



# *Guía básica de Yoga*



El Yoga es...

*Para todos*

*No importa tu edad o condición física*

*Una manera de estar en forma*

*Un estilo de vida*

¿Conoces el Yoga? Significa unión del cuerpo y de la mente y es un antiquísimo arte originario de la India que, aunque puede entenderse como una forma de ejercicio físico, es mucho más que eso.

¡Te invitamos a conocer un método de salud cuyo único objetivo eres tú y tu bienestar!

Si te gusta cuidarte, quieres conocerte mejor a todos los niveles, ejercitar tu cuerpo y en general, vivir con mayor plenitud, el yoga es para ti.

Esta disciplina abarca más de 2000 posiciones conocidas como asanas, que se agrupan en grandes familias.

*¡Descubre nuestras 4 posturas favoritas!*



*Flexiones de columna* Son todas las posturas que implican un movimiento de tronco y curvan la espalda hacia adelante.

## Utthanasana o la Pinza de pie

Es un asana básica del yoga y proporciona un intenso estiramiento de la parte posterior del cuerpo. También ayuda a relajar y recuperar energía, así que es imprescindible.

### Instrucciones

1. **Ponte de pie** con los pies separados al ancho de tus caderas.
2. **Inhala y eleva los brazos** alargando los costados, exhala y flexiona el tronco hacia adelante hasta donde llegues.
3. **Si eres flexible:** apoya la palma de las manos o la yema de los dedos a los lados de los pies.
4. **Si no llegas:** puedes sujetar los tobillos o las pantorrillas, lo que permita tu flexibilidad.
5. **Quédate en la postura** entre 5 y 10 respiraciones tranquilas.
6. **Para deshacer,** sube redondeando la espalda y despacio para no marearte.
7. **Si eres principiante** o tienes alguna dolencia lumbar, flexiona un poco las rodillas para relajar la zona.

*Recomendación: practícala antes de dormir o en momentos en los que te sientas más nerviosa, te ayudará a calmarte.*

### Beneficios

- ✓ Aporta un estiramiento intenso en la parte posterior del cuerpo
- ✓ Flexibiliza las caderas
- ✓ Alivia la tensión de la espalda, especialmente en lumbares
- ✓ Afloja la tensión del cuello
- ✓ Relaja el sistema nervioso y es una postura antiestrés
- ✓ Ayuda a combatir la ansiedad y el insomnio



**Extensiones de columna** Son los movimientos que expanden el pecho y arquean la espalda hacia atrás.

## Bhujangasana o postura de la Cobra

Pertenece a todas las series del yoga clásico y su efecto es arquear suavemente la columna hacia atrás aumentando la fuerza y la flexibilidad de la espalda.

### Instrucciones

1. **Tumbada boca abajo en el suelo**, separa las piernas al ancho de las caderas con los muslos y los glúteos firmes.
2. **Coloca las manos** debajo de los hombros y pega los codos al cuerpo.
3. **A la vez que empujas con las manos en el suelo**, eleva el pecho sin llegar a estirar los brazos.
4. **Mantén el cuello relajado** y permanece entre 3 y 5 respiraciones.
5. **Para deshacer**, baja suavemente, haz una almohadita con las manos, apoya la frente y descansa.

*Recomendación: Las extensiones son intensas, así que puedes mantener poco tiempo y repetirlas hasta 3 veces.*

### Beneficios

- ✓ Fortalece los músculos de la espalda
- ✓ Aumenta la flexibilidad de la columna
- ✓ Fortalece la musculatura de brazos y piernas
- ✓ Tonifica y rejuvenece el sistema nervioso
- ✓ Tonifica y regula el aparato reproductor
- ✓ Mejora el tracto intestinal
- ✓ Aporta vitalidad y energía





**Torsiones** Son posturas que giran la columna hacia un lado y hacia el otro manteniendo la agilidad. Se pueden hacer de pie, sentada o tumbada en el suelo.



## Torsión suave en descarga

Es perfecto hacerla después de entrenar, ayuda a relajarte al final del día o puedes hacerla incluso antes de dormir para descomprimir la espalda.

### Instrucciones

1. Tumbada boca arriba en el suelo, lleva las rodillas juntas hacia el pecho.
2. Abre los brazos en cruz con las manos mirando hacia arriba.
3. Deja caer las piernas juntas hacia la derecha con todo su peso.
4. Permanece así entre 5 y 10 respiraciones tranquilas.
5. Trae las piernas de nuevo al centro y repite al otro lado.

### Beneficios

- ✓ Flexibiliza y rejuvenece la espina dorsal
- ✓ Mejora el riego sanguíneo del cuerpo
- ✓ Relaja el diafragma mejorando la respiración
- ✓ Flexibiliza las caderas
- ✓ Alivia los dolores de espalda
- ✓ Mejora el tracto intestinal
- ✓ Relaja el sistema nervioso
- ✓ Genera calma mental

**Equilibrios** Son posturas que desafían la gravedad, pueden hacerse sobre pies, brazos o manos y aportan equilibrio físico y mental.



## Vrikasana o asana del Árbol

Es otra postura clásica del yoga y trabaja el equilibrio sobre un pie, un asana asimétrica que se repite con las dos piernas. Recuerda a un árbol en el bosque y nos ayuda a ejercitar el equilibrio interior.

### Instrucciones

1. **Busca un punto fijo** con la mirada en el que poder concentrarte.
2. **Desplaza todo el peso** hacia la pierna derecha, esa será la base.
3. **Flexiona la otra pierna** y apoya la planta del pie en el muslo, la pantorrilla o el tobillo.
4. **Junta las manos delante del pecho** o elévalas hacia el techo. También puedes tener los brazos separados.
5. **Quédate entre 5 y 10 respiraciones**, ¡paciencia!
6. **Para deshacer**, baja primero los brazos y después apoya el pie.
7. **Descansa 2 o 3 respiraciones** y repite con la otra pierna.

### Beneficios

- ✓ Fortalece piernas, tobillos y pies
- ✓ Desarrolla equilibrio físico y mental
- ✓ Mejora (mucho) la concentración
- ✓ Aporta serenidad
- ✓ Ayuda a conectar con la naturaleza