindfulness* gira en torno a la **meditación** y la **respiración consciente**, permitiendo prestar atención a tu presente y pasar a un estado de aceptación.





LOS 7 PUNTOS IMPORTANTES DEL MINDFULNESS

El *mindfulness* ofrece unos pilares para que puedas trabajar tu proceso de atención consciente. Trabajar en estos puntos llevará al deportista a no quedarse atrapado en los pensamientos que provocan malestar y que torpedean su ejecución y *disfrute*.

01\ Deja de juzgar

“Me gusta, no me gusta, neutro”. Cuando observas lo que ocurre en tu cuerpo y en tu actividad, estás atento. Pero esa atención se pierde si tu parte pensante huye a las consecuencias de no alcanzar la marca. Juzgar es un mecanismo del cerebro que permite protegernos, anticiparnos, pero que también nos mantiene en un estado de alerta y miedo. Nos dice lo que puede salir mal y todo aquello en lo que podemos fracasar, y lo que diría de nosotros cada fracaso y cómo nos valorarán. Juzgar lleva tu atención al mundo de lo inútil, donde no puedes intervenir ni participar, e impide con ello sacar lo mejor de ti e impide que estés presente. No juzgar implica dejar de criticarte, de interpretar cada logro o ausencia del mismo, de darte valor en función de si es bueno o malo un entrenamiento. Dejar de juzgar significa contemplar tus pensamientos como si no fueran dañinos ni intencionados. Los observas y los dejas pasar, sencillamente vuelve a lo que estás haciendo.

02\ Aceptar

No se trata de que te resignes y dejes de intervenir en tu vida. Sino de que atiendas a las cosas que dependen de ti, a tu disfrute, intervengas en correr mejor, sentir más, estirar un poquito mejor y mantener

una postura de yoga, pero sin hacerte daño y sufrir porque llueve, porque te molesta un músculo o porque no eres perfecto. Eres así, un atleta que se esfuerza, con ganas de mejorar, esforzándote en ser mejor, pero ya está. Acepta lo que eres y dedícate a superarte sin sufrir.

03\ Los pensamientos son solo pensamientos

Muchos son los deportistas que le tienen más miedo a sus pensamientos que a sus rivales. Saben que su mente puede convertirse en los momentos de tensión en su peor enemiga. Les dice en lo que van a fallar, les facilita imágenes de sus fracasos y de todas sus consecuencias. En la práctica de *mindfulness* se trabaja para aprender que los pensamientos ni te definen, ni adivinan el futuro, ni son tu realidad. Simplemente hay que dejarlos estar, como quien ve llover a través de la ventana, adopta una postura pasota con los pensamientos. No son los protagonistas de tu deporte, el protagonista eres tú. Atiende a lo que deseas que ocurra, presta atención a tus sensaciones y da las gracias a tu mente cada vez que llegue un pensamiento que irrumpe. Solo las gracias, ni razones, ni juzgues, ni busques alternativas, solo pasa, deja estar, toma distancia.



04\ Despierta tu curiosidad

Es lo que en *mindfulness* se conoce como MENTE DE PRINCIPIANTE. Dejamos de disfrutar y darle valor a cosas que hacemos porque han pasado a convertirse en parte de nuestros hábitos, de nuestros “normales”. Es normal poder salir a correr, es normal poder tener unas zapatillas increíbles con GPS, es normal tener unos alimentos frescos y nutritivos que nos ayudan a competir mejor, es normal tener un grupo de amigos con los que compartes tu deporte y te diviertes con ellos cada domingo. El que algo sea normal conlleva mu-

chas veces dejar de apreciarlo. Sal a correr, a competir como si fuera la primera vez que lo haces. Te permitirá descubrir cosas que te apasionaron y que ahora has dejado de ver. Y están ahí, siguen existiendo, pero ahora no les prestas la atención que si les prestabas al inicio.

05\ No es el resultado, es el rendimiento

Centrarte en los resultados es una fuente de frustración, porque los resultados no dependen de ti. Llevan tu atención al lugar equivocado, generando

presión y malestar. Tu atención tiene que estar puesta en lo que haces a diario, cómo te preparas, en tus pequeños y grandes objetivos, en el camino. Olvida la mente que asocia “tengo que hacer esto” para “conseguir esto”. Orientarte y generarte presión buscando unas décimas, un gol, bajar el tiempo solo te orienta a la meta, pero te impide vivir el momento y disfrutar de tu



deporte. Se trata de invertir el concepto. Disfrutar de cada momento, de las sensaciones, de los sentidos, para que el propio placer por lo que haces atraiga el resultado. Todo llega cuando se está en armonía y equilibrio. El equilibrio no se alcanza estando en lo que carecemos o lo que nos falta, sino en sacarle jugo a tu presente y tomar conciencia de lo que ahora y en este momento, haces y eres. Ningún deportista de alto rendimiento puede vivir al margen del resultado, pero el hecho de convertirlo en tu bandera, genera más presión que sosiego. Por eso en la práctica del *mindfulness*, el resultado en el deporte no es el objetivo.

06 | Paciencia

La paciencia también se entrena. Hay que saber esperar, no se pueden alcanzar resultados de forma inmediata. La práctica continuada de la meditación es lo que te lleva a ser hábil en el manejo del *mindfulness*. Es difícil escuchar tus sensaciones corporales el primer día que te lo propongas en los entrenamientos. Necesitas trabajar la

meditación, escuchar y luego generalizar esos conocimientos a tu carrera. Tener paciencia también implica aprender a convivir con la incertidumbre y no tener todo bajo control. Deja de tener un plan para todo, sentir ansiedad cuando los problemas se escapan de tu alcance. En cada competición hay rivales, lesiones, árbitros, condiciones climáticas. La vida tiene un “lo que acontezca” que también es atractivo y que nos permite relajarnos de la esclavitud del eterno control.

07 | Meditar y respirar

La meditación en *mindfulness* es una herramienta básica. El más laureado de los entrenadores de baloncesto y exjugador



Jon Kabat-Zinn es considerado uno de los padres e impulsores del *mindfulness* en Occidente, que define como prestar atención al momento presente, de forma intencionada y sin juzgar. Su libro ‘*Mindfulness para principiantes*’ (Editorial Kairos), es un clásico, tanto para los que empiezan como para los que ya practican *mindfulness*. Lo escribió tras décadas de investigación, enseñanza y práctica, y es una forma sencilla de llevar la ‘conciencia plena’ a la vida cotidiana. Acaba de publicar en español: ‘*Vivir con plenitud la crisis*’, escrito para superar los problemas que causa el estrés.



profesional, Phil Jackson, afirma que entrena la meditación con sus jugadores y que llega incluso a tener días de silencio en sus sesiones de entrenamiento. Uno de sus lemas es “una sola respiración, una sola mente”. Igual que la meditación, la respiración consciente ayuda al deportista a centrar su atención.

Tanto la respiración como la meditación consiguen fomentar en el deportista dos de las grandes actitudes del *mindfulness*: la atención y la conexión con el cuerpo.

→ **Atención:** el nivel de atención de las personas y atletas que meditan, por lo general, es mucho mayor que quien no lo hace. La atención es clave en el deporte. Permite atender qué está pasando en tu presente inmediato, desatender lo estímulos distractores y estar solo pendiente de lo que depende de ti. Esta práctica aumenta el rendimiento, ya que en el momento en el que solo piensas en qué tienes que hacer, cómo lo tienes que hacer y cuáles son tus sensaciones de seguridad, todo gira en torno a la actividad presente. No es el fallo cometido hace dos minutos, ni los kilómetros que quedan por hacer. Es este momento, aquí y ahora, parafraseando a Sócrates.

