

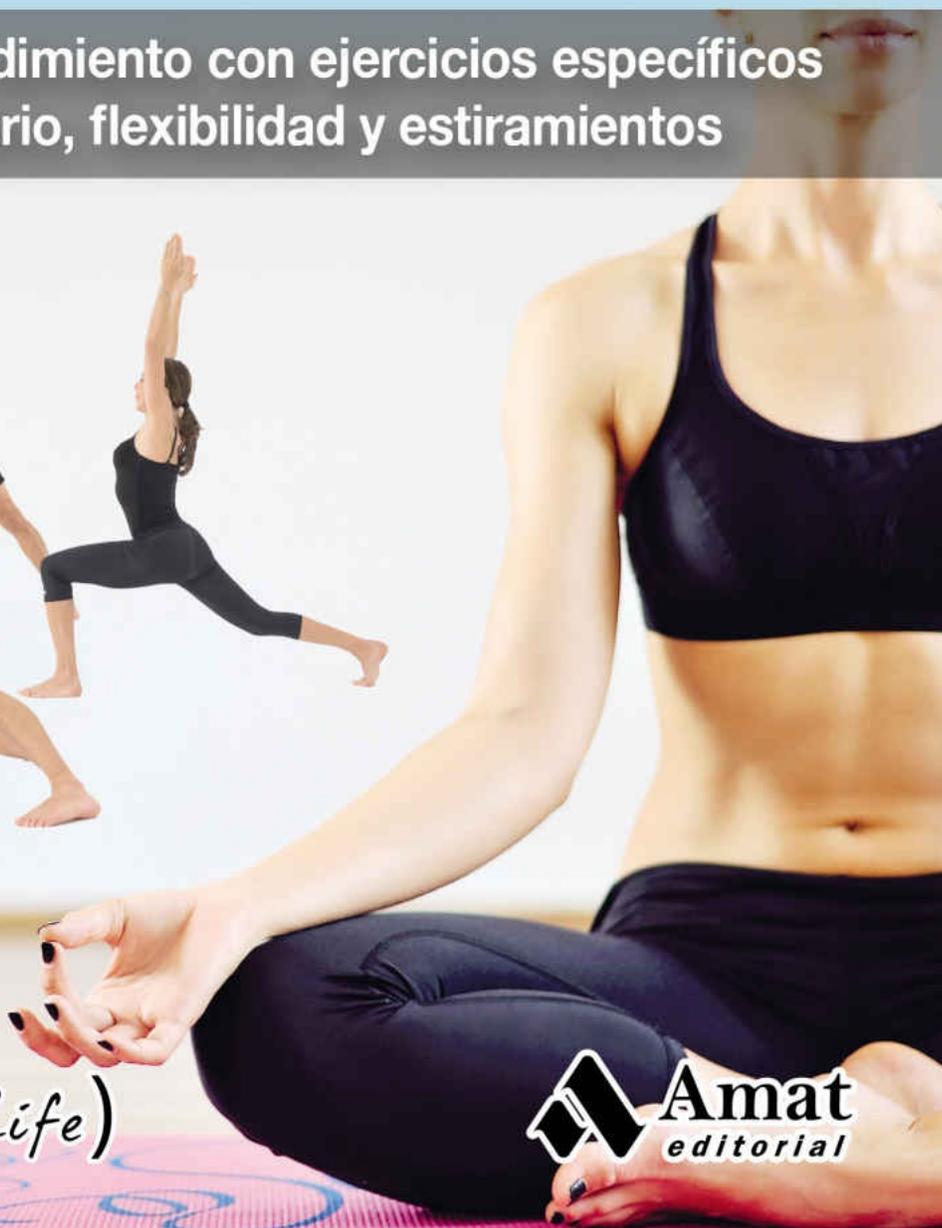
Beth Shaw

YOGAFIT

para deportistas



Mejora tu rendimiento con ejercicios específicos de equilibrio, flexibilidad y estiramientos



(*Fitness Life*)

 **Amat**
editorial

**Si deseas estar informado de nuestras novedades,
te animamos a que te apuntes a nuestros boletines
a través de nuestro mail o web:**

www.amateditorial.com
info@amateditorial.com

Recuerda que también puedes encontrarnos en las redes sociales.



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



facebook.com/amateditorial

YOGAFIT para deportistas

Mejora tu rendimiento con ejercicios
específicos de equilibrio, flexibilidad
y estiramientos

Beth Shaw

(Fitness Life)



La edición original de esta obra ha sido publicada en lengua inglesa por Ballantine Books, un sello de Random House, con el título original de *The yogafit athlete*, de Beth Shaw.

© Beth Shaw, 2017

© Profit Editorial I., S.L. 2017

Amat Editorial es un sello editorial de Profit Editorial I., S.L.
Travessera de Gràcia, 18; 6º 2ª; Barcelona-08021

© Fotografías: David Young-Wratt

Traducción: Betty Trabal Piera

Diseño de cubierta: XicArt

Maquetación: XicArt

ISBN: 978-84-9735-899-6

Producción del ebook: booqlab.com

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; teléfono 91 702 19 70 - 93 272 04 45).

Referencias

Sobre la autora

Beth Shaw es empresaria y visionaria, fundadora y presidenta de YogaFit Training Systems, la escuela de yoga más importante del mundo. Shaw es, en gran medida, la responsable del desarrollo del mercado del yoga en Estados Unidos en los últimos veinte años. Su compañía, YogaFit, ha entrenado a más de 250.000 instructores de los cinco continentes. Es licenciada en Administración de Empresas por la Universidad de Long Island, autora de YogaLean y del bestseller Beth Shaw's YogaFit, y ha creado más de cien DVDs y CDs sobre el yoga y el fitness. Conferenciante habitual sobre temas de salud, bienestar, habilidades emprendedoras y filantropía, siempre ha sido una mujer muy interesada por el mundo espiritual; además, es coach, profesora de meditación y gran defensora de los animales.

[Más información sobre Beth Shaw](#)

Sobre el libro

Independientemente de lo que hagas para mantenerte en forma, si entrenas para ser un profesional o un practicante de fines de semana, eres un deportista. En este libro descubrirás una serie de técnicas mentales, ejercicios de respiración y posiciones de yoga específicas que te ayudarán a mejorar tu rendimiento en cualquier deporte. El ejercicio tensa todos los músculos del cuerpo, produciendo un desequilibrio en los músculos opuestos y, por ello, es muy importante encontrar el equilibrio y la forma de liberar esa tensión muscular. El yoga mejora la alineación, el equilibrio, la estabilidad central, la resistencia, la flexibilidad, la agilidad, la fuerza y la movilidad. Estira los músculos para conseguir mayor flexibilidad y refuerza los músculos centrales, así como los más pequeños, permitiendo de esta manera mejorar tu forma física, economizar el movimiento y, al mismo tiempo, mejorar tu rendimiento. Además, desarrolla la capacidad pulmonar, contribuyendo a mantener una respiración constante durante la actividad física. Para estar mentalmente centrado, el yoga te ayudará a crear un cambio positivo en tu mente. Aprenderás a meditar para tener más concentración, mejor rendimiento y menos tensión durante la competición. También te ayudará a eliminar el estrés para que, tanto si compites con otros como contra ti mismo, sepas establecer unos objetivos, estar concentrado y dar lo mejor de ti.

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)



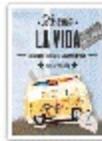
Comprender el clima de América Latina
de **Maguar Velasco**
Este libro es una guía para comprender el clima de América Latina. Incluye información sobre el clima de cada país y sus características.

[Ver](#)



Aprender a leer y escribir
de **Maguar Velasco**
Este libro es una guía para aprender a leer y escribir. Incluye ejercicios y consejos para mejorar tus habilidades.

[Ver](#)



Cómo vivir mejor
de **Maguar Velasco**
Este libro es una guía para vivir mejor. Incluye consejos y técnicas para mejorar tu vida.

[Ver](#)

- [Amat y Tu Vida Mejor](#)



Los 100 libros más importantes de la historia
de **Maguar Velasco**
Este libro es una guía para descubrir los 100 libros más importantes de la historia.

[Ver](#)



Los 100 mejores libros de la historia
de **Maguar Velasco**
Este libro es una guía para descubrir los 100 mejores libros de la historia.

[Ver](#)



PNL: el arte de la persuasión
de **Maguar Velasco**
Este libro es una guía para aprender el arte de la persuasión.

[Ver](#)



[Web de Amat Editorial](#)

ÍNDICE

Agradecimientos

Introducción

1. PRIMERA PARTE

Elementos esenciales del yoga. Enfoque

Hazte más fuerte, física y mentalmente, a través del yoga

Prepárate para la práctica del yoga

2. SEGUNDA PARTE

Las posturas

Posturas específicas para cada deporte

3. TERCERA PARTE

Componentes del éxito deportivo: el centro, el equilibrio, el yoga reconstituyente y el entrenamiento con pesas

4. CUARTA PARTE

La respiración

5. QUINTA PARTE

Visualización, creación guiada de imágenes y meditación

AGRADECIMIENTOS

Gracias al universo por darme visión, a la industria del fitness por darme un hogar, y a mi práctica del yoga por recordarme constantemente que tengo que practicar más. Gracias a mis profesoras Renée Taylor y a la Dra. Lorene Hiris y a mi mentora y asesora, Jane Pemberton.

Gracias a la Dra. Pam Peeke por darme la inspiración y por ser un gran modelo a seguir, a Dave Coleman de la NFL, a mi mano derecha, Scott Enright, al personal del YogaFit y a los entrenadores. Gracias a la red del YogaFit por creer en mí, confiar en el YogaFit y ser tan leales. Gracias a mis íntimos amigos que siempre me han apoyado y a mis ángeles por estar a mi lado cuando más los he necesitado. Gracias a mi poder superior por recordarme que siempre está presente.

INTRODUCCIÓN

Tanto si eres un corredor matutino o un maratoniano, un aspirante al U.S. Open o simplemente un jugador de dobles de tenis, eres un atleta. De hecho, independientemente de lo que hagas para mantenerte en forma, si entrenas para ser un profesional o un practicante de fines de semana, si te gusta algún deporte, eres un atleta, y ser un atleta es algo más que competir. Es un compromiso con una habilidad que te hace concentrar tu energía mental y física para perfeccionar tu técnica, desarrollar un cuerpo sano y fuerte y luchar siempre por ser mejor.

Yo enseño yoga, fitness, bienestar y meditación y soy fundadora de YogaFit, el programa más importante de Norteamérica para obtener el certificado de profesor de yoga, que entrena a los yoguis tanto en el YogaFit como en el YogaLean. En los últimos veinte años, he enseñado el estilo de vida y los principios del yoga a miles de personas de todo el mundo. El yoga es un regalo para el cuerpo y la mente y mi intención es guiar a la gente hacia la toma de conciencia y la responsabilidad kármica.

Yo no soy una atleta de competición pero siempre he sido una persona activa. Además de hacer yoga me encanta nadar, correr, levantar pesas, jugar al tenis, hacer montañismo y caminar. También trabajo con atletas profesionales y entrenadores de la NFL (Liga Nacional de Fútbol Americano) y cada día estoy obligada a estar en plena forma física y mental para realizar mi trabajo.

Me gusta decir que todos somos atletas y te animo a que tú también te defines como tal para mejorar tu estilo de vida y tu fortaleza física y mental. Un régimen de salud bien elaborado dará al atleta resiliencia y vitalidad en todos los aspectos de su vida, no solo en su deporte. Los atletas comen y entrenan, en lugar de hacer dieta y ejercicio. Desarrollar una rutina sana te ayudará a abandonar la versión insana e infeliz de ti mismo y dominar tu yo físico y mental. Esto no quiere decir que tengas que correr un maratón o ser un levantador de pesas profesional, sino que empieces a ser un poco más competitivo contigo mismo y te preocupes por el cuerpo que te ha sido dado.

Ser atleta es un estilo de vida, uno con el que yo intento vivir cada día. Mi vida, igual

que la de muchos de vosotros, es como una carrera y yo quiero estar en la mejor condición posible, y por esto, soy atleta en la medida en que estoy comprometida con mi salud física y mental. Si algún día no estoy activa, me siento abatida, deprimida, simplemente desanimada. Como para tener energía y procuro hacer ejercicio cada día. Imagínate que todos viviéramos como los atletas: nuestra salud sería nuestra principal prioridad, nos comprometeríamos a estar en forma y listos para la acción, utilizaríamos la comida como carburante y no comeríamos por vicio, evitaríamos malos hábitos como fumar y beber, entrenaríamos regularmente, lucharíamos por nuestros objetivos, propósitos y disciplina, y utilizaríamos las técnicas del cuerpo y de la mente como la meditación y la visualización para conseguir el éxito.

Tanto si se trata del trabajo, de cuidar a nuestros hijos, de ser una buena pareja y amigo, o de cuidar de nuestros animales, todos los momentos de nuestras vidas serán mejores si damos lo mejor de nosotros. En este libro aprenderás una serie de ejercicios de respiración y posturas físicas (*hatha*) de yoga apropiadas para ayudarte a mejorar en un deporte específico y tres categorías de posturas que aumentarán tu rendimiento en cualquier deporte: posturas de equilibrio, posturas reconstituyentes y posturas con pesas. Tanto mis técnicas de respiración como las mentales –meditación e imágenes guiadas– complementan a las técnicas físicas. Esta combinación te ofrecerá varias opciones para crear tu plan personal para el éxito.

¿Cómo aplicarte como atleta? Piensa en un momento a qué dedicas la mayor parte de tu tiempo: ¿al trabajo?, ¿a tu familia? Sea como sea, lo más probable es que quieras rendir al máximo nivel. Los atletas se comprometen a realizar unas prácticas diarias, tanto en el terreno con su equipo, en el gimnasio con el entrenador o en el descanso y la recuperación. Entrenan regularmente para ganar músculo y resistencia, para evitar lesiones y, por supuesto, para ser mejores que sus compañeros. Puesto que la competición a cualquier nivel exige un compromiso bien afinado, muchos atletas entrenan durante todo el año para mantener un estado de forma excelente y una condición física y técnica óptimas.

Y aquí está lo importante: los atletas que no practican el yoga están compitiendo con desventaja y perdiéndose la oportunidad de tener un rendimiento y longevidad excelentes. El hecho es que el ejercicio tensa todos los músculos del cuerpo, normalmente produciendo un desequilibrio en los músculos opuestos, y por tanto, es muy importante encontrar el equilibrio y la forma de liberar esa tensión. El yoga mejora la alineación, el equilibrio, la estabilidad central, la resistencia, la flexibilidad, la agilidad, la fuerza y la movilidad. Estira los músculos para que tengan más flexibilidad y refuerza los músculos centrales y los más pequeños permitiendo así mejorar la forma y economizar el movimiento, y al mismo tiempo, mejorar el rendimiento. Desarrolla la

capacidad pulmonar contribuyendo a mantener una respiración constante durante la actividad física.

