

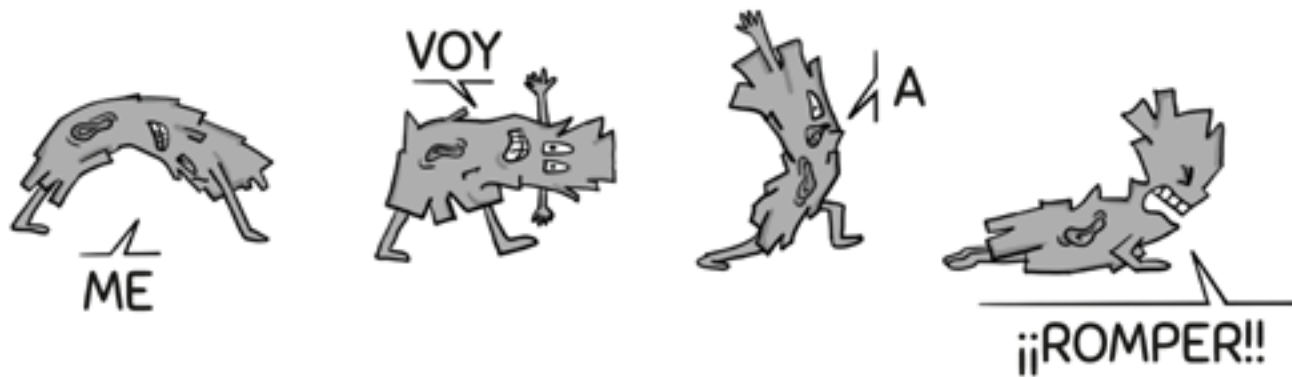
EL HÁBITO HACE AL YOGUI

Por YOLANDA VAZQUEZ MAZARIEGO Y JULIA ARTEAGA (@yoguineando)

Ilustraciones DE JULIA ARTEAGA DEL LIBRO EL HÁBITO HACE AL YOGUI

Practica yoga cuando quieras y donde quieras, pero práctica, namasté!

Como bien dice el título del nuevo libro Julia Arteaga *El hábito hace al yogui*, porque sin constancia y práctica no se avanza en cualquier tema en el que queramos profundizar, y lo mismo ocurre en el mundo del yoga y la meditación. Pero, como somos humanos y le damos muchas vueltas al coco, siempre encontramos excusas para no empezar o practicar cada semana un poco de yoga, desde las más habituales como la falta de tiempo o flexibilidad, a las de que el yoga no nos llena tanto ni nos desestresa como ir al gimnasio o correr, y además no adelgaza ni te pone en forma... Todo desde el desconocimiento que implican estas excusas, ya que el yoga no es un ejercicio ni una obligación, sino una ayuda en nuestra vida, un camino, y cuando las personas descubrimos el yoga, es cuando nos damos cuenta que el yoga requiere su tiempo y constancia, pero al final no quita tiempo, lo crea, o que no tenemos que ser flexibles ni hacer posturas difíciles, ni siquiera es un deporte, es más una terapia física y mental.



► 1/ EL YOGA NOS HACE MAS FLEXIBLES... Y MAS FUERTES!

Uno de los beneficios desconocidos del yoga es que no sólo trabajamos la **flexibilidad** como se piensa habitualmente, los yoguis también desarrollamos **fuerza** porque trabajamos partes del cuerpo que no usamos habitualmente. Por eso, muchas personas deportistas se sorprenden cuando tras la primera clase de yoga tienen agujetas en lugares insospechados, a pesar de que no han percibido sensación de esfuerzo o cansancio.

► 2/ LA FUERZA EN YOGA VIENE CON ESTABILIDAD.

En yoga no se hacen posturas a base de fuerza 'bruta', el trabajo muscular al que estamos acostumbrados en los entrenamientos en el gimnasio o con ejercicios como correr o nadar. En yoga se trabaja la **estabilidad**, ya que cuando realizamos una asana o postura, trabajamos en conjunto con todos los **músculos y tejidos conectivos** (fascias, tendones, ligamentos, etc.).

Es curioso que ahora hablemos de las fascias en deporte como algo nuevo, pero los yoguis ya sabían en La India hace 3000 años, aunque ahora hablemos de las fascias en deporte como algo novedoso.