Escuchar el cuerpo: más sentir y menos pensar. La meditación facilita el conocimiento del cuerpo, saber qué sentimos, cómo se manifiestan las emociones dentro de nosotros. Cuando escuchas lo que pasa en tu interior, te permite tener capacidad para jugar con la emoción de relajación y tensión. Todo deportista tiene un nivel óptimo de activación, un nivel en el que es eficaz compitiendo y entrenando: ni relajado, ni excesivamente tenso. Conocer tus emociones permite entrenar tu estado emocional.

Todos los deportistas, profesionales o amateurs desean cumplir el lema olímpico: más alto, más fuerte, más lejos. Significa explorar tus propios límites. Para ello necesitas estar atento, conscientemente atento.

YOGAFIT

*Posturas, ejercicios,
vídeos y entrevistas
para entrenar nuestro
lado deportivo más zen
¡O para empezar a
sumergirnos en él!*

www.sportlife.es/yoga-fit



YogaFit_es



Yogafit_es



YogaFit Spain



YogaFit España





Doctor Yoga 12

BENEFICIOS DEL YOGA PARA DEPORTISTAS EXPLICADOS 'SERIAMENTE' POR LA CIENCIA

POR YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

BASADO EN EL LIBRO
DEL DR. TIMOTHY
MCCALL, AUTOR DEL
LIBRO 'YOGA COMO
MEDICINA'
www.drmcCall.com



FOTOS: ISTOCKPHOTOS

El yoga no es algo moderno, su origen se remonta a muchos años de antigüedad, y las posturas y prácticas más habituales no son solo un ejercicio físico para mantener la fuerza y la flexibilidad. En realidad, se podría considerar como una terapia medicinal para conseguir alargar años de vida con salud.

A las personas occidentales, las prácticas orientales nos suenan 'a chino', valga la redundancia, y necesitamos pruebas científicas para convencernos de que lo que ya hace siglos que funciona en Oriente, también puede funcionar en Occidente. A algunas personas deportistas, desde corredores populares a maratonianos y triatletas de Ironman, lo de 'hacer yoga' les suena a perder el tiempo. En general, los deportistas no suelen practicar ningún tipo de yoga, o les parece una pérdida de tiempo, y con suerte lo ven como un complemento, tipo estiramientos, que se puede hacer después de entrenar. Algunos van un poco más allá y aprenden a respirar para mejorar la oxigenación y calmar la ansiedad, y solo los más avanzados 'meditan', pero esto va a cambiar. En realidad ya está cambiando, y el yoga viene como una tendencia muy fuerte que se está implantando, empezando por los deportistas profesionales de disciplinas tan dispares como el esgrima o el fútbol, escaladores, surfers y hasta boxeadores y luchadores de MMA (Artes Marciales Mixtas) y va llegando a los deportistas populares.

Desde países lejanos como Australia, EEUU y Canadá, a más cercanos como Reino Unido y Países Escandinavos, el yoga se está convirtiendo en algo habitual en la vida del deportista, como un complemento para prevenir y curar lesiones, para calmar la ansiedad y el estrés o como un primer contacto con el yoga más espiritual que nos lleva a conocernos mejor por dentro y cambiar nuestro estilo de vida. Lo que pocos saben es que los beneficios del yoga están demostrados científicamente, y que hay estudios publicados bastante sorprendentes y que confirman lo que los maestros y *yoguis* ya sabían: que el yoga es una medicina para el cuerpo,

el alma y el corazón, y que aplicado a las personas deportistas, 'hacer yoga' puede ser la clave para conseguir el lema olímpico: 'más alto, más rápido y más fuerte', y sin pagar el precio de las lesiones. Cada vez hay más estudios realizados en centros médicos de investigación, no solo de la India, la cuna del yoga, también en universidades 'clásicamente serias' como la de Duke y Harvard, y no podía faltar la Universidad de California en San Francisco, el centro neurálgico donde se popularizó en los años 60 el yoga occidental. Muchos de estos estudios están financiados por Instituto Nacional de la Salud de EEUU, con la esperanza de que la práctica de yoga sea tan eficaz como económica a la hora de prevenir y curar enfermedades. Para convencerte si aún no lo has probado, o para animar a nuestros compañeros de "entrenos" a hacer yoga, aquí os dejo los 12 beneficios del yoga para la salud de personas deportistas, con los estudios científicos que lo demuestran. Te recomiendo entrar en la página web del Dr. Timothy McCall, (www.drmcCall.com) en 2013 citó referencias para 75 problemas de salud que mejoran con yoga. Desde la ansiedad al cáncer, pasando por obesidad, problemas cardiovasculares y diabetes, los males más comunes de nuestros días. La lista avanza cada año, no tenemos espacio para contar los 75, así que os recomiendo entrar en su web, es un trabajo muy concienzudo.

01 Aliviar el dolor

Los estudios han encontrado que el yoga es un alivio para la mayoría de los dolores crónicos. Un grupo de investigadores alemanes comparó el yoga *Iyengar* con un programa de ejercicios de autocuidado en personas con dolor de cuello crónico, y como imaginas, encontraron que al hacer yoga los 'dolientes' puntuaban más bajo su dolor de cuello, casi la mitad menos. Otro estudio realizado por investigadores de la UCLA con mujeres jóvenes con artritis reumatoide, una enfermedad autoinmune que produce un dolor intenso articular y reducción de la movilidad, encontró que la mitad aproximadamente de las que siguieron un programa de yoga *Iyengar* de 6 semanas no solo redujeron el dolor, también sus niveles de ansiedad y depresión. Si a una persona con una enfermedad crónica que cursa con dolor intenso le puede funcionar el yoga, imagina lo que puede hacer por tus agujetas o tus dolores crónicos de rodillas.



02 Motivación

Las famosas endorfinas que producimos al ponernos las zapatillas para correr son la dosis natural de Prozac a la que recurrimos en estos tiempos de crisis, pero el efecto del yoga, sin moverse del sitio y sin mojar la camiseta, también es muy potente. La psicóloga Lisa Uebelacker de la Universidad de Brown ha trabajado con una terapia de yoga y meditación consciente,

en personas deprimidas que tienden a 'rumiar' sus problemas, comprobando que el yoga es la mejor terapia para este tipo de personas que se preocupan demasiado por los problemas y acaban en depresión. Otro pequeño estudio del 2007, realizado por investigadores de la UCLA, comprobó que el yoga en personas con depresión clínica a los que los antidepressivos no les daba más que un alivio parcial, después de 8 semanas de yoga *Iyengar* tres veces a la semana, tenían una disminución significativa de la ansiedad y la depresión.

03 Concentración

Mantener la atención es clave para el éxito, nadie imagina a Rafa Nadal distraído en un partido de tenis, o a los jugadores de la selección española de baloncesto guiñando un ojo a las animadoras en la final de una Copa de Europa, por ejemplo. También en disciplinas asociadas a la resistencia como un maratón, la concentración puede ser la diferencia entre un primer y un quinto puesto entre los de mejor nivel. En yoga aprendes a sincronizar los movimientos o *asanas* con la respiración o *pranayama*, sin olvidarse de avanzar por la meditación o el *mindfulness* (atención plena) y está demostrado. Investigadores de la Universidad de Illinois encontraron que justo después de 20 minutos de *Hatha* Yoga, los participantes eran capaces de realizar unos test de desafíos mentales más rápido que precisamente después de ir a caminar a paso ligero o a correr.