Las posturas específicas para cada deporte que explico en la segunda parte son un complemento para ese deporte en particular porque mejoran el rendimiento y reducen el riesgo de lesiones. Los movimientos corporales consistentes, igual que en cualquier deporte, crean una tensión en los músculos que suelen favorecer el trabajo duro de los tendones y ligamentos. Aquí aprenderás a desarrollar un cuerpo bien equilibrado incorporando el yoga a tus rutinas diarias. Hacer yoga una vez por semana está bien, pero cuantas más veces mejor. En este libro recomiendo diferentes programas según si se trata de prepararte para antes de que empiece la temporada, de mantenerte fuera de la temporada o de recuperarte de una lesión. Cuando los beneficios del yoga pasen a formar parte de tu estilo de vida, tu rendimiento y tu vida en general cambiarán a mejor.

Los atletas necesitan estar mentalmente concentrados y centrados; yo sé que no es fácil comprometerse diariamente con un régimen específico, se necesita un equilibrio mental para integrar una práctica y una dieta bien elaborada y concentrarse en hacer los cambios correctos y evitar distracciones. El yoga, en cualquiera de sus formas, te ayudará a crear un cambio positivo en tu mente. Aprenderás a meditar para tener más concentración, mejor rendimiento y menos estrés en la competición. La visualización también te ayudará a crear los resultados que desees, mientras que lo que yo denomino «lenguaje transformacional» te ayudará a comunicarte contigo mismo de una forma más positiva. Los cambios positivos suman, igual que los negativos, y el yoga te ayudará a eliminar el ruido para que, tanto si compites con otros o contra ti mismo, sepas establecer unos objetivos, estar concentrado y dar lo mejor de ti. Y, lo mejor, tu rendimiento mejorará. Uno de mis médicos, un ávido golfista, me preguntó en una ocasión si debía empezar a hacer yoga. Se describía a sí mismo como un «hombre mayor e inflexible» y yo le dije lo mismo que le digo a todo el mundo: «el yoga conoce dónde vives». Independientemente de cual sea tu edad, nivel de flexibilidad o afición, el yoga siempre te ayudará. Es un proceso como cualquier otro: cuanto más lo practicas, mejor, y si te comprometes con él, verás y notarás los resultados.

LOS FUNDAMENTOS DEL YOGA

Aunque el yoga existe desde hace siglos en Oriente, en los últimos veinte años ha experimentado un auge de popularidad en Occidente, porque para nosotros era algo «nuevo». El yoga combina una serie de prácticas que desarrollan un cuerpo mejor y una mente más fuerte utilizando el movimiento físico, el control de la respiración y la meditación. Cuando surgió en la India hace más de seis mil años, pretendía entrenar al

cuerpo a estar sentado y meditando durante largos periodos de tiempo, ¡imagínate qué fuerza mental! Con el tiempo, se ha ido transformando en un sistema de prácticas psicológicas y físicas para mejorar la salud, la conciencia mental y el equilibrio. Surgieron diferentes formas y técnicas. En el YogaFit y en este libro, nosotros enseñamos la «tradición hatha del yoga del estilo vinyasa».

Hatha es una palabra en sánscrito que significa «fuerza» o «físico», pero se puede descomponer en *ha* y *tha*. El *ha* representa las cualidades masculinas, solares o energizantes, y el *tha*, las cualidades femeninas, lunares o relajantes. El hatha invoca el equilibrio de los opuestos. La técnica vinyasa significa «colocarse de una forma especial» y el YogaFit se centra en vincular estas posturas para crear fortaleza, flexibilidad, resistencia y equilibrio.

Nuestras clases están elaboradas de manera que trabajen todas las partes del cuerpo por igual y he diseñado unas series de posturas que movilizan el cuerpo de la misma manera que se mueven en un determinado deporte. Muchos de los programas de ejercicios tradicionales trabajan en exceso determinados grupos de músculos o desarrollan la masa muscular de una forma desigual y tienden a olvidar la importancia de la respiración eficiente y de mejorar el rendimiento mental. Nosotros reforzaremos esas partes del cuerpo a las que no se presta atención en tu deporte específico para así desarrollar un programa completo y bien afinado. Con el yoga, aprenderás a expandir tu concentración y práctica física para desarrollar algo más que simplemente la fuerza muscular.

EL YOGA Y EL FLUJO

La capacidad de «fluir» es un término que acuñó el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi en su libro *Fluir: la psicología de las experiencias óptimas*, y hace referencia a que toda tu mente, cuerpo y espíritu están conectados en una concentración profunda para dominar una actividad, sea lanzar una pelota o levantar unas pesas. Cuando estás en este estado de fluir, te sientes más fuerte, alerta, inmerso en la actividad que estás realizando. Por ejemplo, si estás en este estado de fluir durante el lanzamiento de un penalti, tu cuerpo y tu mente están totalmente comprometidos con la acción, lo cual te permite escapar de cualquier distracción, presión o negatividad. El yoga y la meditación equilibran los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro para ayudarte a crear estos momentos de total paz y concentración.

Nuestro cerebro es extremadamente complejo y cada parte desempeña una función muy importante:

- La parte izquierda es responsable de nuestra atención consciente y de nuestros pensamientos.
- La parte derecha es responsable de nuestra creatividad.
- La parte media del cerebro es responsable de la energía que nos da fuerza para nuestras actividades diarias y para la creación de recuerdos; también procesa las emociones reales o imaginarias.
- El tronco cerebral es responsable de las respuestas a los estímulos físicos, tales como batear o abrocharnos los cordones de las zapatillas de correr.

Cuando estas cuatro partes no están compenetradas con el objetivo, ese objetivo se hace más difícil de conseguir. Es como si en un equipo de fútbol cada jugador hiciera un juego diferente. La práctica regular del yoga, aunque solo sean los ejercicios de técnicas de respiración que explico en este libro, mejorará enormemente tu habilidad de conseguir este estado de fluir.

«El yoga es adición: adición de energía, fuerza y belleza al cuerpo, mente y alma».

— AMIT RAY

El yoga también es un alivio para las tensiones relacionadas con las actividades deportivas. Sus posturas mejoran la resistencia, la condición cardiovascular y la flexibilidad, crean estabilidad emocional y reducen la rigidez y la fatiga a través de la conciencia plena, el movimiento fluido y la respiración profunda. Masajea el sistema esquelético que soporta la masa ósea y elimina el estrés de los músculos y tendones. ¿No crees que todos estos beneficios podrían ayudarte mucho antes y después de tu práctica deportiva diaria o semanal?

Imagínate que estás en el punto de lanzamiento de penaltis en un partido importante cuando solo queda un minuto para que termine el partido. ¿Cómo reaccionarías? ¿Cómo te concentrarías en el lanzamiento en lugar de en los ruidos y la presión? No es fácil; de hecho, es increíblemente estresante. Mi objetivo es fomentar una sensación de calma en momentos de máxima presión como estos. El yoga, en su forma más simple, es respiración y sensación. Una vez realices las *asanas* (posturas físicas) y te concentres en la esterilla, tu mente y tu cuerpo reflejarán de forma natural estas ideas en tu día a día, tanto en el terreno de juego como fuera de él.

PRIMERA PARTE

Elementos esenciales del yoga Enfoque



1

HAZTE MÁS FUERTE, FÍSICA Y MENTALMENTE, A TRAVÉS DEL YOGA

«Los beneficios del yoga nunca son puramente físicos. Las asanas, si se realizan correctamente, son capaces de conectar las esferas física y mental. El yoga contiene la sensación de dolor, fatiga, duda, confusión, indiferencia, pereza, desilusión y desespero que nos asalta de vez en cuando... El yoga ilumina tu vida. Si lo practicas sinceramente, con seriedad y honestidad, su luz se disipará a todos los aspectos de tu vida».

— **B. K. S. IVENGAR**

La resistencia corporal general es un bloque de construcción de éxitos independientemente de cual sea tu actividad deportiva. Ninguna cantidad de levantamiento de pesas te dará tanta fuerza como la que se consigue soportando tu peso corporal en el yoga, aunque añadir algunas pesas a tu práctica del yoga cada semana es una fantástica idea. (Para más información sobre las posturas que incluyen pesas consulta la tercera parte del libro.) La práctica consistente de las diferentes posturas del yoga desarrolla la fuerza y mejora la masa muscular. A través de las posturas específicas para cada deporte, podrás concentrarte en los diferentes grupos musculares que utilizas poco o estirar aquellos que más utilizas. Según cual sea tu deporte, los grupos musculares que tendrás que utilizar más o menos serán diferentes, por lo que tendrás que adaptar tu práctica del yoga a tus necesidades específicas.

La fuerza física mejorará tu resistencia, muy apreciada en deportes como el *cross country* y el triatlón; pero no es solamente la fuerza física la que ayuda a un atleta a resistir una prueba, también es sumamente importante la resistencia mental. En la quinta parte del libro te ofrezco una serie de técnicas específicas para reforzar tu resistencia

mental. Cuando aprendas a sintonizar con tu cuerpo y tu mente, todo puede ser una meditación, incluso el deporte. El yoga te enseña a concentrarte en el momento, no en cuánto tiempo vas a tardar en acabar. También desarrolla una base muy poderosa en tu *core* o núcleo, que es, en esencia, el centro de tu equilibrio y movimiento.

Casi todo lo que hacemos en la vida activa nuestro *core* y casi todo en el yoga trabaja para reforzar esta zona abdominal y baja de la espalda. Cuando aumenta la estabilidad del núcleo, se refuerzan los músculos de soporte que están alrededor y que suelen estar poco desarrollados, creando así una resistencia óptima y equilibrada. Los músculos del núcleo fuertes y estabilizados a su vez contribuyen a mejorar el rendimiento general. El yoga ayuda a reforzar todos los músculos estabilizadores que son vitales para proteger las articulaciones y la columna vertebral, entre otras cosas. La gente suele olvidarse de estas partes en sus ejercicios físicos, pero la práctica del yoga les dará vida y mejorará el funcionamiento corporal general.

El *core* o núcleo es el centro del equilibrio y tu habilidad para mantener el equilibrio durante los diferentes movimientos puede influir mucho en tu rendimiento. Después de todo, el equilibrio es necesario tanto si es para juntar o separar los pies, bajar el cuerpo, mantenerte en pie, saltar, balancearte o generar fuerza. Si tu equilibrio está bien, tendrás una base muy sólida para trabajar y podrás maximizar los movimientos y evitar caídas y lesiones. Muchas de las posturas de las secciones específicas para un deporte de este libro trabajan tu *core*; también he incluido una sección de posturas del *core* aisladas, para comprometerte con él.

Si juegas al tenis o al golf, conoces la importancia del rango de movimiento. Si mejoras la flexibilidad de las articulaciones y de los músculos, lo que conseguirás con las posturas del yoga, tu estructura corporal general mejorará y la maleabilidad de tus articulaciones y músculos alcanzará un rango de movimiento superior. Por ejemplo, un nadador con los hombros y las caderas ágiles conseguirá atraer y empujar más agua que uno con un rango de movilidad más limitado. El resultado será que avanzará más con cada brazada y ahorrará más energía.

Hay cierta polémica sobre la conveniencia o no de estirar demasiado (para los corredores en particular), pero yo sigo defendiendo los estiramientos cuando se hacen después de un entrenamiento porque cuanto más trabajas para mantener la flexibilidad (que va desapareciendo con la edad), menos posibilidades tienes de sufrir lesiones causadas por el uso excesivo de los músculos.

El compromiso intenso con un deporte puede provocar una tensión excesiva en el cuerpo y es importante compensarla con el reposo y la recuperación. El yoga restaurador ayuda a tu cuerpo a recuperarse de las presiones y tensiones, tanto si se trata de una

lesión como de cualquier otra dolencia física. El yoga ayuda a los atletas a recuperarse después de un partido o un entrenamiento duro. Al relajar el cuerpo dejas que se recupere del esfuerzo y así puedes reconocer puntos de tensión y posibles lesiones. Además, el yoga estira los músculos que los atletas contraen durante el ejercicio físico, por lo que es una magnífica forma de contrarrestar.

Relajar la mente de su parloteo constante no es fácil, especialmente en momentos de gran tensión. El yoga te ayuda a controlar esos ruidos para crear un centro de atención y promover la serenidad silenciando las presiones de tu alrededor, tanto interna como externamente. Cuando tu mente aprenda a realizar movimientos fáciles y ágiles, evitarás lesiones y tu cuerpo se abrirá con tu mente, incrementando la flexibilidad tanto mental como física.

ELEMENTOS ESENCIALES DEL YOGA

En mi currículum de YogaFit, enseñé lo que denomino «a esencia», que se compone de siete áreas de atención diseñadas para ayudarte a sentirte seguro y cómodo en la esterilla, además de que obtendrás muchos beneficios fuera de ella.

Cuando realices las posturas específicas del libro, ten siempre en cuenta estos siete componentes:

1. RESPIRA

Casi siempre respiramos de una forma pasiva, sin darnos cuenta. El objetivo de dedicar tiempo a concentrarte en la respiración, como se hace en las clases de yoga, es que la realices de una forma consciente y deliberada. La respiración consciente presta atención a su calidad y en cómo afecta a tu cuerpo y a tu psique, por ejemplo, una respiración rápida y superficial frente a una lenta y profunda. El yoga enfatiza la respiración profunda diafragmática y controlada para mejorar su calidad. A cambio, además de recibir beneficios en la salud (como reducir el estrés y los síntomas que lo disparan) mejorarás la eficiencia del oxígeno.

A los atletas profesionales se les suele medir su CO₂ máximo. Esta prueba mide la cantidad de oxígeno que utiliza todo el cuerpo en un periodo de tiempo determinado (mililitros de oxígeno por minuto y por peso corporal). Esta información ayuda a determinar los niveles óptimos de entrenamiento y el rendimiento potencial. Con el entrenamiento específico y para mejorar el rendimiento, un atleta aumenta gradualmente su umbral anaeróbico (o umbral de lactato), que es la intensidad del ejercicio en la cual el ácido láctico empieza a acumularse en la corriente sanguínea. La respiración diafragmática total ayuda a mejorar o maximizar la capacidad pulmonar, lo cual contribuye a que la respiración sea más eficiente, es decir, el uso eficiente del oxígeno nos ayuda a alcanzar el rendimiento óptimo.

El oxígeno alimenta la fuerza, el movimiento y la resistencia cardiovascular; es el «qué», el aire que respiras en reposo y durante la actividad. Tu CO₂ máximo es el «cómo», una medida de cómo tu cuerpo utiliza el aire que respiras y lo convierte en energía. Un CO₂ máximo y eficiente te permite rendir más tiempo y maximizar el oxígeno que inhalas en cada respiración. Trabaja tu habilidad de respirar y aumentarás tu medida de CO₂.