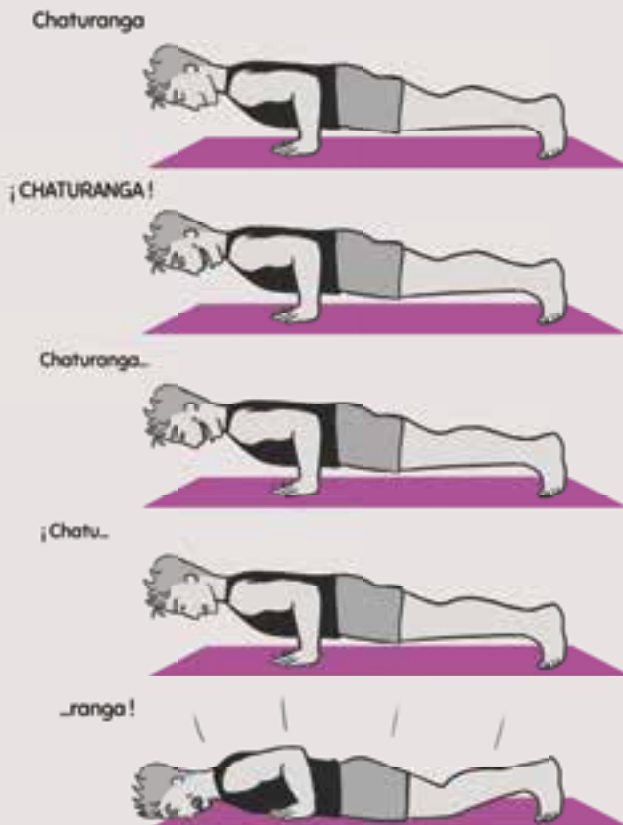
La estabilidad en yoga según el profesor Bernie Clark,

significa: "Ser estables, firmes, resistentes y duraderos a un cambio repentino, a la vez que conseguimos un mejor ajuste al movimiento."

Por ejemplo, al realizar la postura del plancha o *Phalakasana* o *Chaturanga Dandasana*, conseguimos la estabilidad activando los músculos de manera que las articulaciones queden 'bloqueadas', pero esto no significa que de repente nos convirtamos en un plasmobil, rígidos y sin poder doblar los codos... El bloqueo de articulaciones se consigue cuando los músculos y los tejidos conectivos (tendones, ligamentos y fascia...) 'abrazan' y trabajan en conjunto para hacer un bloque rígido y compacto. Este **bloqueo**, es la base de la **estabilidad** en yoga, y es clave para conseguir posturas que parecen que requieren mucha fuerza muscular, sin gastar tanta energía, y manteniéndonos a salvo de caídas y lesiones.

Al final, una persona que aprende a 'bloquear' o 'activar' su cuerpo correctamente en yoga, con ayuda de la respiración, es capaz de mantener una postura como Chaturanga durante más tiempo y con un mínimo esfuerzo, que una persona mucho más fuerte, que sí puede hacer la misma plancha pero a base de un gasto mayor de energía y una gran tensión y desgaste.

El trabajo en conjunto del yoga es lo que hace que consigamos **cuerpos fuertes pero flexibles y estables, a la vez que resistentes**, sin correr ni un kilómetro al día ni levantar una pesa... Es otro tipo de ejercicio, diferente y muy conveniente para complementar nuestros entrenamientos en cualquier tipo de especialidad deportiva en la que trabajemos.



► 3/ LA ESTABILIDAD EN YOGA TAMBIÉN PERMITE EL MOVIMIENTO.

Este es otro concepto que nos cuesta conseguir en yoga... esa fluidez del Vinyasa en que de la plancha se pasa a hacer el pino sobre las dos manos, levantando los pies como si no pesara el cuerpo... Y del pino se baja a plancha, y eso en un movimiento lento y fluido para bajar al suelo sin hacer un solo ruido al tocarlo con la punta de los pies.

Esto no es fácil de conseguir, pero si tienes estabilidad, puedes hacerlo desactivando y activando algunos músculos y articulaciones de forma independiente para conseguir el movimiento fluido y sin 'desarmarse'. Cuando una persona está fuerte y consigue hacer una postura difícil pero no consigue moverse desde esa postura a otra, es porque su cuerpo no está conectado o activado, sólo está haciendo fuerza, sin control de la respiración ni del cuerpo en conjunto.



► 4/ EL MAYOR RANGO DE MOVIMIENTO TE LLEVA A CONTROLAR LA FLEXIBILIDAD

Cuando practicas yoga de manera constante, tus músculos pasan de ser un espagueti crudo, rígido y frío, a un espagueti cocido, flexible y caliente como nos cuenta Julia de Yoguineando.

Los 'princignorantes' de yoga nos obsesionamos con conseguir hacer un apertura o Split, Hanumanasana, para llegar a tocar el suelo con el mismísimo Muladhara chakra... pero aunque el yoga te ayude a mejorar la flexibilidad, lo que importa es el rango de movimiento.

El rango de movimiento es muy importante, porque en el caso de las personas que son flexibles de forma natural, tienen el problema de que sí, consiguen hacer posturas de yoga súper complicadas, pero tienen más riesgo de lesionarse. Es como si hubieran nacido con los espaguetis ya cocidos, pero al hacer yoga, pasan de estar al dente a estar pasados...

Cuando una articulación es demasiado flexible, no es estable y cuesta mucho bloquearla para conseguir las posturas de yoga sin riesgo de lesión.

El rango de movimiento ayuda a protegernos de un exceso de elasticidad o flexibilidad. Consigue crear estabilidad y espacio en nuestras articulaciones para mover el cuerpo libremente y sin peligro de desgaste o rotura y lesión.