04 Antienviejimiento

El exceso de deporte es tan perjudicial como el sedentarismo, y vemos como cada vez más personas se proponen pasar de los 10 km a los 100 km en un año y de ahí a colgarse la medalla de *finisher* de Ironman sin apenas haber ido a la piscina o coger la bici. El deporte intenso y de larga duración es un oxidante que altera el ADN celular porque aumenta la producción de radicales libres, y acelera el envejecimiento muscular, celular y cerebral. Para los más descreídos, ya hay estudios recientes que sugieren que el yoga y la meditación pueden afectar al ADN, protegiéndolo del daño y también evitando y revirtiendo los cambios negativos que afectan al proceso de envejecimiento del cuerpo. Un estudio analizando los telómeros, o finales de los cromosomas, que se van acortando con cada división celular hasta que la célula ya no puede dividirse y muere, ha encontrado



que una hora diaria de yoga, seis días a la semana, provocaba un aumento del 30% en la actividad de una enzima telomerasa, clave para la proteger los telómeros en cada división. Y otro estudio con personas que practicaron meditación *Kundalini* Yoga, junto al *Kirtan Kriya*, dio a conocer que estas tuvieron un aumento del 39% de la actividad de la telomerasa, en comparación con las personas que solo escucharon música relajante. El yoga podría ayudar en todos los niveles de envejecimiento, también evitar el deterioro cognitivo relacionado con la edad, especialmente cuando se combina con meditación. El estudio dirigido por el Dr. Khalsa ha demostrado que la zona de la corteza cerebral asociada con el procesamiento de la información y razonamiento que adelgaza al envejecer, suele ser más gruesa en las personas que llevan años de meditación.

05 Te ayuda a mantener el peso

Aunque una de las razones por las que muchos hacemos deporte es por seguir disfrutando de la buena mesa sin engordar con los años, con yoga también puedes conseguirlo, especialmente si eres de las personas que engordan cuando no pueden hacer ejercicio. Una revisión de 17 ensayos clínicos del 2013, concluyó que la práctica regular de yoga que incluye *pranayama* y relajación profunda en *avasana* (Postura del cadáver), practicada 60 minutos tres veces a la semana, es eficaz para mantener un peso saludable, particularmente cuando se practica también en casa.

06 | Mejora el descanso

La vida actual nos mantiene activados todo el día, y a veces el ejercicio tampoco nos deja dormir, bien por exceso y sobreentrenamiento o por el 'mono' que sentimos cuando dejamos de hacer deporte un día o dos por descanso, lesiones o falta de tiempo. Si no duermes, o duermes mal y te levantas con cansancio, prueba a hacer yoga porque uno de los estudios más rigurosos, realizado en la Universidad de Duke, encontró evidencias prometedoras de que el yoga podría ser muy útil para tratar trastornos del sueño. Tanto las posturas para estirar y relajar los músculos como los ejercicios de respiración que ayudan a disminuir la frecuencia cardíaca, te preparan para el sueño, y si además practicas meditación de forma regular, ¡podrás evitar que las preocupaciones te impidan conciliar un buen sueño!

07 | Reduce la inflamación

Entre los analgésicos y los antiinflamatorios, nuestra cocina y bolsa de deporte puede parecer una farmacia, un peligro para la salud por los efectos secundarios de los medicamentos, y un problema en un control antidopaje. El yoga puede ser una solución natural para la inflamación. Un estudio de investigadores de la Universidad Estatal de Ohio, realizado con dos grupos de yoga, uno practicantes de yoga regulares (que practicaron una o dos veces a la semana durante al menos tres años) y otro de novatos, encontró que los habituales tenían niveles en sangre mucho más bajos de IL-6, o interleukina-6, un marcador de inflamación, que los del grupo de principiantes. Cuando los dos grupos fueron expuestos a situaciones de estrés, los del grupo más experimentado mostraron picos más pequeños de IL-6 que los novatos.

08 | Refuerza el sistema inmunológico

Las defensas suben cuando dejamos el sofá y hacemos deporte, comemos sano y descansamos, pero como esa situación ideal no se da habitualmente entre deportistas trabajadores o estudiantes, que lidian con estrés, familias con niños y horas intempestivas de entrenamientos sin dormir, las infecciones pueden ser un problema. Ya hay varios estudios que sugieren que el yoga puede fortalecer la capacidad



del cuerpo para protegerse de enfermedades, no solo por el buen efecto sobre el sistema respiratorio y digestivo, también se ha encontrado que un programa de dos horas de *asanas* suaves, meditación y ejercicios de respiración, altera la expresión de docenas de genes relacionados con la inmunidad en las células sanguíneas, directamente al ADN.

09 | Protege y cuida la espalda

Investigadores taiwaneses escanearon los discos vertebrales de un grupo de profesores de yoga y los compararon con los de voluntarios sanos, de edad similar. Los discos de los profesores presentaban una menor evidencia de la degeneración que se produce normalmente con la edad. Los investigadores creen que tiene que ver con la forma en que los discos espinales se nutren. Los nutrientes migran de los vasos sanguíneos a través de la capa exterior dura del disco; y los movimientos de flexión y extensión pueden ayudar a que lleguen más nutrientes a través de esta capa exterior hasta el interior de los discos, manteniéndolos saludables. Si además tenemos en cuenta que entre el 60 y el 80% de la población se queja de dolor de espalda

baja o lumbar, el yoga también parece una buena terapia para el dolor lumbar, según estudios de investigadores del 'Group Health Research Institute' en Seattle con más de 200 personas con dolor lumbar persistente. A los que se les dio clase de yoga junto a estiramientos, presentaron menor dolor y más movilidad durante varios meses. Otro estudio de 90 personas con dolor lumbar crónico encontró que los que hicieron *Yoga Iyengar* mostraron significativamente menos discapacidad y dolor después de seis meses de práctica.

10 | Cuida tus articulaciones

Los deportistas tendemos a preocuparnos de los músculos y olvidarnos de las articulaciones, hasta que nos duelen, nos lesionamos y al final llega el dolor e inflamación de las artritis. Al hacer yoga de forma adecuada, con movimientos fluidos, sin impactos repetidos, con posturas de equilibrio que refuerzan los grupos musculares y el esqueleto y con control de la respiración, las articulaciones no sufren, al revés, se mantienen flexibles y fuertes, especialmente los tobillos, rodillas, caderas, hombros, etc., que tanto sufren al correr, pedalear, nadar, levantar pesos altos o hacer esfuerzos intensos sin calentar bien. Las *asanas* de yoga ayudan a mantener lubricadas las articulaciones complejas, formadas por tejidos como el cartilago, con poca irrigación sanguínea, a la que llegan pocos nutrientes y oxígeno y es difícil de hidratar, nutrir y recuperar, especialmente al envejecer. Ya hay estudios que han comprobado que algunas de las series más po-



pulares de yoga como el 'saludo al sol' que se repite un mínimo de 3 veces cada mañana al levantarse, es capaz de mantener lubricadas las principales articulaciones, y ayudar a recuperar la movilidad y evitar el dolor y rigidez durante el resto del día.