La respiración es también una herramienta innata para mantenerte calmado y concentrado. Cuando inhalas y sueltas el aire, ralentizas los sistemas respiratorio y central y ayudas a liberar energía nerviosa, lo que te permite prestar más atención al momento presente. Piensa en ello: antes de lanzar un penalti, antes de saltar de la plataforma para hacer un salto perfecto, antes de prepararte para ese levantamiento perfecto, o lo que sea, puedes colocarte «en la zona» con una respiración larga y profunda. Observa detenidamente a los atletas profesionales y verás que también lo hacen. La respiración intencionada te permite concentrarte en el momento y relajar tu sistema nervioso.

2. SIENTE

Meterte en tu cuerpo y reconocer lo que *sientes* puede marcar la diferencia entre incurrir o evitar una lesión. Todo empieza con la respiración, y una vez empieces a respirar más conscientemente, incrementarás la conciencia de tu cuerpo. El objetivo es que te des cuenta de las sensaciones que tu cuerpo experimenta. Tómate tu tiempo y piensa: ¿qué siento en este momento y dónde? ¿Te sientes tranquilo o ansioso, tenso o relajado? En el yoga tienes que sentir algo en cualquier postura, ninguna parte del cuerpo está inactiva, todas están energicamente activas.

3. ESCUCHA A TU CUERPO

Una vez conozcas cuáles son las sensaciones de tu cuerpo físico, ¿qué tendrás que hacer? Cualquier cosa que sientas te puede servir de guía. En su libro *Tu cuerpo habla tu mente*, Deb Shapiro explica que «cualquier síntoma es una forma de comunicarse del cuerpo; es como una palabra o un mensaje». Puedes utilizar estos mensajes para determinar hasta dónde puedes llevar tu entrenamiento o durante cuánto tiempo puedes mantener una postura en yoga. Durante tu práctica del yoga, puedes elegir una opción de postura (modificada o no) para provocar más o menos sensaciones según tu mensaje corporal. Por ejemplo, puedes tener la sensación de que necesitas más intensidad o menos. Cuando estés en la esterilla del yoga, elige según lo que necesites de verdad en cada momento y de acuerdo con tu régimen de entrenamiento actual. Puedes elegir una práctica más intensa para expandir, aumentar y progresar hacia nuevas habilidades o logros. O puedes

elegir un yoga suave para cuidar tu cuerpo dolorido. Esta manera de escuchar y elegir cuidadosamente reducirá las posibilidades de lesionarte o agravar una lesión existente.

4. OLVÍDATE DE LA COMPETICIÓN

Decirle a un atleta que se olvide de la competición es como decirle a un escritor que ¡no se preocupe de las palabras! Como atleta que eres, entrenas para competir, simple y llanamente. Sin embargo, en la esterilla del yoga, tienes la posibilidad de dejar a un lado la competición y vivir unos momentos sin estrés concentrándote en las posturas. En la esterilla no hay resultados oficiales sobre la ejecución de las posturas, ni nadie está allí para ver quién aguanta más una postura. Estáis solamente tú y la esterilla.

5. OLVÍDATE DE LOS JUICIOS

Esto puede ser difícil para un atleta profesional porque seguramente tiene jueces, fans, críticos y patrocinadores por los que preocuparse. Como deportista de fin de semana, a lo mejor tienes que impresionar o pensar en tu mejor amigo, en tu cónyuge o quizás en tus niños. Muchas veces tenemos una imagen o un nivel de rendimiento que queremos cumplir o superar, y por eso hacemos todo lo que podemos por conseguir la perfección en el proyector, ¡tanto si es real como imaginada! Incluso queremos juzgar a nuestros compañeros, que es energía negativa. Pero en la esterilla y en la clase de yoga puedes olvidarte de toda clase de juicios.

Practica las posturas con un corazón amable, compasivo, y utiliza los mantras positivos para animarte y quererte a ti mismo. El yoga te ofrece la oportunidad de animarte, sin juzgar: «estoy experimentando esta postura con confianza y serenidad», o «estoy donde se supone que tengo que estar». Sé creativo y amable contigo mismo.

6. OLVÍDATE DE LAS EXPECTATIVAS

Dejar a un lado las expectativas es abrirse a otras posibilidades. Anticiparlo todo sin esperar nada. A lo mejor llegas a la clase de yoga con unas expectativas que no te sirven, por eso, es mejor que dejes a un lado cualquier expectativa sobre la experiencia del yoga y sobre lo que tu cuerpo puede hacer o hará. A mí me gusta decir que «no existe la postura perfecta», sino que hay una postura perfecta para cada cuerpo. Colócate en la esterilla, abre tu mente y confía en que tu cuerpo hará lo que pueda hacer, y así el yoga te resultará más divertido y beneficioso.

Las expectativas nos suelen aferrar a un resultado deseado. Si te aferras a un resultado que no esperabas, este te distraerá y te apartará de la finalidad del yoga. La anticipación de un resultado deseado puede adoptar muchas formas, por ejemplo, un nuevo récord

personal, una medalla de oro o una copa. Como un jugador de fútbol o de hockey que anticipa las muchas posibilidades de dónde estará la pelota a continuación, la anticipación te hace estar preparado y alerta para la siguiente posibilidad. La estrella de la liga nacional americana de hockey sobre hielo, Wayne Gretzky, dijo: «un buen jugador juega donde está el disco, un magnífico jugador juega donde el disco va a estar».

7. ESTATE PRESENTE EN EL MOMENTO

El pasado es historia, el futuro es un misterio, el presente es un regalo y por esto se llama el presente. ¿Habías oído antes estas palabras u otras similares? Es cierto, el pasado ya ha ocurrido, ya es historia. Puedes aprender de él, pero no puedes cambiarlo. El futuro está más allá de nuestro alcance y lo que ocurra en el futuro es un misterio. El momento presente, sin embargo, es el único momento sobre el que tienes control e influencia, y para un atleta, el momento presente es crucial para responder efectivamente a lo que está ocurriendo.

¿Cómo estás en el momento presente? En la esterilla, lo único que has de hacer es concentrarte en tu respiración. La respiración, además de ser una herramienta innata para aumentar la conciencia del cuerpo físico, es también tu herramienta para estar en el momento presente. El cuerpo no juzga la respiración que hizo ayer o hace una semana, y evidentemente tampoco se va a preocupar por la próxima respiración, sino que está siempre en el presente de la respiración, por lo que cuando prestas atención a tu respiración, estás prestando atención al momento presente.

ELOGIAR-ANIMAR-ELOGIAR (EAE)

En el YogaFit, practicamos el feedback o retroalimentación de elogiar-animar-elogiar a los demás y es importante utilizar esta herramienta y aplicarla también a nuestro diálogo interior cuando estamos entrenándonos a nosotros mismos (para más información sobre cómo ser tu propio entrenador, consulta la quinta parte del libro). A través de la retroalimentación EAE puedes construir un diálogo contigo mismo y considerarlo como una palmadita en la espalda o un momento de ánimo cuando te sientes frustrado o deprimido.

El feedback EAE empieza con una frase positiva, después te anima con una poderosa «frase de ayuda», seguida de otra frase positiva. Mucha gente considera que utilizar el EAE para hablar a los demás (compañeros y entrenadores) es una manera de facilitar la comunicación *contigo mismo*. A continuación expongo una serie de directrices para hablar a los demás que puedes utilizar para inspirar a tus compañeros y a los que te rodean.

PRINCIPIOS DEL FEEDBACK CONSTRUCTIVO

- Antes de intentar dar retroalimentación para ayudar, apoyar y animar a alguien deberías pedir permiso porque no a todo el mundo le gusta o está abierto a ello. Por eso, es importante que compruebes que la otra persona está en disposición mental de escuchar.
- Concéntrate primero en lo positivo y después en cómo mejorarlo. Trata solamente una habilidad o técnica específica para cambiar. Por ejemplo, tu compañero de equipo está practicando tiros libres y te das cuenta de que al rematar se inclina hacia la izquierda (y por tanto, su tiro también). Primero dile que está haciendo un buen trabajo y después dile cómo puede mejorar su práctica.
- Describe la habilidad o técnica en lugar de evaluarla y explícale el porqué. Muchas veces relacionar una crítica con un razón elaborada de por qué funciona ayuda a que el otro entienda por qué debería corregir lo que está haciendo. Si te limitas a decir: «giras la cintura hacia la izquierda, procura centrarla más cuando rematas», quizás no te entienda. Pero si dices, «si no giras el torso cuando rematas, la pelota tampoco se torcerá, ¡mira!», entonces entenderá mejor lo que estás diciendo y por qué se lo dices.
- Explica objetiva y específicamente lo que has visto u observado. Una buena manera de hacerlo es demostrándolo: realiza el lanzamiento con el torso torcido hacia la izquierda y después con el torso centrado. Relata los hechos sobre la habilidad o técnica con precisión y sin exagerar.
- Utiliza frases en primera persona para aceptar la responsabilidad de tus propias percepciones y emociones. Elogia y anima. Utilizar frases en primera persona para aceptar la responsabilidad personal quiere decir que tú reconoces tu parte en la creación del éxito o del fracaso. «No hice el *swing* entero con el palo de golf y por eso la bola no llegó al hoyo», o «me preparé a través de la meditación y la visualización y por eso pude dar ese golpe».
- Comprueba que el receptor entiende el mensaje tal y como es. Evita que el receptor capte el mensaje «equivocado» queriendo ser «correcto». Haz que tu compañero te muestre la habilidad o técnica antes y después, y siéntate con él a observar mientras intenta mejorar.
- Evita el lenguaje demasiado extremo o coercitivo con expresiones como «deberías», «siempre» y «nunca». Estas palabras pueden ser negativas y exigentes. En lugar de decir, «deberías empezar a tirar así», deberías decir, «tu golpe mejoraría si...».

PRINCIPIOS DE RECIBIR FEEDBACK

Ahora, si un compañero de equipo se acerca a ti para decirte algo sobre tu habilidad (y tú

estás abierto a recibirlo), considera las siguientes notas para aceptarlo con una mente abierta.

- Escucha atentamente, sin excusas ni juicios. Tu compañero está dándote retroalimentación para ayudarte a mejorar, así que si escuchas y absorbes lo que te está diciendo tu rendimiento mejorará. Y aunque no estés totalmente de acuerdo con lo que te dice, escúchale y dale las gracias por dedicarte su tiempo.
- Cuando pidas feedback, sé específico describiendo en qué área quieres mejorar. En lugar de decir, «necesito ayuda con mi técnica del *chipping*», di: «cada vez que intento golpear la bola con el *chipping* se me va demasiado lejos. ¿Qué puedo hacer para dominar este golpe?»
- Aunque no sea fácil hacerlo, olvídate de las reacciones defensivas o de las tentaciones de racionalizar la habilidad o técnica de la que estáis hablando. Si alguien está intentando ayudarte, intenta no discutir o dar excusas de por qué haces algo, porque con esta reacción impides tu habilidad de escuchar, aprender y mejorar.
- Resume lo que has aprendido del feedback. Repite lo que has aprendido para que tu «profesor» sepa que has oído lo que él quería decirte. Repetir lo aprendido también te ayudará a recordarlo.
- Utilizando frases en primera persona, comparte tus pensamientos y sensaciones sobre la retroalimentación. Por ejemplo, «ya lo he entendido, ¡gracias! Entiendo ahora por qué no hago el *swing* completo cuando utilizo el *chipping*».

DIRECTRICES PARA EL INTERCAMBIO EFECTIVO DEL FEEDBACK

Cuando estés compartiendo un feedback con otra persona, igual que haces cuando estás boxeando con otro boxeador o jugando a tenis con otro jugador, es importante que te asegures de que ambas partes estáis dispuestas a colaborar en la retroalimentación para mejorar el rendimiento.

- Acordad ser sinceros y honestos mutuamente. Por ejemplo, no utilizéis nunca un lenguaje corporal, tono de voz o palabras amenazantes.
- ¡Tomad notas! Si escribís las ideas las podréis utilizar de referencia en el futuro. Es también una buena oportunidad para anotar preguntas sobre el feedback que estáis recibiendo. Escuchad atentamente y haced preguntas.
- Elabora los comentarios con palabras positivas. Por ejemplo, «creo que tu *swing* podría mejorar...» es la forma más positiva y efectiva de hablar. En cambio, «nunca deberías hacer el *swing* que haces», es una forma de poner fin a la conversación.

SÉ TU PROPIO ENTRENADOR

De la misma manera que dar retroalimentación a los demás sobre su juego ayuda a desarrollar un tú positivo, también ayuda el ser tu propio entrenador. Los entrenadores observan a sus equipos y a sus atletas y reconocen cuándo algo (o alguien) está fuera de sintonía. Su trabajo consiste en desarrollar la confianza y la fortaleza de sus jugadores; es así cómo ayudan a sus jugadores o a su equipo a conseguir su objetivo. Me gustaría que tú hicieras lo mismo contigo mismo a través de un diálogo interior alentador que te lleve al éxito. Cuando te hables a ti mismo (¡no pasa nada, todos lo hacemos!), es clave que reconozcas si lo que estás diciendo es positivo o negativo, porque tanto una cosa como la otra influirán enormemente en tu deporte. Como si fueras tu entrenador, tienes que apoyar tu propio crecimiento desafiándote al mismo tiempo.

Tu entrenador interior tiene que ser tu mejor abogado y así conseguirás tus objetivos. A continuación explico algunas directrices sobre cómo ser tu propio entrenador:

- Empieza un diario. Escribir un diario sirve para estimular tus pensamientos y dejar que fluyan. Muchas veces, reprimimos nuestras emociones o les damos vueltas obsesivamente y esto influye en nuestro rendimiento. Los diarios no juzgan estos pensamientos, sino que te permiten exponerlos sin juzgar.
- Practica la gratitud. Cada día escribe tres cosas por las que estés agradecido, tanto si están relacionadas con el deporte como si no. Si tienes un día horrible y te sientas a escribir tres cosas positivas, volverás a centrarte y recordar lo bueno que te rodea.
- Escribe tus objetivos y elabora un plan para cada uno de ellos. Tener un objetivo tangible visible con un plan sobre cómo conseguirlo te ayudará a lograrlo. Proponte revisar tu plan una vez por semana para ver tu progreso.
- Enumera tus miedos y analiza tus respuestas emocionales. Aprende a observar tu diálogo interior y cómo respondes a los momentos de estrés. Si algo no funciona como debería, no te enojas ni te irritas contigo mismo, por ejemplo, si tienes un músculo agarrotado o no rindes lo suficiente, no sirve de nada que te enojas con tu pierna. Reconoce qué es lo que dispara ese diálogo interior negativo y desarrolla alternativas positivas.
- Vuelve a evaluar y a analizar tu progreso diariamente. Recuerda hacer un chequeo diario para asegurarte de que estás en el buen camino. Echa un vistazo a los objetivos que has escrito. ¡La única forma de seguir en el buen camino es reconociendo que te has desviado de él!