11 Aumenta la energía y la resistencia física

Si piensas que hacer yoga es algo estático para personas mayores, es que no has ido a una clase de verdad. Prueba y te vas a sorprender de lo que más de una abuela o abuelo es capaz, no solo de realizar posturas como el 'pino' que requieren fuerza muscular, también de aguantar durante mucho más tiempo que tú, y sin apenas esfuerzo. Puedes sentir frustración al principio si eres un buen deportista, pero



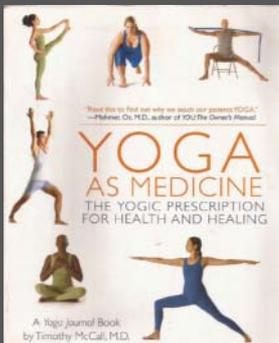
12 Mejora la flexibilidad y el equilibrio

no abandones, el yoga no solo fortalece los músculos y te llena de energía, a la larga también evitará que te quedes sin energía o a punto de 'pájara' como cuando te pasa corriendo, nadando, levantando pesas en el *gym* o subiendo puertos en bicicleta. Tendrás más energía física, mental y emocional. Entrenarás menos tiempo, menos días, te lesionarás menos y llegarás más lejos, más rápido y aguantarás más tiempo. Después de 3 años de yoga, todavía me sorprende de cómo ha cambiado y cambiará mi forma de entrenar. Cuanto más avanzas y mejoras, consigues más energía y resistencia, especialmente cuando empiezas a avanzar con posturas de pie, inversiones, y a *asanas* que requieren levantar y mover el peso del cuerpo. Los músculos se van adaptando, se vuelven más estilizados y alargados, el *core* se fortalece y vuelves a hacer el pino sin esfuerzo como cuando eras un niño.

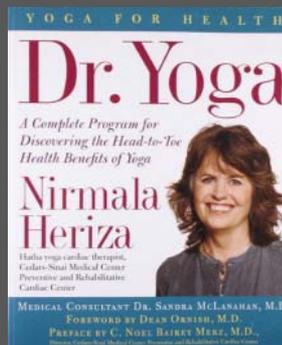
Este efecto no requiere estudios científicos, es algo que todos podemos intuir sin esfuerzo, hacer las posturas más sencillas de yoga requiere un mínimo de flexibilidad y según avanzas también necesitas equilibrio. En el caso de los deportistas, la flexibilidad se va perdiendo, especialmente cuando practicamos algunos deportes como correr que provocan acortamientos musculares. Si además de no estirar, no trabajamos la propiocepción ni incluimos ejercicios para mejorar la estabilidad y el equilibrio, lo vamos perdiendo, aparecen las lesiones y al final hasta llegamos a dar por perdidas ambas cualidades. Con el yoga vas a volver a recuperar la flexibilidad y el equilibrio de cuando eras niño, sin darte cuenta, llegarás a tocar de nuevo los dedos de los pies con las puntas de las manos hasta que toques el suelo con la palma entera. Lo mismo que el equilibrio, te sorprenderás andando por los bordes de las aceras con los pies ¡o con las manos haciendo el pino!

Libros con muchos más beneficios y posturas para convencer, o convencer a los demás de que el yoga es un ejercicio-medicina.

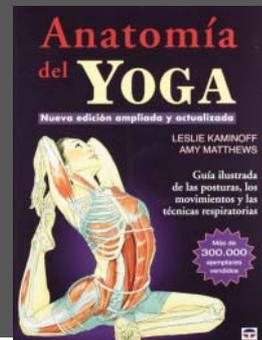
► **YOGA AS MEDICINE:** The Yogic Prescription for Health and Healing, del Doctor en Medicina, Dr. Timothy B. McCall, editor médico de la revista Yoga's Journal, y en cuyas páginas se han basado este artículo.



► **DR. YOGA: A COMPLETE GUIDE TO THE MEDICAL BENEFITS OF YOGA,** escrito por Nirmala Heriza, cardioterapeuta especializada en yoga del Centro Médico Cedars-Sinai.



► **ANATOMÍA DEL YOGA.** Guía ilustrada de las posturas, los movimientos y las técnicas respiratorias. Por Leslie Kaminoff, Amy Matthews, Sharon Ellis. Un clásico de la serie de anatomía por deportes de la Editorial Tutor, con las ilustraciones anatómicas de las posturas, muy visual, bien detallado y completo. Y lo tienes traducido al español.





¡Ocupa la Plaza Mayor de Madrid!

CON FREE YOGA DE OYSHO 2016

Free Yoga de Oysho, un evento con el que Sport Life y YogaFit siempre hemos tenido una especial relación, vuelve a ocupar un año más la Plaza Mayor de Madrid con una *masterclass* de yoga multitudinaria, la clase es gratuita, pero tienes que inscribirte previamente en la web. Será el próximo 4 de junio a las 11 de la mañana. ¡Atento a la web porque en septiembre habrá también evento en Barcelona!

www.freeyoga.es/

¡Revoluciona tu concepto del yoga!

YOGA REVOLUTION EN MADRID

Te recomendamos la prueba de 10 días de yoga por solo 20 € con los profesores que han realizado el artículo del póster central de YogaFit, Séaфра y Alison. El centro Yoga Revolution en Madrid es un espacio ecológico, con una sala de calor infrarrojo que te ayudará a realizar las posturas. Un lugar idóneo para ponerte en forma, transformar tu mente y pasártelo fenomenal al mismo tiempo.

<http://yogarevolution.es/>



Zentro Urban Yoga te propone su agenda 2016



→ **Taller de Jivamukti Yoga con Yogeswari**, una de las profesoras más reconocidas de este estilo de yoga, en Zentro Urban Yoga Madrid. 12 de octubre.

→ **Formación de Yoga para enfermos de cáncer** con la profesora americana Amy Dara. El curso proporciona a los profesores herramientas para enseñar yoga a las personas supervivientes de cáncer en todas las etapas de la enfermedad: desde el diagnóstico hasta el tratamiento para la remisión y el postratamiento. Zentro Urban Yoga Madrid (19-20, 26-27 noviembre. Zentro Urban Yoga Barcelona (3-6 diciembre).

www.zentroyoga.com/



Deja que el yoga te acompañe ¡HASTA EN TUS VIAJES!

Esenza by SHA, el espacio saludable que SHA Wellness Clinic tiene en el Aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas, lanza una iniciativa para fomentar hábitos de viaje saludables a través de clases gratuitas de *Yoga-Stretching* y Tai Chi. Las clases tendrán una duración de 30 minutos y se impartirán 3 días a la semana.

<http://shawellnessclinic.com/>



¡Amansa a tus hijos!

YOGA PARA NIÑOS EN EL RETIRO

Con la llegada de la primavera, cada domingo a las 17:30, Laura Tejerina (instructora de meditación y animadora infantil, entre otras cosas) imparte sesiones de meditación

pensadas para niños y niñas de entre 6 y 12 años en el Parque de EL Retiro (Madrid). Solamente se necesita un cojín o una esterilla y, en caso de hacer frío, una mantita y calcetines gordos. Precio: 5 € por niño.

www.meetup.com

www.despiertayentrena.com



Yoga para hablar inglés

CLASES DE HATHA YOGA EN INGLÉS

Puede ser una oportunidad perfecta para practicar tus habilidades de escuchar en inglés, en un ámbito tranquilo y relajado. Cualquier duda puede ser contestada en español al final de la clase. Precio: 7€ por clase, 25€ por 4 sesiones. Todos los martes a las 19:30. Madrid (cerca de Plaza de España).

<http://learnयोगainmadrid.weebly.com>



Si te quedas en casa

APRENDE YOGA EN CASA A TU AIRE CON AOMM.TV.

Todo tipo de clases para principiantes y niveles avanzados, con un completo programa de vídeos y tutoriales que se amplía cada semana y por solo 10 euros al mes, y con mejores ofertas si te suscribes por más meses. Además de la multitud de tipos de yoga, que ellos también recogen, encontrarás clases específicas para deportistas, algo que todavía no es muy habitual encontrar en español. www.aomm.tv



Pilates y Yoga mirando al mar

EN LA MANGA CLUB

Un entorno privilegiado para vacaciones de deportistas en pareja o en familia, donde podrás disfrutar de yoga en diferentes lugares, desde la playa a la montaña, además de practicar golf, tenis, fútbol, y nadar en piscinas de agua climatizada y descubierta, sin dejar de entrenar en un completo gimnasio y disfrutar del spa. También puedes escoger clases privadas para grupos.

www.lamangaclub.es



¡Port Adriano vuelve con la 2ª edición del Sunset Yoga!

ESCÁPATE A MALLORCA A UNA CLASE DE YOGA CON GEMMA MENGUAL

Tras el éxito de la edición de 2015, vuelve la segunda edición del Sunset Yoga el próximo 21 de mayo. Una de nuestras colaboradoras, la renombrada *yogui* Xuan-Lan, dará la espectacular *masterclass* al aire libre en Port Adriano. Además, este año amadrinará el evento la nadadora de sincronizada Gemma Mengual. ¡No te lo pierdas! 15 € con esterilla. <https://portadriano.koobin.com>



¡Viaja y ponte más en forma!

#ROXYFITNESS REGRESA EN 2016

Cada parada de la gira tiene el mismo programa de actividades físicas y están abiertos a todo tipo de mujeres, independientemente de su nivel deportivo. Podrás hacer una clase de yoga de 45 minutos; 5km de carrera y 1 km de carrera de paddle surf. Para participar en uno, dos o incluso tres de nuestros días de actividades, entra en: www.roxy.com/fitness

Agenda europea:

26 de junio - Marsella, Francia

3 de julio - Biarritz, Francia

16 de julio - Newquay,

Inglterra

4 de septiembre - Ouddorp,

Países Bajos

9 de octubre - Hossegor,

Francia



¡Tan zen como en el Tíbet!

RETIRO VIVENCIAL DE YOGA TIBETANO LU JONG



Este taller introductor del Yoga Tibetano Lu Jong, nos facilitará el aprendizaje y conocimiento de los beneficios de los primeros 10 movimientos. Además, complementará con la teoría sobre estas prácticas y técnicas complementarias de meditación, mantras y relajación. Dirigido por Alicia Beltrán, profesora y educadora del método. 2, 3 y 4 de diciembre de 2016. Coste 180€ todo incluido. www.aliciabeltranyoga.com

Combina tu deporte con el yoga y... ¡mejora!

→ YOGA Y SURF EN CANTABRIA.

Seis días en La playa de San Vicente de la Baquera, haciendo yoga y surf del 9 - 14 de septiembre. El día empieza con una clase de yoga y 2 horas de surf. Además, dormirás en Glamping (Camping con glamour). Precio 695€. <http://bikramyoga.es/>

→ ENTRENAMIENTO COMBINADO DE YOGA Y CARRERAS POR MONTAÑA.

El 17 de mayo Gema Quiroga, especialista en carreras de montaña y yoga, organiza un curso para mejorar la experiencia del corredor de montaña a través del yoga. En 'Estudio Running and Yoga' de Torrelozanes (Madrid). Precio: 21€. www.gemaquiroyoga.com



→ TALLER INTENSIVO DE YOGA PARA CORREDORES.

Sábado 4 de junio de 10:00 a 19:00 en Madrid, Diwali. Centro de Yoga y Bienestar Integral hacen un taller teórico práctico intensivo de 7 horas sobre:

- Anatomía del running y fallos más frecuentes.
- Lesiones más comunes y *Hatha Yoga* como prevención.
- Aplicación del *pranayama* y técnicas meditativas.

Reserva e infórmate en 679822137. Precio: 50€. Madrid. <http://www.uolala.com>

→ YOGA PARA TRIATLETAS, CORREDORES Y CICLISTAS

Un fin de semana para trabajar en la anatomía del deportista, las *asanas* y *vinayasa flow* más beneficiosas para mejorar el rendimiento y prevenir las lesiones. Impartido por la profesora Lourdes Vidal y el Dr. Francisco Gallardo en diferentes fechas en Sevilla. www.oyoga.eu

| YO HAGO YOGA |

Cristina Brondo

POR YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

FOTOS: MARIONA VILLAVIEJA

*Cristina es actriz,
deportista popular
y madre de una
niña de 4 años*

Actriz polivalente de cine, teatro y TV, la has visto en las series "Gran Hotel", "Gran Reserva, el origen" de TVE, interpretando a la Reina Sofía en la TV Movie "El Rey", en la película "Perdona si te llamo amor" y en teatro en "Orgasmos, la comedia". Es madre de una niña de 4 años, se mueve en "2 ruedas" por su Barcelona natural y practica yoga desde hace más de 15 años.

¿Qué tipo de yoga practicas? En estos momentos estoy enganchada al *Strala Yoga* en Barcelona, pero los he probado casi todos y siento que hay un yoga para cada momento. Ahora este tipo de yoga es el que va más conmigo y lo practico en Strala BCN.

¿Por qué empezaste a practicarlo? Lo comencé con mi amiga Silvia Asensio, sentíamos que Oriente tenía algo que enseñarnos y así fue.

¿Cuántas veces por semana? Ahora solo una y me sabe a muy poco, lo ideal para mí son tres.

Cuéntanos algo de tu tipo de alimentación, estilo de vida, retiros, meditación, viajes, etc. A través del yoga empecé a dejar la carne y después los lácteos y a interesarme por la relación de los alimentos y las emociones. Somos energía y si nuestro cuerpo no funciona correctamente la energía se estanca. Para tener unos órganos y un organismo sano es fundamental no intoxicarlo y depurarlo con oxígeno de calidad y buenos alimentos. Justo ahora voy a empezar a estudiar alimentación macrobiótica en la prestigiosa escuela ESMACA (www.esmacrobiotica.com) en Barcelona, ya que mi interés va cada vez a más enfocado en la salud y bienestar que empieza desde dentro y se refleja en el exterior. Hoy en día son muchas las personas que ya han entendido que "somos lo que comemos" no es una frase hecha, sino una manera de ser. Filosofías como la macrobiótica nos enseñan que cuando empezamos a cambiar actos tan básicos como el alimento diario, el equilibrio que se produce

no solo es físico, sino también mental y emocional, y tiene consecuencias fundamentales para conseguir todo aquello que nos proponemos en la vida.

Ropa de yoga favorita: ajustada, pero con jerséis finos y suaves para la meditación.