- No tengas miedo a eliminar objetivos, pero mantente firme con los que te importan. Si un objetivo se interpone en tu felicidad o en tu intento de conseguir otros objetivos más alcanzables, abandónalo y vuelve a intentarlo más adelante.
- Concéntrate en tus puntos fuertes y en las cosas que son prioritarias.

PREPÁRATE PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA

Supongamos que ya estás convencido de que añadir el yoga a tus otras actividades deportivas es muy importante para mejorar tu rendimiento. Bien, ¡estás preparado para empezar! Pero antes de hacerlo me gustaría decirte unas palabras que te ayudarán a entender el funcionamiento del cuerpo y cómo este se relaciona con tu estado de forma y seguridad general. El cuerpo es complejo y conocer cómo funciona te ayudará a escucharlo y reforzarlo. Primero, estudiaremos la importancia del *core* o núcleo, del equilibrio y de la postura, y el papel que desempeñan en tu vida diaria. Después te enseñaré la práctica segura del yoga para que te prepares para tus posturas.

EL NÚCLEO O *CORE*

Por desgracia, puesto que la mayoría de nosotros tenemos una vida bastante sedentaria (estamos sentados en el despacho y después nos sentamos en el sofá para recuperarnos), somos físicamente débiles, especialmente en nuestra zona central. La zona central o el núcleo se compone de los músculos abdominales y de todos los músculos que son activados en el abdomen y en el torso.

El pionero del fitness, Joseph Pilates, se refiere a nuestro *core* como «nuestra central eléctrica», el lugar donde se genera la energía y el control. Lo llames como lo llames, el núcleo es el epicentro de tu cuerpo y es el que soporta todos los movimientos. Casi todo lo que hacemos depende de nuestra fuerza en esa zona.

Si tienes fuerza y control de tu núcleo, podrás moverte más eficientemente y protegerte de lesiones. Si tienes un centro fuerte y estable, podrás canalizar tu energía hacia tu rendimiento deportivo. En los deportes, lo ideal es reducir el tiempo de reacción hasta el punto en que la fuerza del núcleo sea automática.

Los entrenamientos de alto nivel se concentran en la fuerza y estabilidad del *core* y de todo el torso a partir del cual las piernas y los brazos se mueven como una extensión de él. Si tienes el torso y la zona central débil, el yoga te dará la oportunidad de desarrollar esta zona de tu cuerpo con movimientos lentos e intencionados, desarrollando tu conciencia de todo tu cuerpo y resaltando tus zonas más débiles.

Excepto algunas posturas que pretenden la relajación total, todas las posturas del yoga fomentan la intervención del *core* y la alineación postural. Posturas específicas como la tabla, la cobra y la langosta se centran en esta región corporal.

EL EQUILIBRIO

¿Cuántos deportes puedes citar que requieran algún nivel de equilibrio? Algunos deportes, como el patinaje o el hockey, requieren evidentemente tener equilibrio, pero en otros como el golf o el baloncesto la necesidad del equilibrio no es tan evidente.

Evidente o no, lo cierto es que el equilibrio de un atleta en los diferentes movimientos tiene mucho que ver con el éxito en cualquier deporte. Piensa en el equilibrio como si fuera tu centro de gravedad. Tu cuerpo está en relación constante con la tierra a través de la altura, la masa y el tamaño. Tu habilidad de equilibrio es igual a tu conciencia de tu centro de gravedad, especialmente mientras te mueves. Si no tienes equilibrio o conciencia de tu centro de gravedad, ¡te caes al suelo! Cuanto más cerca estés del suelo y más ancha sea tu base de apoyo, menor es tu centro de gravedad y más fácil es mantener el equilibrio.

Cuando te alejas de tu centro de gravedad o reduces tu base de apoyo, abriendo tu posición, saltando, estirándote o balanceándote, más esfuerzo tienes que hacer por mantener el equilibrio. Tu centro de gravedad también varía en función de la fuerza que tu cuerpo genera hacia fuera y la cantidad de fuerza que se ejerce sobre el cuerpo. La fuerza y el control de tu centro te permiten moverte mejor cuando tu centro de gravedad varía. Las posturas del yoga te llevarán a diferentes niveles de estabilidad basándose en estos puntos.

En el atletismo, una buena salud alimentaria es importante para mover, balancear y cambiar la posición de tu cuerpo durante los movimientos complejos. Tus pies te mantienen firme en el suelo. Al pasar la mayor parte del tiempo con zapatillas cómodas, no tienes que utilizar la musculatura de los pies tanto como si estuvieras descalzo continuamente. Llevas zapatillas por una buena razón, porque te dan el apoyo necesario en tus actividades. Pero también te desconectan, casi literalmente, del suelo. El yoga se practica descalzo, por lo que estás más conectado con el suelo y puedes reforzar tus pies y refinar tu habilidad del equilibrio.

LA POSTURA

Sin una postura adecuada, el entreno del *core* y del equilibrio no puede prosperar. Para complementar el entrenamiento del *core* tienes que corregir tu postura y solventar cualquiera de los problemas que menciono a continuación.

Si tu postura no es fuerte o no está alineada, corres el peligro de lesionarte. Como ejemplo, piensa en una tensión en la espalda continuada. Estas tensiones suelen ser el resultado de una postura insana: recoger algo del suelo con la espalda curvada, las piernas rectas y los músculos abdominales flojos. Cuando estás sentado, la parte inferior de la espalda está soportada por la silla, por lo que los músculos se atrofian. Después te levantas para ir a buscar algo y tus músculos estabilizadores no saben qué hacer. El resultado: tensión en la espalda y lesiones más importantes. Hay gente que lleva esas bandas anchas elásticas para «proteger» la espalda, se supone que sirven para sostener la espalda mientras estás agachado o levantado, pero todos tenemos la musculatura adecuada para hacer esto sin necesidad de bandas elásticas. Si confías en una ayuda artificial, los músculos que han de realizar esa función dejan de funcionar originando así más problemas que antes y debilitando aún más tu zona central.

El cuerpo evita o se protege a sí mismo de una forma natural del dolor tanto físico como emocional, y muchas veces, la compensación es encogernos o encorvarnos, ambos modelos de movimiento ineficientes o defectuosos que interfieren con una postura sana. Por ejemplo, cuando sentimos miedo, el cuerpo realiza por instinto una flexión de la columna para protegerse. Otro ejemplo es cuando anticipamos una sensación de fracaso y el cuerpo reacciona agarrotándose. Si el miedo no se resuelve, o no se sustituye con un pensamiento o emoción positiva, el cuerpo se aferra a esa postura y la flexión hacia delante persiste. En el deporte, los movimientos repetitivos sin corrección pueden reforzar una postura inadecuada y la rigidez del cuerpo.

El yoga hace hincapié en lo que ya sabes de la fuerza del *core*, la buena postura y el movimiento eficiente y nos invita a centrar nuestra atención y a movernos más deliberadamente mientras mantenemos una postura sana. Las posturas de este libro, si se realizan correctamente, te ayudarán a conseguir la postura ideal comprometiendo también la zona central de tu cuerpo. La postura de la silla no es más que agacharse, un movimiento que vemos en el baloncesto, en la halterofilia y en el fútbol antes de lanzar el balón. Si tienes el *core* y la postura fuerte, podrás agacharte sin peligro: doblando las rodillas para bajar el cuerpo y el centro de gravedad.

La posición de la cabeza también es importante para una postura sana. La forma más eficiente es tenerla alineada en el centro y entre los hombros, esta es la posición que requiere menos cantidad de esfuerzo y energía. Se sostiene con la fuerza de todo el

cuerpo que está debajo de ella. Si la posición es incorrecta, por ejemplo si tiras la barbilla hacia delante, estás desperdiciando una energía muy apreciada para soportar tu cabeza. Piensa en ello: se necesita más energía para mantener en tu mano una pelota de medio kilo con el brazo extendido que para mantener la misma pelota con la mano pegada al cuerpo y el codo por debajo del peso de la bola. Adelante, ¡haz la prueba! Ahora imagínate que la bola fuera de cuatro y medio o cinco kilos, que es lo que pesa de promedio la cabeza humana. El tema es que la posición de la cabeza importa mucho. En los deportes, ahí donde va la cabeza, va el cuerpo.

EL YOGA SEGURO

El yoga seguro consiste en desarrollar una rutina bien elaborada de principio a fin sabiendo qué estás haciendo y por qué lo haces, entendiendo el propósito y los beneficios del calentamiento y la relajación, por ejemplo, o cómo cada serie beneficia a tu deporte. Si conoces el propósito de una postura determinada, estás mejor equipado para decidir si se corresponde con lo que tu cuerpo necesita. Ya sabes que los movimientos repetitivos en cualquier deporte pueden causar desequilibrios o asimetrías en tu cuerpo, por eso, para conocer las exigencias de un deporte o actividad tendrás que seleccionar las posturas que mejorarán tu rendimiento y corregirán un desequilibrio.

Muchas de las lesiones del yoga se producen por forzar demasiado el cuerpo, por no hacer un calentamiento o una relajación adecuada. Eres tú quien ha de conocer, escuchar y sentir tu cuerpo para saber cuándo debes detenerte y cuándo debes continuar. Es importante que entiendas esta técnica para evitar lesiones. En las series de yoga que aparecen en este libro, las transiciones de una postura a otra son suaves, y la atención se centra en el trabajo de todo el cuerpo adaptado a tu deporte. Ofrezco modificaciones para adaptarlas a las necesidades de varios niveles. Anímate a hacer descansos; canaliza la esencia dejando a un lado las expectativas, los juicios y la competición, y no te fuerces más allá de tus límites. Sabrás cuáles son tus límites escuchando y sintiendo las señales que tu cuerpo te envía.

En el YogaFit, expresamos las posturas del yoga *hatha* utilizando nuestros Siete Principios de Alineación o «SPA», que son importantes para desarrollar un *core* fuerte y totalmente estable. Los siete principios siguientes están diseñados para que la práctica del yoga sea segura y para que los movimientos y el mantenimiento de las posturas sea eficaz. Recuérdalos cuando estés realizando tus posturas porque los SPA aumentan la seguridad y, al mismo tiempo, ofrecen las técnicas funcionales mecánicas que puedes utilizar en tu deporte. Recordar estos principios es importante para una práctica segura, te ayudarán a modificar tus posturas y las transiciones de una postura a otra siempre que

sea necesario.

1. ESTABLECER UNA TENSIÓN BÁSICA Y DINÁMICA: *colócate en el suelo y saca energía de tu zona central.* Coloca firmes los pies en el suelo y «recoloca» tus articulaciones (las rodillas sobre los tobillos, las caderas sobre las rodillas, los pies separados a la altura de las caderas). Utiliza todo tu cuerpo contrayendo los músculos para adoptar una posición estable.

2. CREAR ESTABILIDAD DEL CORE: *utiliza los músculos del core.* Los abdominales y los glúteos, es decir, los músculos que utilizas para sentarte, deberían utilizarse para crear la estabilidad del *core* y alargar tu cuerpo antes de realizar o mantener las posturas. Esto protege tus articulaciones, tendones y ligamentos.

3. ALINEAR LA COLUMNA: *colócate de pie erguido.* La columna se soporta gracias a la estabilidad del *core* y la cabeza sigue el movimiento de la columna. Cuando te muevas para hacer giros, flexiones o extensiones, empieza en la posición natural de la columna, es decir, erguida.

4. RODILLAS DESTENSADAS Y ALINEADAS: *dobla las rodillas.* En muchas posturas, las rodillas están alineadas con los tobillos y apuntan directamente hacia los dedos de los pies. En general, cuando las rodillas se doblan, han de estar en la misma línea que las caderas. Para evitar lesiones por sobreestiramiento, mantén siempre las rodillas ligeramente dobladas.

5. RELAJAR LOS HOMBROS HACIA DETRÁS Y HACIA ABAJO: *aleja los hombros de las orejas.* Cuando mantengas una postura de yoga, los hombros deberían estar echados hacia detrás y hacia abajo para reducir la tensión del cuello y de los hombros.

6. MUÉVETE DESDE LAS CADERAS: *dóblate por la cintura.* Cuando realices movimientos de doblarte hacia delante y hacia detrás, hazlo desde las caderas, utilizando el sistema de polea natural de las caderas y manteniendo las rodillas ligeramente dobladas.

7. REDUCE LA TENSIÓN EN LOS MÚSCULOS DE LA ZONA LUMBAR: *dobla rodillas y codos.* Cuando tengas que doblar o flexionar las caderas o extender la columna, mantén los brazos a los lados o junto al cuerpo para reducir la tensión en los músculos de la zona lumbar.

EL CALENTAMIENTO, EL ENTRENO Y LA RELAJACIÓN

En el YogaFit, enseñamos el yoga en «el formato de las tres montañas»: calentamiento, entreno y relajación. Así es como yo estructuro mis clases y como te recomiendo que

estructuras tu práctica. Puesto que el yoga es una forma de ejercicio que requiere una combinación de flexibilidad, fuerza, resistencia y coordinación, calentamos al principio y guardamos los estiramientos para el final. En el calentamiento, preparas tu cuerpo utilizando una serie de movimientos amplios de todo el cuerpo para activar y preparar los músculos para una serie de posturas complejas o de flexibilidad. Sin embargo, los estiramientos se reservan para el final porque sirven para alargar los músculos que están tensos y aliviar la tensión de tendones y ligamentos. Mucha gente estira antes de empezar para reducir las lesiones y preparar los músculos. Sin embargo, la bibliografía específica todavía no ha confirmado que estos ejercicios de flexibilidad antes de elevar la temperatura de la zona central del cuerpo sean efectivos para reducir las lesiones.

La estructura muscular del cuerpo proporciona movimiento y protección al sistema esquelético. Todos los movimientos del cuerpo se realizan mediante la contracción y relajación de los músculos que hay en las principales articulaciones del cuerpo (hombros, caderas...). Cada una de estas articulaciones tiene un rango inherente de movimiento que empieza en los huesos y va hacia los músculos. En cada uno de los deportes utilizamos este emparejamiento articulación-músculo para lanzar una pelota, correr, o nadar.

La adaptación de los diferentes rangos de movimiento puede estar restringida si los tejidos blandos del cuerpo, incluidos músculos, tendones (que unen el músculo al hueso) y ligamentos (que conectan los huesos) no son eficientes. Hay determinados factores que influyen en la tensión de estos trabajos, incluido el estrés, y que restringen el rango de movimiento entendido como inflexibilidad.

La solución para incrementar la flexibilidad está en empezar a trabajar las articulaciones en el calentamiento realizando todo el rango de movimientos, activando así los músculos y en cierta medida también los tendones. Las dos propiedades esenciales de los músculos que influyen en la flexibilidad son la elasticidad y la plasticidad. Las propiedades elásticas de los músculos les permiten regresar a su estado original después de un estiramiento. Si esto no ocurriera, los músculos se alargarían constantemente y se harían tan flojos que no podrían moverse.