Como actriz, madre, mujer, etc. ¿En qué te ayuda hacer yoga? A focalizarme, a no perder la perspectiva y a sosegar mis ansiedades. No es poco, ¿eh?

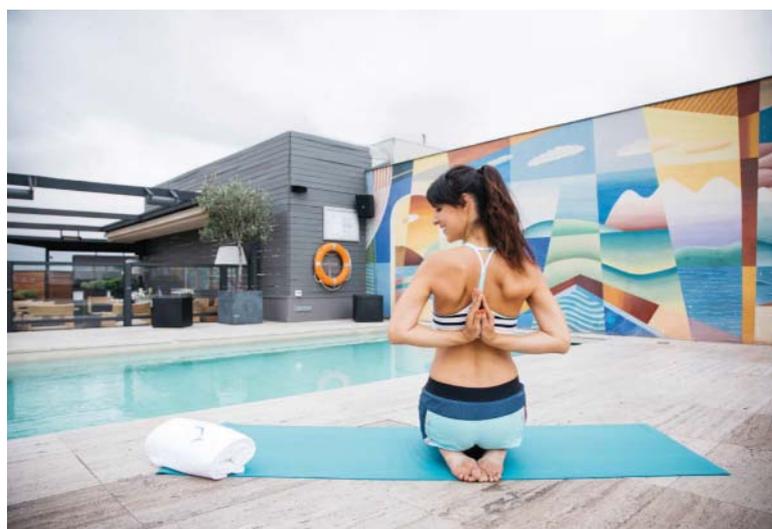
Describe en 3-5 palabras qué es lo que te aporta el yoga: solo necesito tres: LUZ, OXÍGENO y CONEXIÓN.

Postura favorita: todas las invertidas.

Postura 'reto': el triángulo / *Trikonasana*.

Lugar favorito para hacer yoga: *Strala BCN* y el campo.

Una frase para motivar a hacer yoga a otras personas deportistas: es mejor que ir al terapeuta.



→ Ahora Cristina está enganchada al método *Strala Yoga*, que ha creado Tara Stiles

| YO HAGO YOGA |

Víctor Del Corral

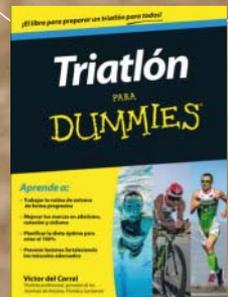
POR YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

FOTOS: JAMES MITCHELL



35 años

Triatleta profesional de larga distancia (Ironman) y autor del libro 'Triatlón para Dummies'.



¿Qué tipo de yoga practicas? La verdad es que al principio, cuando comencé a practicarlo, no sabía que había diferentes tipos de yoga, pero ahora con el tiempo sí que te puedo decir que el yoga que practico es más *Hatha Yoga*, donde integro posturas físicas del yoga con ejercicios respiratorios y trabajo de relajación, meditación y consciencia interior.

¿Por qué empezaste a practicarlo? Comencé a practicarlo cuando vine a Lanzarote, tuve la oportunidad de probarlo con un amigo y a partir de ahí surgió mi interés por el yoga, y continué practicándolo habitualmente poco tiempo después.

¿Cuántas veces por semana? No tengo una rutina marcada en cuanto a su práctica, pero intento tener al menos una hora para mí una vez por semana, varía en función de los entrenamientos y el día a día.

Años de práctica de yoga: comencé por primera vez hace unos 5 años.

Alimentación, estilo de vida, retiros, viajes: me gusta cuidar mi alimentación, evito sobre todo dulces y alimentos procesados, hago una dieta baja en hidratos y rica en grasas saludables y proteínas. Para mí el triatlón es mi estilo de vida, el cuidado de uno mismo, desde la alimentación, el sueño y el descanso, el compromiso... Viajo mucho durante todo el año con las competiciones así que me gusta aislarme en la montaña cuando no estoy en temporada y disfrutar de la tranquilidad y la naturaleza.

Ropa favorita: voy con ropa cómoda, muchas veces con la misma ropa con la que acabo de hacer la sesión de gimnasio, pantalón corto y camiseta técnica.

Como triatleta, ¿en qué te ayuda hacer yoga? Me ayuda a relajarme después de un día intenso, sobre todo es un espacio de tiempo para mí, para dejar fluir mis sensaciones. Muchas veces no solo es el entrenamiento del día lo que te agota físicamente, sino a veces también lo hacen

los viajes, los cambios de tu rutina diaria, todo ese "trabajo invisible", como yo lo llamo, de ordenador, llamadas de teléfono..., que al final te generan cierto estrés y que libero practicándolo.

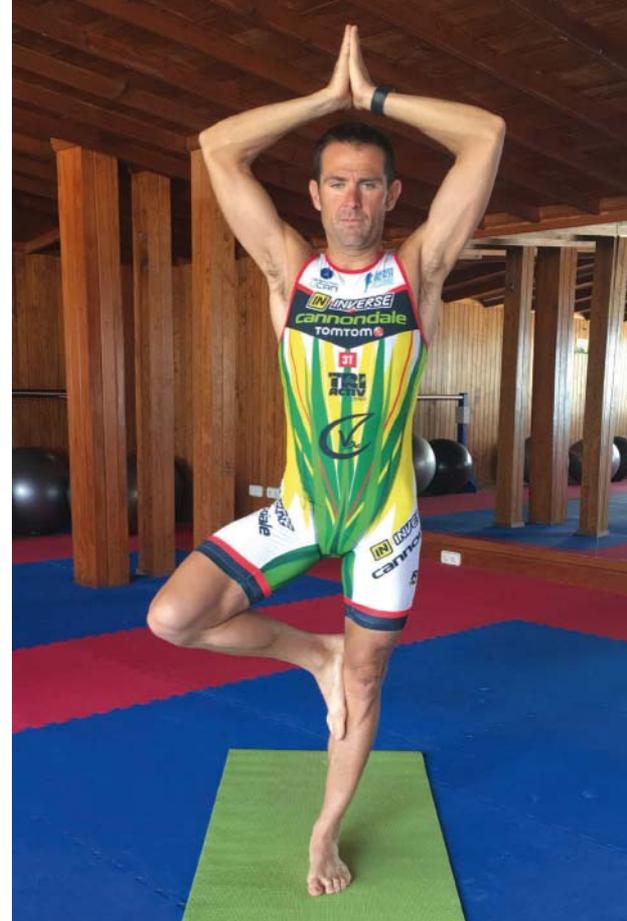
Describe en 3-5 palabras lo que te aporta el yoga: bienestar, relajación y energía.

Postura 'reto': postura de la rueda.

Lugar favorito para hacer yoga: en la playa de Famara en Lanzarote, justo al amanecer. Es mi lugar y momento favorito.

Una frase para motivar a hacer yoga a otras personas deportistas: pruébalo, es un complemento ideal para otros deportes, no solo te ayuda a liberar estrés, sino también a corregir la postura y a trabajar la flexibilidad y la fuerza. Cuando acabas la sesión te sientes cargado de energía.

→ **POSTURA FAVORITA:**
Triángulo extendido.