La propiedad de la plasticidad del músculo es la que le permite adaptarse a una tensión continuada para resistir. Si los músculos no fueran flexibles, no podrían reforzarse o estirarse, simplemente serían siempre iguales. Ambas cualidades se hacen más evidentes cuando hay una elevación de la temperatura en la zona central del cuerpo, mejor aún, los músculos responden mejor si los trabajamos cuando están calientes. Por lo tanto, la mejor manera de empezar unos estiramientos (e incluso el trabajo de reforzamiento y resistencia de los músculos) es cuando la temperatura corporal ha

aumentado.

Cuando hayas elevado suficientemente la temperatura del núcleo, podrás empezar a realizar los movimientos que condicionan al cuerpo para obtener mayor fuerza, resistencia y flexibilidad. Tendrás la máxima flexibilidad al final del entrenamiento cuando tu cuerpo esté más caliente y la elasticidad y plasticidad en tus músculos sean óptimas.

ENCUENTRA TU RUTINA

El yoga y la meditación/visualización serán más beneficiosos para ti y tu deporte si los practicas también fuera de la temporada de entrenos. Incorpora estas prácticas a tus rutinas semanales para desarrollar, restaurar y mejorar tus habilidades atléticas.

1. ENTRENO DE ESTIRAMIENTOS PRETEMPORADA

El entreno en la pretemporada es un difícil equilibrio entre sobrecargarte para estar más fuerte y prevenir lesiones (aquí es donde el yoga restaurador es importante), y asegurarte de que tus esfuerzos por estar más fuerte no te ocasionen problemas. Es un momento ideal para «mejorar tu juego» en cuanto al yoga se refiere: desarrollar la fuerza en el núcleo y mejorar la flexibilidad. Mientras mantienes tu programa de entreno regular, yo te sugeriría que integraras tus nuevas herramientas de meditación y yoga de principio a fin.

YOGA RESTAURADOR: 2 VECES POR SEMANA

PRÁCTICA REGULAR DEL YOGA: 2 VECES POR SEMANA

ENTRENO DE YOGA CON PESAS: 2 VECES POR SEMANA

YOGA DEL EQUILIBRIO Y DEL CORE: 3 VECES POR SEMANA

MEDITACIÓN DIARIA

CREACIÓN DE IMÁGENES GUIADA DIARIA

TU PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO REGULAR

2. PROGRAMA DE RECUPERACIÓN EN TEMPORADA

La recuperación diaria de una práctica durante la temporada y la recuperación de una lesión son muy similares. Muchas veces, incluso en la época de entrenamiento diario, experimentas tensión en algún músculo que necesita una atención extra o sientes que necesitas trabajar un punto dolorido. Puede ser difícil seguir un programa entero de yoga

además de tu entrenamiento regular durante la temporada, pero si empiezas la semana con el yoga específico para tu deporte te será muy beneficioso. De lo contrario, el yoga restaurador es el perfecto complemento para que tu cuerpo equilibre la intensidad de tu programa de entreno.

Dependiendo de cómo sientas tu cuerpo, si está tenso o dolorido, normalmente puedes entrenarlo y te sugiero que lo hagas. Hace años, cuando me rompí la muñeca en una carrera de bicicleta, fui al gimnasio cada día para hacer pesas y me ataba pesas a la mano dañada. Había momentos en que sentía calambres en los brazos, parece extraño pero funcionó. Durante mis ocho semanas de recuperación perdí todo el músculo. Cuando pasas por una etapa de recuperación, la meditación y la visualización guiada son aún más importantes.

YOGA RESTAURADOR: ENTRE 3 Y 5 VECES POR SEMANA

YOGA CON PESAS: ENTRE 1 Y 2 VECES POR SEMANA

MEDITACIÓN DIARIA: 2 VECES AL DÍA

CREACIÓN DE IMÁGENES GUIADA DIARIA: 2 VECES AL DÍA, IMAGINÁNDOTE LA SALUD PERFECTA

SI TIENES UNA LESIÓN: BICICLETA ESTÁTICA O CAMINAR, SI ES POSIBLE 2 VECES POR SEMANA

3. EL MANTENIMIENTO FUERA DE TEMPORADA

Muchos atletas aprovechan cuando están fuera de temporada para descansar, otros acaban en peor forma y ganan peso. Si te ocurre esto último, tendrás más dificultades para continuar creciendo en tus actividades deportivas, por eso es crucial que te mantengas en forma y utilices la flexibilidad de tu tiempo para explorar y desarrollar nuevas habilidades. Este es un buen momento para perfeccionar el yoga en todos sus aspectos.

YOGA RESTAURADOR: 2 VECES POR SEMANA

PRÁCTICA REGULAR DEL YOGA: ENTRE 2 Y 4 VECES POR SEMANA

YOGA CON PESAS: ENTRE 2 Y 4 VECES POR SEMANA

YOGA DEL *CORE* Y DEL EQUILIBRIO: ENTRE 2 Y 4 VECES POR SEMANA

MEDITACIÓN DIARIA: 2 VECES AL DÍA

CREACIÓN DE IMÁGENES: DIARIAMENTE

TU PROGRAMA REGULAR DE ENTRENO FUERA DE TEMPORADA

SEGUNDA PARTE

Las posturas



SERIES DE CALENTAMIENTO

Como sabes, en el yoga intervienen el cuerpo y la mente, por lo tanto, cuando hagas yoga es importante que estés centrado en el momento presente y aumentes tu concentración en cada postura. Los deportes requieren un alto nivel de concentración y precisión de movimientos; es importante para ti, como atleta, que equilibres la práctica del yoga para visualizar el rendimiento efectivo y exitoso. Estas posturas te ofrecen la oportunidad de profundizar en las complejidades de los movimientos deportivos que tu deporte exige a un ritmo más lento y metódico. Durante la rutina del yoga podrás concentrarte en las exigencias físicas y mentales de tu deporte. Cuando reducimos el ritmo nos concentramos mejor en las posturas y somos conscientes de nuestro cuerpo, pensamientos y respiración; estas habilidades las aplicaremos a los movimientos que nuestro deporte exige y a una mayor kinestesia o conciencia de nuestro cuerpo. Si incorporas estas rutinas en tus entrenos, experimentarás mayor poder y precisión de movimientos.

Cualquier deporte que exige un movimiento repetitivo o de una sola parte del cuerpo resultará en un desequilibrio muscular que puede arriesgar la alineación corporal y provocar lesiones. Las posturas del YogaFit ayudan a entrenar los vínculos débiles o los desequilibrios y aseguran un rango adecuado de movimiento y movilidad para un mayor rendimiento.

Las series siguientes son posturas que funcionan bien juntas y tratan las necesidades de tu cuerpo para seguir rindiendo bien en tu deporte. Cada persona es diferente y las mismas posturas pueden tener mucho impacto en unas y poco o ninguno en otras. Tanto para practicar yoga como para practicar tu deporte tienes que conocer bien tu cuerpo. Las posturas enumeradas a continuación se centran en las áreas comunes y en los movimientos del cuerpo relacionadas con el deporte y pretenden ayudarte a obtener el máximo beneficio de tu práctica del yoga.

La rigidez corporal suele provocar la restricción de movimientos y, por lo tanto, limita la producción de la fuerza o resistencia que necesitamos. Mi objetivo aquí es hacer que tu cuerpo se mueva de formas diferentes mientras prestas atención a la postura, al equilibrio y al control del *core*.

POSTURAS DE CALENTAMIENTO GENERAL

- **Postura de la montaña con respiración consciente**

- **Postura de la silla**
- **Postura del cisne fluyendo al equilibrio de la columna**
- **Múltiples movimientos dinámicos con respiración • Medias series**

Estos movimientos pretenden calentar el cuerpo progresivamente y activar la elasticidad del cuerpo dinámicamente. El movimiento se genera desde las caderas y los hombros, utilizando los grupos de músculos largos con una intensidad de ligera a moderada. Estas series equilibran dinámicamente los componentes elasticidad y resistencia del deporte para preparar el cuerpo a un trabajo más intenso. Es un calentamiento muy útil para casi cualquier deporte.

Pasa de una postura a otra utilizando la respiración. Exhala cuando te muevas hacia el suelo e inhala cuando te levantes. Si respiras con cada movimiento, aumentarás los beneficios del calentamiento. No es útil aguantar los estiramientos como forma de calentamiento. Imagínate los músculos de tu cuerpo como un trozo de regaliz rojo. Cuando se calienta, el regaliz se dobla fácilmente y se estira bien, en cambio, si te lo comes frío, es mucho menos flexible. Si estiras de él, se partirá. De hecho, si dejas caer el regaliz rojo cuando está muy frío, puede llegar a romperse. En el cuerpo esto supone una lesión que podemos evitar, por eso, reserva los estiramientos estáticos (los de mantener la postura) para después del ejercicio. Es bastante normal que la gente, especialmente los que solo hacen deporte el fin de semana, empiece su deporte o actividad con estiramientos intensos o manteniendo un estiramiento, esto no es un precalentamiento efectivo. La clave son los movimientos dinámicos.

POSTURA DE LA MONTAÑA CON RESPIRACIÓN CONSCIENTE

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura de la montaña es una posición esencial. Se suele hacer al principio de la práctica para aumentar la conciencia del cuerpo y de la mente. Si tienes una buena postura y una fuerte conexión cuerpo-mente, podrás estar alerta y hacer tus movimientos con fuerza y eficiencia. Es una postura de concentración para empezar con la práctica de pie o para calentar.

CÓMO HACER LA POSTURA DE LA MONTAÑA: de pie con los pies sobre la esterilla y observando la respiración. Elévate a partir de los arcos de los pies. Contrae los músculos de los muslos y el suelo pélvico, y contrae la barriga. Alarga la columna y relaja los hombros. Abre el pecho y los hombros para que las palmas de las manos caigan a los lados del cuerpo y que la parte inferior de la barbilla esté paralela al suelo.



MANTENER LA POSTURA: crea una tensión dinámica a lo largo de todo tu cuerpo, despertando todos tus músculos. Respira más profundamente en cada respiración, haz que el aire pase por tu estómago, caja torácica y pecho. Siente tu cuerpo y tu mente. Con cada respiración, estarás más consciente y más presente.

POSTURA DE LA SILLA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura de la silla a partir de la posición de pie es beneficiosa para desarrollar la conciencia del movimiento de agacharse (postura de la espalda, colocación de las rodillas, etc.). La postura de la silla desarrolla la fuerza de las caderas, cuádriceps, abdominales y torso superior. Te enseña a utilizar tu *core* para agacharte y levantarte manteniendo la columna recta. Es el principio para trabajar los músculos superiores de la espalda y evitar encorvarla.



CÓMO HACER LA POSTURA DE LA SILLA: comienza con la postura de la montaña, levanta los brazos sobre la cabeza y dobla las rodillas llevando las costillas inferiores hacia la pelvis como si te sentaras en una silla. Lleva el coxis hacia el suelo y hacia el pubis para alargar la espalda. Mira hacia abajo para ver los dedos de los pies en frente de tus rodillas.

EL FLUJO DE ESTA POSTURA: continúa inhalando para levantarte y después exhala y lleva los brazos a los lados del cuerpo mientras regresas a la postura de la montaña.

MODIFICACIONES: si ves que curvas la espalda o los hombros, coloca los brazos pegados

al cuerpo o incluso descansa las manos sobre los muslos para apoyarte y reducir la carga en la zona inferior de la espalda.

POSTURA DEL CISNE FLUYENDO AL EQUILIBRIO DE LA COLUMNA

BENEFICIOS DE LA SECUENCIA: la postura del cisne refuerza el movimiento de las caderas con la columna neutral y establece unos patrones de movimiento sanos cuando pasas de la posición de pie al suelo y del suelo a la posición de pie. La postura del gato-vaca facilita la movilidad de la columna con la flexión (en redondo) y extensión de toda la columna. El equilibrio de la columna empieza activando el *core* para tener mayor estabilidad y conciencia del cuerpo mientras trabajas el movimiento de brazos y piernas. Todos ellos refuerzan los siempre importantes principios SPA del YogaFit, especialmente los movimientos de las caderas, la alineación segura de la espalda y la estabilidad del *core*.

EL FLUJO: en cualquier movimiento de yoga, cuando fluyes te estás moviendo con el movimiento. Inhalas abriendo tu cuerpo y exhalas cerrándolo. La manera de respirar y de moverte es el apoyo del movimiento dinámico y de la energía en tu cuerpo.

EL FLUJO DE LA POSTURA DEL CISNE: empieza en la postura de la montaña e inhala con los brazos estirados hacia arriba. Exhala y empieza a bajar los brazos por los lados del cuerpo mientras te doblas desde las caderas hasta el suelo. Dobla las rodillas lo suficiente para que tu barriga pueda tocar los muslos.

Desde la posición doblado, asegúrate de que el centro del *core* esté trabajando, tira los hombros hacia atrás para abrir el pecho. Inhala y lleva los brazos de nuevo a los lados del cuerpo, elevando el cuerpo hasta la posición de la montaña. Repite esta secuencia entre 5 y 10 veces.

EL FLUJO DEL EQUILIBRIO DE LA COLUMNA: intenta siempre trabajar el alargamiento de la columna y estabilizar el centro del *core*. Sin apenas mover el torso, inhala y extiende un brazo y la pierna opuesta. Exhala y coloca la mano y la rodilla sobre la esterilla. Inhala y cambia de brazo y pierna. Repite este movimiento entre 5 y 10 veces con cada lado.



MÚLTIPLES MOVIMIENTOS DINÁMICOS CON RESPIRACIÓN

Por ahora, has estado realizando posturas de calentamiento dinámicas (moviéndote); los movimientos han sido relativamente básicos, pero has elevado la temperatura corporal y relajado los músculos. A continuación, te recomiendo una serie de múltiples movimientos. Son más complejos y te harán mover en varias direcciones, incrementando tu flujo sanguíneo a más músculos, grandes y pequeños.

La intención de este calentamiento no es aprender habilidades específicas, sino complementar tus técnicas de entrenamiento existentes y trabajar hacia un espíritu, mente y cuerpo más equilibrados para un mejor rendimiento.

- **Postura del perro mirando hacia abajo**
- **Postura del guerrero**
- **Postura del guerrero con torsión**
- **Estiramiento lateral de pie invertido**
- **Postura de la pirámide**
- **Postura del perro mirando hacia abajo (con la opción de fluir a la del perro mirando hacia abajo al final de la secuencia)**

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO: coloca las manos en el suelo con los dedos separados y los brazos abiertos el ancho de los hombros. Levanta las caderas hacia arriba formando una V invertida con el cuerpo.

POSTURA DEL GUERRERO: desde la postura del perro mirando hacia abajo, inhala y da un paso hacia delante con el pie derecho. Mantén la rodilla derecha sobre el tobillo y levanta los brazos al cielo.

POSTURA DEL GUERRERO CON TORSIÓN: a partir de la postura del guerrero, exhala y coloca la mano izquierda sobre la esterilla al lado del pie derecho. Torsiona el cuerpo hacia la pierna que tienes delante mientras inhalas y elevas el brazo derecho hacia el cielo o la palma de la mano hacia la parte inferior de la espalda. Mantén el talón de detrás elevado.



ESTIRAMIENTO LATERAL DE PIE INVERTIDO: desde la postura del guerrero con torsión, exhala mientras vuelves al suelo y colocas la mano derecha en la esterilla por la parte interior del pie derecho o el antebrazo en el muslo que tienes delante. Inhala y abre tu cuerpo hacia el lado. Pivota el pie de detrás para bajar el talón hasta el suelo y levanta el brazo izquierdo hacia el cielo.

POSTURA DE LA PIRÁMIDE: desde la posición anterior, gira para mirar el suelo con tu pelvis. Exhala y estira la pierna delantera doblando mínimamente la rodilla frontal.

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO: inhala y sal de la postura de la pirámide. Exhala y da un paso hacia atrás con el pie derecho y eleva las caderas a la posición del perro mirando hacia abajo.

Repite la secuencia con la pierna izquierda hacia delante. Repite toda la secuencia entre 5 y 6 veces con cada lado.



FLUIR DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO (OPCIONAL. CUATRO POSTURAS)

BENEFICIOS DE LA POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO: esta postura te abre el pecho y ofrece espacio para que el diafragma y el abdomen respiren completamente. Abre la parte frontal de tus hombros mientras desarrolla la fuerza de estos. Estira toda

la parte trasera del cuerpo, incluyendo las pantorrillas, los isquiotibiales, los glúteos y los músculos importantes de la espalda. Esta postura relaja la tensión del cuerpo y contribuye a que la sangre fluya a tu cerebro. Crea una sensación de alerta para estar preparado para lo siguiente. Con la práctica regular, esta postura puede ser muy relajante.

BENEFICIO DE ESTE FLUIR: este flujo te estimula a sentir cada punto de alineación en la postura del perro mirando hacia abajo al mismo tiempo que estira dinámicamente músculos como las pantorrillas, los cuádriceps, los isquiotibiales y los glúteos. Como en cualquier estiramiento dinámico, ayuda a destensar las fibras musculares.

CÓMO FUNCIONA ESTA SECUENCIA:

- Inhala hasta los dedos de los pies.
- Exhala y dobla las rodillas y la cadera (casi hasta la postura del niño, ver [pág. 91](#)).
- Inhala elevando el coxis para alargar la columna.
- Exhala y presiona los talones contra el suelo y extiende las piernas.

MODIFICACIONES: si te cuesta mantener la columna sin curvarla, dobla las rodillas para que se doblen las caderas y alarga la columna. Para liberar la tensión de las muñecas, baja los antebrazos con los codos separados el ancho de los hombros. La postura del niño es también una opción para descansar en cualquier momento.



MEDIAS SERIES

Las medias series integran la parte superior del cuerpo para un calentamiento completo. Desde la postura anterior del perro mirando hacia abajo, puedes ejecutar las medias series como una extensión de tu calentamiento. Es una buena oportunidad para ejercitar también tu sistema cardiovascular. Al exigir más esfuerzo de la parte superior del cuerpo que las posturas de pie del yoga, las medias series son útiles para aquellos deportistas en cuyo deporte domina la parte inferior, por ejemplo, los futbolistas. Además de calentar, estas series son un buen impase entre las posturas de pie para crear fuerza en la parte superior del cuerpo y dejar descansar un poco las piernas. Utiliza las medias series entre cada postura de pie para realizar más trabajo.

MEDIAS SERIES:

EL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO, LA TABLA, EL COCODRILO, EL PERRO MIRANDO HACIA ARRIBA, EL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

Desde la postura del niño, exhala y levanta las caderas hasta la postura del perro mirando hacia abajo. Inhala, baja las caderas y cambia a la postura de la tabla, alineando los hombros directamente sobre tus muñecas. Asegúrate de que tus caderas estén en línea

con los talones y hombros. Exhala y pasa a la postura del cocodrilo con los brazos doblados contra las costillas y los hombros y codos a igual distancia del suelo. Gira los pies para que los talones apunten hacia adentro e inhala, regresa a la posición del perro mirando hacia arriba. Exhala y levanta las caderas, vuelve a la posición del perro mirando hacia abajo. Repite la serie entre 3 y 5 veces.

MODIFICACIONES: siempre que puedas, mantén la intensidad alta en las medias series. Pero, si necesitas menos intensidad, realiza las series sobre las rodillas utilizando las medias series sobre las rodillas que menciono a continuación.



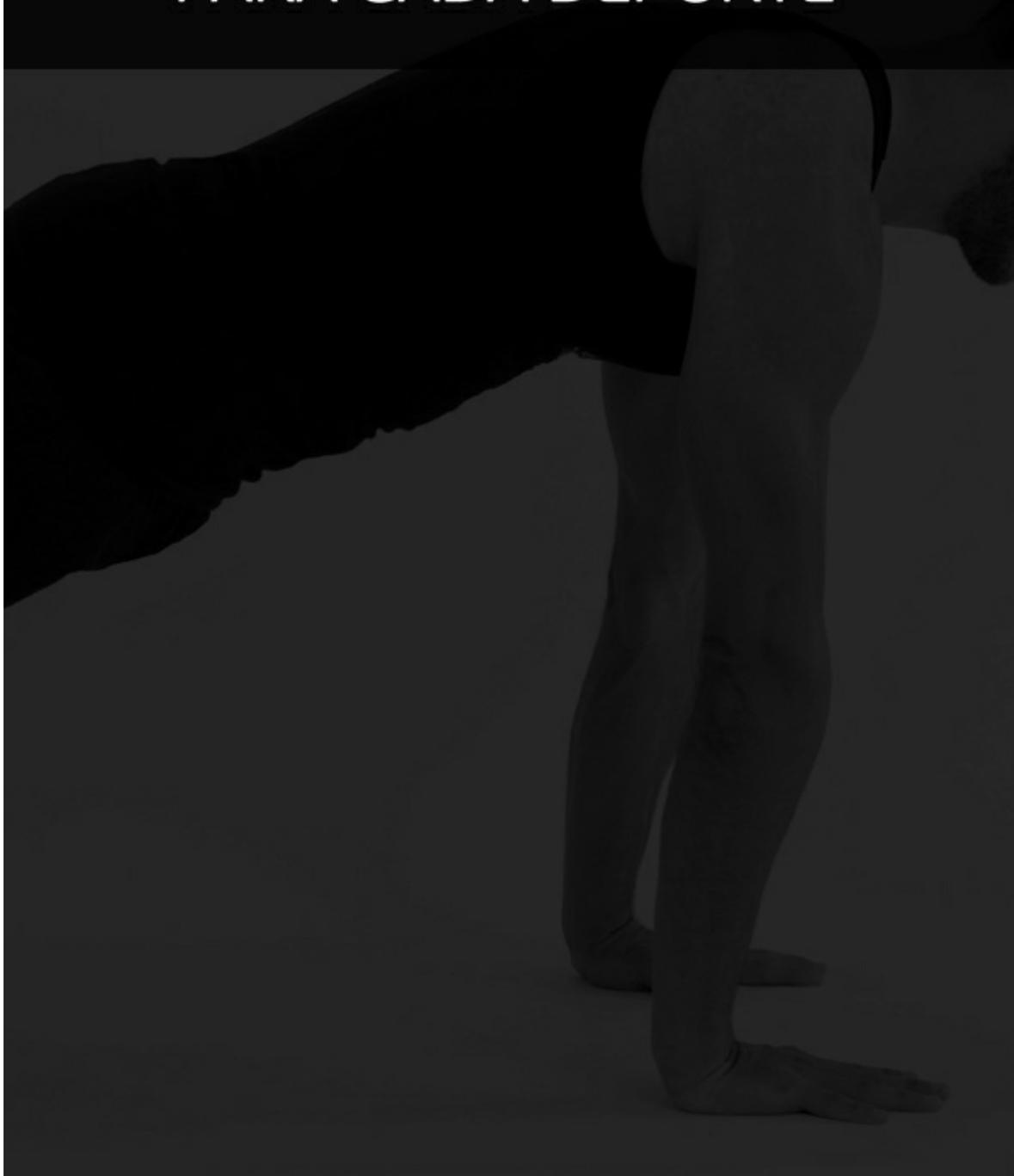
MEDIAS SERIES SOBRE LAS RODILLAS

POSTURA DEL NIÑO, TABLA CON LAS RODILLAS, COCODRILO CON LAS RODILLAS, COBRA, POSTURA DEL NIÑO

Desde la postura del perro mirando hacia abajo, lleva las rodillas a la esterilla en la postura del niño. Inhala para colocarte en la postura de la tabla con rodillas con los

hombros directamente sobre las muñecas. Exhala y baja a la postura del cocodrilo con rodillas con los brazos pegados a las costillas y los hombros y codos a la misma distancia desde del suelo. Baja la barriga hasta el suelo e inhala para realizar la cobra utilizando los músculos de la zona inferior de la espalda para elevar el pecho. Presiona con las manos y eleva el centro del *core* y exhala hasta la posición del niño.

POSTURAS ESPECÍFICAS PARA CADA DEPORTE



BÉISBOL

BALONCESTO/VOLEIBOL

CULTURISMO/HALTEROFILIA

KICKBOXING/BOXEO

CROSSFIT

CICLISMO

FÚTBOL

GOLF Y TENIS

HOCKEY SOBRE HIELO

RUNNING

ESQUÍ/SNOWBOARD

NATACIÓN

RELAJACIÓN

BÉISBOL

Posturas para los jugadores de béisbol

Piernas extendidas con flexión hacia el frente

Postura de la guirnalda

Postura del perro mirando hacia abajo

Postura de la paloma

Postura de la langosta

Postura del arco

Los movimientos de lanzar y girar siempre desde el mismo lado, propios de deportes como el béisbol, hacen que domine una parte del cuerpo. Aunque seas ambidiestro siempre tienes un lado favorito, por lo que es casi seguro que existen desequilibrios entre ambas partes en cuanto a tu fuerza y rango de movimiento se refiere. Estos desequilibrios pueden llegar a producir lesiones en la parte más débil.

El béisbol es un deporte que tiene muchos patrones de movimientos, que incluyen el lanzamiento, el golpeo, correr y ganar posiciones para atrapar el balón. Un jugador de béisbol tiene que jugar también a múltiples tempos, respondiendo con velocidad y precisión a las exigencias del juego. Para conseguir los movimientos más precisos y eficientes, se necesita un equilibrio perfecto para realizar estos cambios rápidos de dirección y movilidad.

Los requisitos de este deporte también se pueden considerar desde el punto de vista de la posición. Muchos patrones de movimiento son parecidos, pero algunos son muy específicos de la posición que ocupa el jugador. El receptor tiene que agacharse durante más tiempo, pero también tiene que levantarse rápidamente desde la posición de agachado para ejecutar un lanzamiento efectivo y preciso a una determinada base. El lanzador está de pie en un montículo, acumulando energía para realizar lanzamientos fuertes y precisos. El rango de movimientos del lanzador es muy importante: los músculos han de ser suficientemente fuertes y elásticos para producir un lanzamiento fuerte que sea preciso y rápido. Además del control de la respiración, que aprenderás con el yoga, aprenderás unas habilidades motoras precisas que te permitirán afinar tu variedad de lanzamientos y técnicas. Este tipo de lanzamientos se consigue gracias a unas habilidades controladas y produciendo fuerza con el movimiento de todo el

cuerpo.

Cuando un bateador se preparara para batear, tiene que estar en la zona, acumular sus pensamientos y concentrarse. Una vez esté mentalmente preparado, tendrá que tener estabilidad y fuerza rotacional junto con la coordinación mano-ojo para conseguir el éxito. Tendrá que tener un tiempo de reacción rápido y la habilidad de moverse suave y rápidamente. Muchas veces, tendrá que estirar todo su cuerpo para agarrar una pelota. La práctica del yoga mejorará estos importantes atributos.

Como en cualquier deporte, la capacidad mental de relajarse, concentrarse, reaccionar y ejecutar jugadas rápidas en cuestión de segundos (en ocasiones, milisegundos) requiere un esfuerzo corporal importante. La recuperación y la renovación adecuadas forman parte integral de la longevidad en el béisbol, y puesto que la posibilidad de lesionarse por culpa de una reacción espontánea en una jugada es elevada, es de suma importancia que desarrolles un cuerpo fuerte, equilibrado y flexible.

PIERNAS EXTENDIDAS CON FLEXIÓN HACIA EL FRENTE

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura refuerza y estira la parte interna de los muslos y los isquiotibiales.

CÓMO COLOCARSE EN ESTA POSTURA: de pie, da un paso hacia atrás con un pie y gira para quedarte mirando hacia el frente. Recoloca los pies de manera que ambos estén apuntando hacia delante, los dedos ligeramente hacia dentro para que estén alineados con el borde corto de la esterilla.

MANTENER LA POSTURA: inhala y alarga la columna, exhala y dóblate más.

MODIFICACIONES: separa más los pies para estar más cerca del suelo. Si la cabeza toca con facilidad el suelo, junta un poco los pies y trata de llegar con la cabeza al suelo, desarrollando la fuerza en las caderas y columna. Para más apoyo, coloca las manos en tus muslos o en un bloque acolchado o una manta doblada, para aliviar la tensión de la zona inferior de la espalda.



OPCIÓN DE GIRAR: coloca una mano directamente sobre el suelo o en un bloque. Alarga la columna hasta una posición neutral y gira primero desde el ombligo, después el pecho y, por último, los hombros. La otra mano debería reposar sobre la zona baja de la espalda o estar elevada hacia el cielo.

POSTURA DE LA GUIRNALDA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: se trata básicamente de una intensa apertura de caderas para reforzar las caderas, los muslos y los músculos de la zona superior. Es muy funcional para levantarse y agacharse del suelo e incrementa el rango de movimientos en las caderas mientras libera la tensión.

CÓMO COLOCARSE EN ESTA POSTURA: desde la posición anterior de pie con las piernas extendidas junta un poco los pies hasta una posición cómoda. Coloca las manos o antebrazos en tus muslos y baja las caderas hacia el suelo, manteniendo la columna neutra. Recoloca los pies lo suficiente para que puedan estar totalmente planos en el suelo. Mientras bajas las caderas más abajo de las rodillas, mantén la parte superior del cuerpo elevada y el pecho abierto.



MANTENER LA POSTURA: trabaja la parte superior de la espalda para mantener elevada la columna. Cambia el peso de un pie a otro y ajusta tu posición para que tus pies, tobillos y pantorrillas estén cómodos. Mantén la parte superior de la columna extendida.