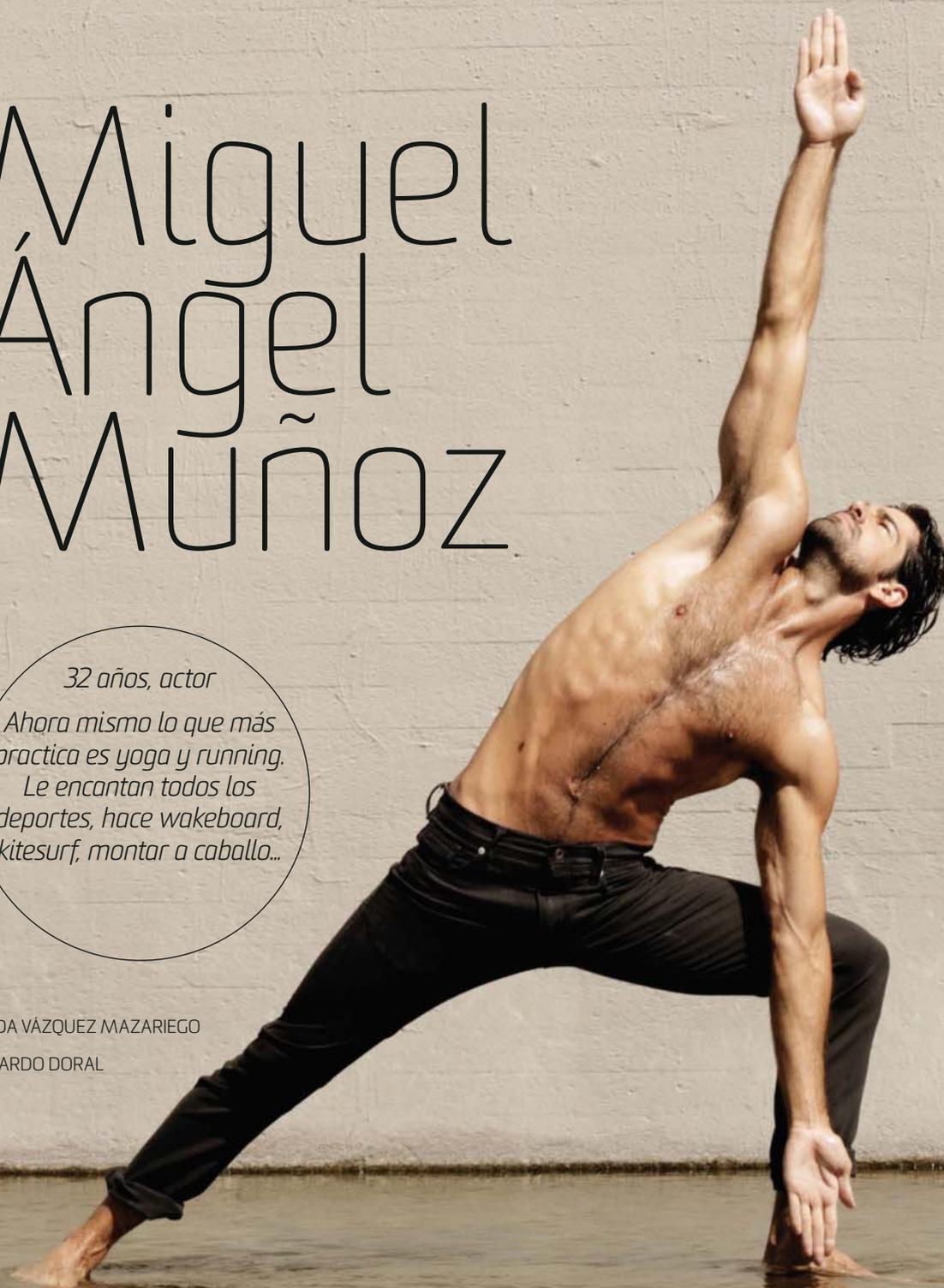
Miguel Ángel Munoz

32 años, actor

Ahora mismo lo que más practica es yoga y running. Le encantan todos los deportes, hace wakeboard, kitesurf, montar a caballo...

POR YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

FOTO: BERNARDO DORAL



¿Qué tipo de yoga practicas? *Modo Yoga* (una variedad de yoga muy extendida en el mundo anglosajón) en Los Ángeles y *Bikram Yoga* en España.

¿Por qué empezaste a practicarlo? Por dolores crónicos de espalda y cervicales y por la necesidad de mirar más en mi interior.

¿Cuántas veces por semana? 3-4 en España y entre 5-7 días en Los Ángeles. También he hecho el reto *BikramYoga-Challenge*, de 30 días consecutivos.

Años de práctica de yoga: 3 años.

Cuéntanos algo de cómo influye el yoga en tu alimentación, estilo de vida, retiros, viajes. El yoga cambió mi alimentación de manera natural e inconsciente. Nunca he tenido que ser esclavo de ninguna alimentación concreta o dieta. Siempre he tenido buena salud y buena genética. Además, soy muy goloso, sin embargo, el yoga ha hecho que el cuerpo no me pida cosas que no son buenas para el organismo. Sé que me gustan, pero las miro y ya no está la misma apetencia. Por otra parte, el cuerpo me pide verduras, hortalizas, fruta... Esto no significa que me haya convertido en vegetariano o vegano, cosa que me encantaría, pero de momento disfruto demasiado de la comida y se me haría muy difícil.

Ropa favorita para yoga: la que me haga sentir cómodo. Me gustan los colores lisos más que los estampados y cuanto más vivos mejor. Aunque utilizo mucho blanco y negro.

Como deportista, ¿en qué te ayuda hacer yoga? Me ayuda a colocar los huesos en su sitio y a estirar todo lo necesario para practicar otros deportes que contraen mucho los músculos.

Describe en 3-5 palabras lo que te aporta el yoga: serenidad, elasticidad, salud y satisfacción. En definitiva, felicidad.

Lugar favorito para hacer yoga: la playa.

Postura favorita: *Todasana* (árbol).

Postura 'reto': *Dandayamana-Dhanura-*



→ **PIE DE FOTO**

Miguel Ángel es un gran deportista que fue portada de la revista *Sport Life* en el mes de enero



FOTO: DANNY GOIRI

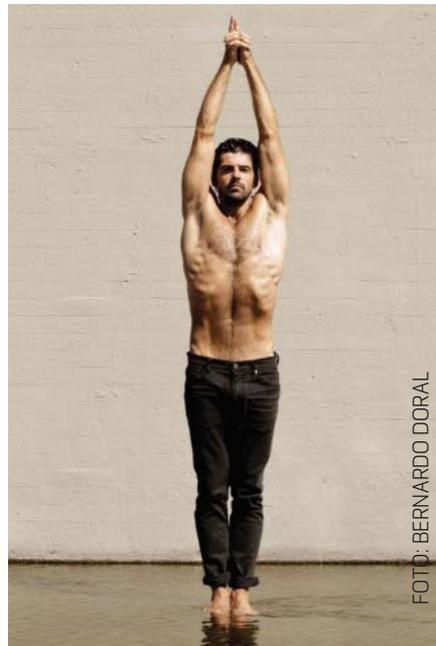


FOTO: BERNARDO DORAL

san (arco en pie).