MODIFICACIONES: si tiendes a curvar la espalda, mantén la pelvis un poco más elevada (a la altura de las rodillas) y las manos sobre los muslos. Ve bajando la pelvis gradualmente. Enrolla o dobla una esterilla para que forme una cuña y colócatela bajo los talones para que tus pies y pantorrillas puedan descansar.

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte delantera de los hombros mientras aumenta la fuerza en ellos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluidas las pantorrillas, los isquiotibiales, los glúteos y los músculos importantes de la espalda. Esta postura relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular puede resultar una postura muy relajada.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: desde la postura del niño, mete los pies debajo del cuerpo y estira los brazos hacia delante. Haz presión con los dedos de los pies y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Realiza una V invertida con tu cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala para extender el coxis y alargar la columna. Exhala para llevar el pecho y la barriga hacia tus muslos.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para mantener las caderas dobladas y la columna estirada. Para aliviar la tensión en las muñecas, baja apoyándote en los antebrazos y los codos abiertos alineados con los hombros. La posición del niño es una opción para descansar en cualquier momento.



POSTURA DE LA PALOMA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura de la paloma, fenomenal para relajar la tensión, estira los músculos profundos de los glúteos de la parte trasera de las caderas. Ayuda también a estirar la banda de músculos que recorren la parte exterior de los muslos desde las caderas hasta las rodillas y que se suelen tensar al correr.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, coloca una pierna con la rodilla doblada hacia dentro y el pie flexionado. Mantén una postura suficientemente elevada para que la pelvis esté nivelada.





MANTENER LA POSTURA: relaja la parte superior del cuerpo contra el suelo y descansa la frente sobre las manos.

MODIFICACIONES: para que esta postura sea más restauradora, échate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Eleva una pierna y coloca el pie en el muslo contrario para apoyarte. Intenta sujetar la pierna de soporte por detrás de la rodilla y tira de ella hacia tu pecho. Si tu rango de movimientos te lo permite, la postura de la paloma de pie y la de la silla son otra opción. Coloca un talón sobre el muslo opuesto con el pie flexionado y siéntate para hacer la postura de la silla.

POSTURA DE LA LANGOSTA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo las pantorrillas, los glúteos, los extensores posteriores, la zona superior de la espalda y los músculos posteriores de los hombros. También te prepara para otras posturas más intensas como son la postura del arco y la del camello.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: échate en el suelo mirando hacia abajo y pon una mejilla en el suelo con los brazos a los lados del cuerpo. Estírate con los dedos de los pies y activa la zona interna de los muslos y del *core*, levantando el estómago del suelo. Aprieta los omoplatos para levantar la barbilla, los hombros y la cabeza de la esterilla. Las palmas de las manos deberían estar mirando hacia dentro y los dedos apuntando hacia los pies.

MANTENER LA POSTURA: mantén una buena conexión con el centro del *core* para proteger la zona lumbar de la espalda. Imagínate que estás estirado como una hamaca y continúa levantando los dedos de los pies y la cabeza, extendiendo el esfuerzo por todo tu cuerpo.

MODIFICACIONES: para tener una menor sensación, coloca las manos en el suelo debajo de los hombros como en la postura de la cobra. Si quieres tener más sensación, levanta las piernas del suelo con los pies juntos.

POSTURA DEL ARCO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura del arco abre toda la parte frontal del cuerpo incluyendo los cuádriceps, los flexores de las caderas, los abdominales, el pecho y los hombros, y al mismo tiempo estira toda la parte posterior incluyendo los isquiotibiales, los glúteos, los extensores de la espalda y la parte superior de la misma. Si se realiza a un nivel alto, ayuda a relajar la tensión del cuerpo y a acumular energía. Esta postura es ideal para contrarrestar la cantidad excesiva de flexión hacia delante.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: échate en el suelo boca abajo y abre los hombros para agarrarte los tobillos por detrás. Flexiona los pies y tira de los muslos. Presiona los tobillos con las manos y mantenlos firmes. Trabaja el centro del *core* y levanta el cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: mantén el centro del *core* fuerte y continúa elevándote hacia la parte posterior de la cabeza y presionando los tobillos con las manos.

MODIFICACIONES: si te cuesta agarrar los tobillos con las dos manos, utiliza la postura del medio arco, que es lo mismo pero haciendo un lado primero y después el otro. Deja reposar una mano sobre la esterilla en frente de ti y agarra el tobillo de un lado con la mano del mismo lado. Otra posibilidad es colocar una cinta alrededor del tobillo y agarrarla con las manos.



BALONCESTO/VOLEIBOL

POSTURAS PARA EL JUGADOR DE BALONCESTO O DE VOLEIBOL

Flujo del perro mirando hacia abajo (4 posiciones)

Postura de la tabla con rodillas en los codos

Postura del guerrero III

Postura de la silla girada

Postura de la guirnalda

Giro supino espinal

En voleibol y baloncesto, se necesita la habilidad de saltar alto y ser rápido con los pies para reaccionar a una jugada. En ambos deportes, la posición de cuclillas te prepara para generar la fuerza que necesitas para saltar o moverte rápidamente, y una posición de semicuclillas como en la postura de la silla, te sirve como posición de alerta. Las siguientes posturas te ayudan a crear conciencia de tus movimientos y a desarrollar la fuerza en las zonas opuestas del cuerpo para el equilibrio.

En ambos deportes las jugadas se realizan mientras el jugador está en el aire, por lo que se necesita un *core* fuerte (que se consigue con la postura de la tabla, entre otras) para tener fuerza y precisión en los lanzamientos cuando tus pies no están en el suelo. En estos casos, la estabilidad se tiene que conseguir estando en el aire. El juego en la red para un jugador de voleibol requiere movilidad lateral, equilibrio y la habilidad de saltar verticalmente. Esto también ocurre en el baloncesto cuando te defiendes de un jugador contrario, acuclillándote ligeramente y moviéndote lateralmente y después saltando verticalmente para bloquear un lanzamiento.

El rango de movimientos permite a muchos jugadores «jugar más», cubrir más red o más espacio en la posición defensiva. Esto, junto con el control de la respiración, puede mejorar tu habilidad de controlar, recuperar y ejecutar tus movimientos en el juego.

Algunos de estos deportes exigen también jugar con un pie, por lo que la necesidad del equilibrio es mayor. En la posición del guerrero III, el equilibrio recae sobre una pierna y puede ser más complicado si se mueven los brazos o se dobla la rodilla. Te sorprenderás al ver lo difícil que es mantenerte quieto en esta postura, un reto que puede ser muy bueno para ti como atleta. Para mantener el equilibrio tendrás que

concentrarte en el control muscular a diferencia de otras habilidades motoras más bruscas como son la velocidad, la fuerza y la resistencia a las que estás más acostumbrado.

FLUJO DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO (4 POSICIONES)

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura te abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte frontal de los hombros mientras desarrolla la fuerza de estos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo los gemelos, isquiotibiales, glúteos y músculos principales de la espalda. Esta posición relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular, esta postura puede ser muy relajante.

BENEFICIOS DE ESTE FLUJO: este flujo te estimula a sentir cada punto de alineación en la postura del perro mirando hacia abajo, al mismo tiempo que estira enormemente los músculos claves para la fuerza como son los gemelos, los isquiotibiales y los glúteos.



FLUJO DE ESTA SECUENCIA:

- Inhala desde las yemas de los dedos del pie.
- Exhala y dobla las rodillas y la cadera (casi hasta la postura del niño).
- Inhala elevando el coxis y alargando la columna.
- Exhala y presiona los talones contra el suelo y extiende las piernas.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para que las caderas estén dobladas y la columna estirada. Para aliviar la tensión en las muñecas, baja los antebrazos con los codos separados a la altura de los hombros. La postura del niño es útil para descansar en cualquier momento.

POSTURA DE LA TABLA CON RODILLAS EN LOS CODOS

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura desarrolla la fuerza de todo el torso y la estabilidad de las caderas, el *core* y los hombros.

CÓMO COLARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, muévete hacia delante de manera que los hombros estén directamente sobre tus muñecas. Dobla la rodilla de una pierna lentamente, moviéndola hacia debajo de tu cuerpo de manera que la rodilla alcance el codo del mismo lado.

MANTENER LA POSTURA: eleva el centro del *core* y presiona la esterilla. Mantén la mirada hacia delante y busca la estabilidad en esta postura. Puedes elegir fluir hacia delante y hacia detrás de esta postura hasta la del perro mirando hacia abajo con la respiración: inhala mientras te colocas en la postura de la tabla y mientras exhalas colócate en la del perro mirando hacia abajo.



MODIFICACIONES: fluir de una postura a otra te permitirá tener más tiempo para trabajar la fuerza que necesitas para mantener la postura, incrementando gradualmente el tiempo que mantienes la postura.

POSTURA DEL GUERRERO III

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura del guerrero III implica fuerza y equilibrio. Refuerza los isquiotibiales, los glúteos, los extensores posteriores, la cadera y los estabilizadores del *core*. Además incrementa la atención y la concentración. Esta postura es efectiva para desarrollar la fuerza y el control en movimientos como saltar y alcanzar la bola.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: de pie, extiende una pierna hacia atrás y coloca las manos en la pelvis para empezar. Mantén la pelvis mirando hacia delante y dobla el cuerpo desde la cadera hacia delante y dobla ligeramente la rodilla. Mientras bajas la parte superior del cuerpo, extiende la pierna que tienes levantada más arriba de forma que forme una línea recta desde el talón hasta la cabeza y las yemas de los dedos.



MANTENER LA POSTURA: extiende los brazos hacia delante o hacia los lados y alarga la columna para trabajar el centro del *core* y reforzar los músculos posteriores. Estira hacia atrás la pierna elevada para trabajar los glúteos y los isquiotibiales, manteniendo las caderas, las rodillas y los dedos de los pies apuntando al suelo. Mantén el equilibrio con la pierna que tienes en el suelo.

MODIFICACIONES: para cargar menos la parte lumbar de la espalda, junta las manos más al cuerpo y coloca las manos juntas en el centro del pecho. Para tener más apoyo y evitar

cansarte, coloca las manos sobre el muslo.

POSTURA DE LA SILLA GIRADA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: igual que en la postura de la silla, esta postura refuerza las caderas, los cuádriceps y la zona superior del torso. También refuerza los músculos oblicuos y estira la zona inferior de la espalda. El giro estimula los músculos del torso y la conductividad de los nervios sensoriales, y masajea tus órganos internos. Además, entrena la rotación del torso con el pecho y los hombros abiertos, una habilidad muy necesaria en el juego del tenis o del golf.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: de pie, junta los pies y las piernas y siéntate en la postura de la silla con las manos juntas en el centro del pecho. Desde esta postura y manteniendo las piernas y los pies juntos, gira primero desde el ombligo, después el pecho y por último los hombros. Una vez hayas girado, también puedes abrir los brazos hacia arriba y tocar el suelo y levantarlos hacia el cielo.

MANTENER LA POSTURA: respira para alargar bien la columna y espira para rotar más. Mantén las rodillas al mismo nivel. Cuando estires el brazo hacia arriba, tira también de la paletilla de la espalda del mismo lado hacia tu columna y abre el pecho. Utiliza el centro del *core* para apoyar la columna.

MODIFICACIONES: para una menor sensación y más soporte, lleva el brazo del lado que estás girando a la zona inferior de la espalda. Estíralo y coloca la otra mano en el muslo opuesto.

POSTURA DE LA GUIRNALDA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: se trata básicamente de una intensa apertura de las caderas que refuerza las caderas, los muslos y los músculos de la zona superior de la espalda. Es muy funcional para levantarse y agacharse del suelo e incrementa el rango de movimientos de las caderas mientras libera la tensión.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: desde la posición anterior de pie con las piernas extendidas, junta un poco los pies hasta una posición cómoda. Coloca las manos o antebrazos en los muslos y baja las caderas hacia el suelo, manteniendo la columna neutra. Recoloca los pies lo suficiente para que puedan estar totalmente planos en el suelo. Mientras bajas las caderas más abajo de las rodillas, mantén la parte superior del cuerpo elevada y el pecho abierto.



MANTENER LA POSTURA: trabaja la parte superior de la espalda para mantener elevada la columna. Cambia el peso de un pie a otro y ajusta tu posición para que tus pies, tobillos y pantorrillas estén cómodos. Mantén la parte superior de la columna extendida.

MODIFICACIONES: si tiendes a curvar la espalda, mantén la pelvis un poco más elevada (a la altura de las rodillas) y las manos sobre los muslos. Ve bajando la pelvis gradualmente. Enrolla o dobla una esterilla para que forme una cuña y colócatela bajo los talones para que tus pies y pantorrillas puedan descansar.

GIRO SUPINO ESPINAL

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura te ayudará a estirar la zona lumbar y a abrir la columna torácica. Puesto que estás echado en el suelo, es más fácil alargar la columna, porque no necesitas trabajar contra la gravedad. El giro estimula los músculos del torso, la conductividad de los nervios sensoriales y masajea los órganos internos.

CÓMO COLOCARTE EN LA POSTURA: échate en la esterilla boca arriba y dobla la rodilla derecha con el pie en el suelo al lado de la pierna izquierda. Haz fuerza con los pies y levanta la pelvis lo suficiente para moverla hacia la derecha y descansa. Mantén el hombro derecho en la esterilla y utiliza la mano izquierda para suavemente colocar la rodilla derecha sobre la izquierda y empujarla hacia el suelo.

MANTENER LA POSTURA: mantén los dos hombros en la esterilla y los brazos extendidos al lado del cuerpo, gira la cabeza hacia la izquierda para beneficiarte del giro. Practica un giro a cada lado de las piernas con cada exhalación.



MODIFICACIONES: echado de lado, rota la parte superior del cuerpo manteniendo las caderas mirando hacia el lado. Coloca un bloque o dos debajo de la rodilla derecha o una esterilla enrollada a lo largo para aguantarte. Si tienes alguna lesión en los discos de la columna, este ejercicio podría agravar tu lesión. En este caso, empieza con las dos rodillas dobladas y deja que ambas piernas vayan hacia un lado y después hacia el otro.

CULTURISMO/HALTEROFILIA

POSTURAS PARA LOS CULTURISTAS O LEVANTADORES DE PESAS

Postura del perro mirando hacia abajo/Postura del delfín

Postura de la tabla/postura de la tabla sobre los antebrazos

Postura de la cobra/postura del perro mirando hacia arriba

Postura del mono

Postura de la guirnalda

Postura del arco

Los culturistas y levantadores de pesas necesitan soportar mucho peso encima de su torso. Por lo tanto, es de suma importancia para ellos tener una espalda y hombros impecables y mucha estabilidad en las caderas cuando practican este deporte. Sin esta estabilidad podrían lesionarse. Los levantadores de pesas entrenan casi siempre moviendo todo el cuerpo. En cambio, los culturistas, por lo menos tradicionalmente, se concentran solo en determinados músculos. Tanto si entrenas para fortalecer o definir los músculos, tus movimientos acabarán siendo rígidos y tu cuerpo se sentirá rígido. Sin darte cuenta, estarás dejando de entrenar muchos músculos que a la larga se debilitarán y podrían causarte lesiones. El yoga mueve el cuerpo con movimientos corporales totalmente fluidos que alargan los músculos creando al mismo tiempo fuerza y conciencia del cuerpo. El mantenimiento estático o estacionario de las posturas del yoga puede a veces imitar las posturas que los culturistas mantienen y se concentran en la flexibilidad de unos músculos o grupos de músculos específicos. También practicarás la flexión y contracción consciente de grupos de músculos específicos para conseguir una determinada postura.