Una frase para motivar a hacer yoga a otras personas deportistas: el yoga es un deporte que te ayuda a mejorar tu sistema óseo, tu elasticidad, etc., pero sobre todo te ayuda a vivir en el momento pre-

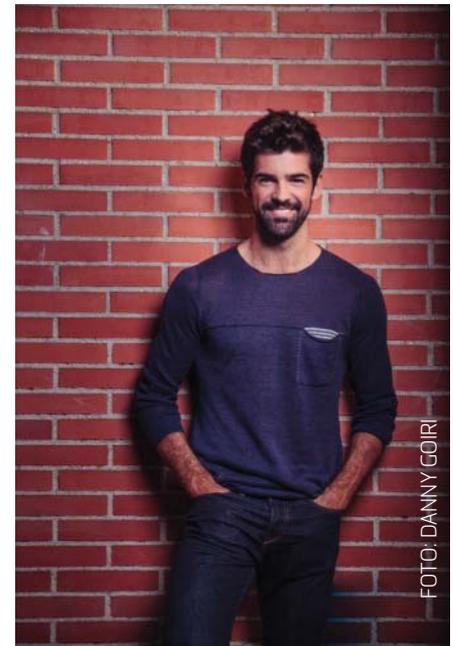


FOTO: DANNY GOIRI

sente y a ser consciente de lo que puedes dar en ese momento en función de cómo estés por fuera y por dentro. Es un regalo que te haces a ti mismo, dedicándote 90 minutos al día solo para ti.

Yoguis e instagramers

Dicen que en Instagram no te haces famoso si no publicas una foto haciendo yoga... ¡Pero hay gente que hace yoga de verdad!

Por Irene Ríos. Fotos: Instagram



dade2shelby El jugador de fútbol americano Derrick Townsel, es el mejor ejemplo de que practicar yoga puede ser un gran complemento para el entrenamiento de un deportista profesional



xuanlan_yoga Descubre cómo entrena y hasta cuál es el desayuno energético favorito de nuestra colaboradora y autora de "Mi Diario de Yoga"



robertsturman Impresionantes las imágenes que este fotógrafo plasma para *Africa Yoga Project*, una iniciativa solidaria que hace visible la situación del continente africano



tommy-valencia El lema de su perfil es *facta non verba* (las acciones tienen más fuerza que las palabras) y él nos muestra a través de imágenes cómo el deporte y el yoga no tienen límites



yogabeyond Una pareja que se ha forjado entre asana y asana

No te pierdas:
Parecen postreo... ¡Pero son muy YogaFit!



vanesalorenzo_



tarastiles



bryceyoga



laurasykora



taoporchonlynch



blumev



Brianmilleryoga



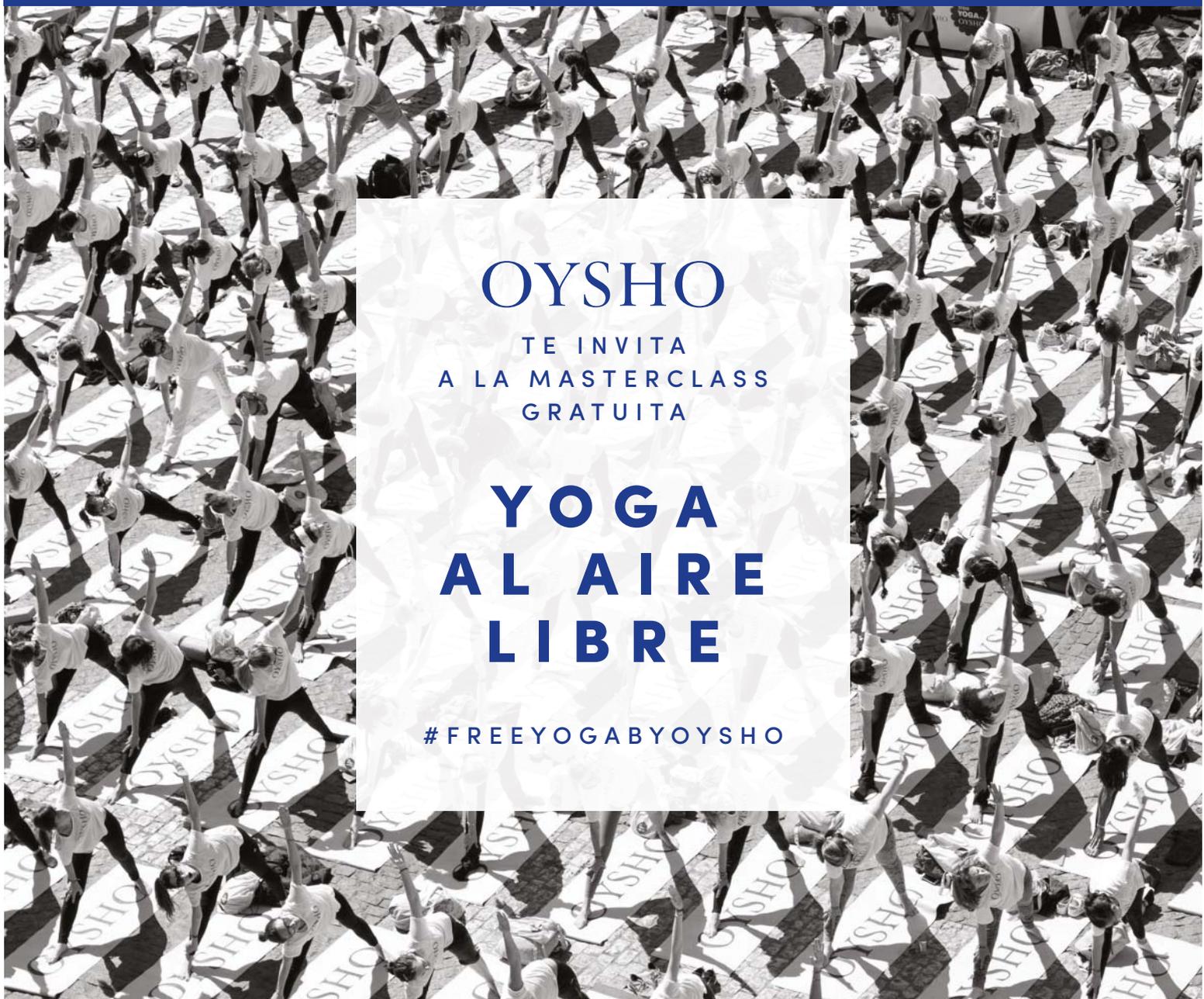
patbailey



4ª EDICIÓN

MADRID

4 DE JUNIO 2016 PLAZA MAYOR 11H



OYSHO
TE INVITA
A LA MASTERCLASS
GRATUITA

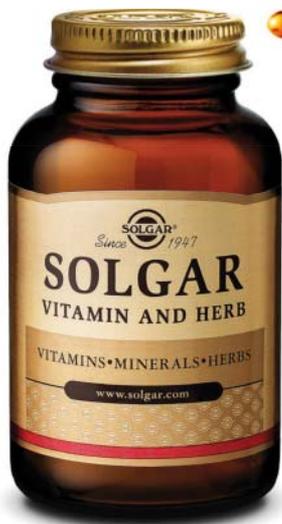
**YOGA
AL AIRE
LIBRE**

#FREEYOGABYOYSHO

INSCRIPCIONES GRATUITAS EN:

oysho.com
freeyoga.es

MORE, BETTER, FASTER...



SOLGAR PRODUCE una de las gamas más amplias de complementos alimenticios.

Es nuestra naturaleza.



De venta en los mejores establecimientos especializados

www.solgarsuplementos.es

SOLGAR | Es tu elección.