El culturismo y la halterofilia provocan el acortamiento y ensanchamiento de los músculos. Sin unos movimientos que contrarresten este efecto el rango de movimientos se reducirá o se producirán lesiones. El yoga contribuye al alargamiento y flexibilidad de los músculos puesto que se concentra en estirar, crear espacio y alargar los músculos, así como también en abrir y alinear las articulaciones. No tener ninguna lesión a pesar del entrenamiento intenso, antes de la competición o durante ella, te ayudará a sacar el máximo provecho de los entrenos y conseguir el objetivo de ganar masa muscular y forma física.

Los entrenamientos de halterofilia o resistencia pueden incluir máquinas, pesos libres, ejercicios de pesas, pesas rusas, pelotas medicinales, etc. A través de estas posturas de yoga, podrás aumentar la conciencia de tu cuerpo y el uso consciente de tus músculos, componentes vitales para un atleta de culturismo o halterofilia. Así también, practicar y entender cómo puedes activar intencionadamente tus músculos durante determinadas posturas incrementa el rendimiento. Estas posturas te ayudarán también cuando intentes levantar pesos pesados: tendrás más equilibrio y estabilidad, por lo que producirás fuerza de una manera más segura y efectiva.

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO/POSTURA DEL DELFÍN

BENEFICIOS DE LA POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO: esta postura te abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte frontal de los hombros mientras desarrolla la fuerza de estos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo los gemelos, isquiotibiales, glúteos y músculos principales de la espalda. Esta posición relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular, esta postura puede ser muy relajada.



BENEFICIOS DE LA POSTURA DEL DELFÍN: algunas veces esta postura se prefiere a la del perro mirando hacia abajo para aliviar la tensión en las muñecas. Ambas tienen, sin embargo, los mismos beneficios pero con más intensidad en los hombros. Desarrollas más fuerza e incrementas el rango de movimientos para la halterofilia.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO: desde la postura del niño, mete los pies debajo del cuerpo y estira los brazos hacia delante. Haz presión con los dedos de los pies y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Realiza una V invertida con tu cuerpo.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA DEL DELFÍN: desde la postura del perro mirando hacia abajo, dobla los dedos de los pies y coloca los antebrazos en el suelo con los hombros alineados con los antebrazos y las muñecas. Presiona los antebrazos y los dedos de los pies en el suelo con firmeza y eleva las caderas.

MANTENER LA POSTURA: mantén la cabeza y el cuello relajados y los hombros alejados de las orejas. Continúa elevando las caderas hacia arriba mientras abres el pecho y aprietas los hombros contra la esterilla y respira.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para que las

caderas se doblen y la columna se alargue. La postura del niño es también una opción para descansar en cualquier momento.

POSTURA DE LA TABLA/POSTURA DE LA TABLA SOBRE LOS ANTEBRAZOS

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura de la tabla refuerza todo el torso desarrollando la fuerza y la estabilidad. Refuerza los hombros, el pecho, la zona inferior de la espalda, el *core*, los glúteos, los isquiotibiales, los cuádriceps e incluso los músculos de las manos, muñecas, pies y tobillos. La postura de la tabla con los antebrazos es mejor si quieres menos intensidad o para aliviar la tensión en las muñecas.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, muévete hacia delante de manera que los hombros queden directamente sobre las muñecas en la postura de la tabla. A partir de la postura del delfín, muévete hacia delante para que los hombros queden directamente sobre los codos en la postura de la tabla con antebrazos. Baja las caderas para formar una línea larga desde los tobillos hasta los hombros.

MANTENER LA POSTURA: presiona con los talones y haz trabajar los cuádriceps y la zona

interior de los muslos. Levanta el centro del *core* y estabiliza los hombros. Estira el cuerpo totalmente desde la coronilla de la cabeza.

MODIFICACIONES: para aliviar la tensión y reducir la intensidad, arrodíllate para realizar cualquiera de las dos posturas de la tabla.

OPCIÓN DE FLUIR: desde la postura del perro mirando hacia abajo, inhala y muévete hacia delante hasta la postura de la tabla, mientras exhalas, vuelve hacia atrás hasta la postura del perro mirando hacia abajo. A partir de la postura del delfín, inhala y muévete hacia delante hasta la postura de la tabla y exhala para volver a la del delfín.

POSTURA DE LA COBRA/POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ARRIBA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: ambas posturas refuerzan la zona superior de la espalda cuando te elevas. También refuerzan el centro del *core* y los extensores inferiores de la espalda mientras estiran el pecho y los hombros. Esta postura te prepara para un trabajo más intenso de la espalda, mientras que la del perro mirando hacia arriba es una opción más intensa que se concentra sobre todo en los hombros.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura de la tabla o de la tabla con antebrazos, baja el cuerpo hasta el suelo y coloca las manos debajo de los hombros. Con la fuerza de la zona interior de los muslos y del suelo pélvico tira el cuerpo hacia arriba a partir del ombligo. Tira los omoplatos hacia la columna y la coronilla de la cabeza hasta elevar el pecho y los hombros de la esterilla.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ARRIBA: a partir de la postura del cocodrilo o de la tabla, coloca los pies de manera que la parte superior presione contra la esterilla. Eleva la cabeza y tira los omoplatos hacia atrás como para levantar tu corazón hacia delante y hacia arriba. Baja la pelvis pero mantén las piernas elevadas. Estira los brazos y tira los hombros hacia detrás y hacia abajo. Trabaja con el suelo pélvico y el *core* para proteger la zona lumbar.

MANTENER LA POSTURA: continúa alargando el cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies mientras elevas el ombligo hacia la columna y tiras de los hombros hacia atrás y hacia abajo. En la posición de la cobra, en lugar de hacer fuerza con las manos, deja

que sean los músculos de la espalda los que te eleven. En la posición del perro mirando hacia arriba, presiona para elevarte de la esterilla y soportar tu peso y continúa tirando el pecho hacia delante.

MODIFICACIONES: si la postura del perro mirando hacia arriba es demasiado intensa para ti, opta por la de la cobra. En cuanto sientas cansancio adopta la posición del niño para descansar.

POSTURA DEL MONO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura refuerza toda la espalda, los músculos de los hombros, el centro del *core*, los glúteos y los isquiotibiales. Este movimiento es necesario para el levantamiento seguro y efectivo de las pesas. Con este movimiento aprenderás la forma adecuada de hacerlo y te darás cuenta de los modelos de movimiento defectuosos.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: coloca las manos en las espinillas y dobla las rodillas ligeramente tirando el pecho hacia delante.

MANTENER LA POSTURA: continúa estirando desde la coronilla de la cabeza y el coxis para alargar la columna. Tira los hombros hacia detrás e imagínate la espalda plana.



MODIFICACIONES: dobla las rodillas para liberar la tensión de los isquiotibiales y de la zona lumbar. Para mayor alivio, coloca las manos sobre los muslos o sobre un bloque en frente de ti para mayor soporte mientras haces fuerza.

POSTURA DE LA GUIRNALDA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: se trata básicamente de una intensa apertura de caderas para reforzar las caderas, los muslos y los músculos de la zona superior de la espalda. Es muy funcional para levantarse y agacharse del suelo e incrementa el rango de movimientos en las caderas mientras libera la tensión.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del mono, dóblate hacia delante y desliza los pies hacia fuera hasta llegar a una postura cómoda. Coloca las manos o los codos sobre los muslos y baja las caderas hacia el suelo, manteniendo la columna neutra. Ajusta la posición de los pies si es necesario para que las plantas estén apoyadas sobre el suelo. Mientras bajas las caderas por debajo de las rodillas, mantén la zona superior del cuerpo elevado y el pecho abierto.

MANTENER LA POSTURA: trabaja la parte superior de la espalda para mantener elevada la columna. Cambia el peso de un pie a otro y ajusta tu posición para que tus pies, tobillos y pantorrillas estén cómodos. Mantén la parte superior de la columna extendida.

MODIFICACIONES: si tiendes a curvar la espalda, mantén la pelvis un poco más elevada (a la altura de las rodillas) y las manos sobre los muslos. Ve bajando la pelvis gradualmente. Enrolla o dobla una esterilla para que forme una cuña y colócatela bajo los talones para que tus pies y pantorrillas puedan descansar.

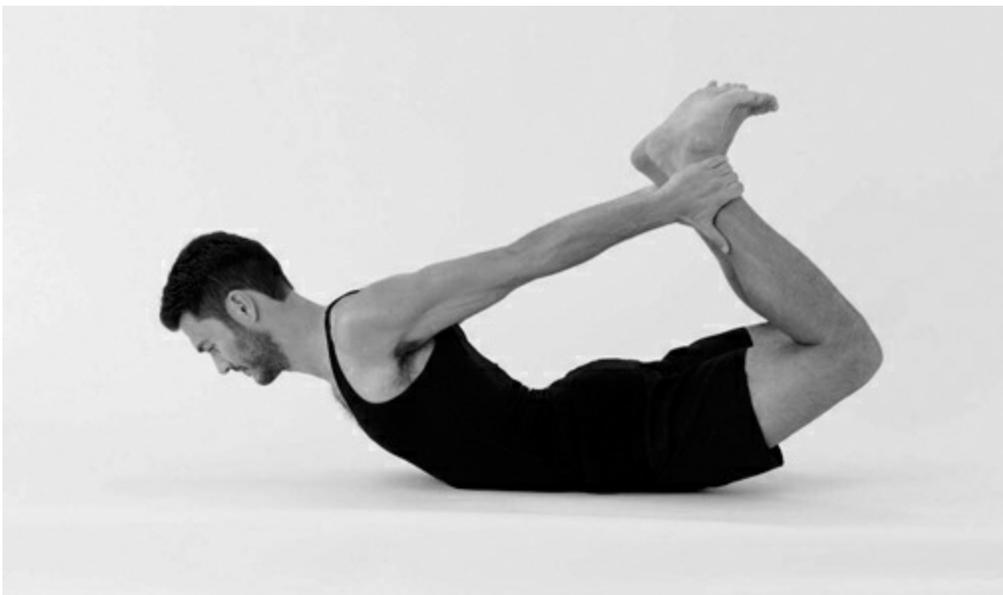
POSTURA DEL ARCO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura del arco abre toda la parte frontal del cuerpo incluyendo los cuádriceps, los flexores de las caderas, los abdominales, el pecho y los hombros, y al mismo tiempo estira toda la parte posterior incluyendo los isquiotibiales, los glúteos, los extensores de la espalda y la parte superior de esta. Si se realiza a un nivel alto, ayuda a relajar la tensión del cuerpo y a acumular energía. Esta postura es ideal para contrarrestar la cantidad excesiva de flexión hacia delante.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: échate en el suelo boca abajo y abre los hombros para agarrarte los tobillos por detrás. Flexiona los pies y tira de los muslos. Presiona los tobillos con las manos y mantenlos firmes. Trabaja el centro del *core* y levanta el cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: mantén el centro del *core* fuerte y continúa elevándote hacia la parte posterior de la cabeza y presionando los tobillos con las manos.

MODIFICACIONES: si te cuesta agarrar los tobillos con las dos manos, utiliza la postura del medio arco, que es lo mismo pero haciendo un lado primero y después el otro. Deja reposar una mano sobre la esterilla en frente de ti y agarra el tobillo de un lado con la mano del mismo lado. Otra posibilidad es colocar una cinta alrededor del tobillo y agarrarla con las manos.



KICKBOXING/BOXEO

POSTURA PARA EL PRACTICANTE DE KICKBOXING Y EL BOXEADOR

Postura del guerrero I/Estocada del guerrero

Postura del guerrero II

Postura del triángulo

Postura del perro mirando hacia abajo

Postura del perro mirando hacia arriba y medias series

Postura del camello

Postura del arco

Postura del niño

El kickboxing y el boxeo son similares. La diferencia es que el primero permite el uso de las manos y los pies (y en ocasiones, de las rodillas) en la defensa. En ambos deportes, sin embargo, las caderas son la fuerza principal y el centro de la movilidad, generando una gran fuerza en las piernas, en el torso y en los brazos. Un boxeador fuerte equilibra todo el cuerpo para dar un golpe fuerte desde el pie hasta las yemas de los dedos. Esto, combinado con el conocimiento de cómo esquivar un golpe, quiere decir que puedes estar en tensión durante largos periodos de tiempo a no ser que te relajes conscientemente cuando tengas una oportunidad.

Tanto si estás en el ring, haciendo contact boxing, o si asistes regularmente a clases de kickboxing o shadowboxing, los movimientos repetitivos de los brazos, los bloqueos, los golpes y el ir de lado a lado pueden provocarte una enorme rigidez en la parte superior del cuerpo. Las posturas destinadas a abrir el pecho y los hombros te ayudarán a mantener el equilibrio, a desarrollar fuerza y flexibilidad, y al mismo tiempo, a reducir la rigidez. Además, los estiramientos de las partes inferiores de las piernas concentrándote en la respiración aliviarán la tensión y la rigidez de las caderas y la zona inferior de la espalda originadas por el juego de piernas propio de estos deportes.

Los que practican kickboxing, además se beneficiarán de posturas como la del camello y el arco porque abren la zona frontal del cuerpo y alargan los flexores de las caderas, los cuádriceps, los abdominales y el pecho. Esto les ayudará en los movimientos

hacia delante y a mantener el equilibrio cuando cargan el peso en una sola pierna.

Cuando realizas un golpe de fuerza, se te pide que exhales enérgicamente para generar mayor fuerza. Mis ejercicios de respiración te ayudarán a controlar la respiración y a conectar este tipo de exhalación enérgica.

Estos deportes requieren el poder de la mente; son deportes tanto mentales como físicos. Tienes que saber predecir el próximo golpe de tu oponente, planificar tu siguiente movimiento y al mismo tiempo liberar la mente para estar totalmente concentrado en estos aspectos. Las lesiones suelen ser el resultado del impacto de los golpes y tienes que estar alerta, concentrado y prevenido para protegerte de ellos y prepararte para el contraataque. Todo esto representa una estimulación mental enorme, por lo que vale la pena trabajar con una energía tranquila al mismo tiempo. Una vez hayas aprendido a conectar con tu mente a través del yoga, serás capaz de canalizar tu concentración en el ring.

POSTURA DEL GUERRERO I/ESTOCADA DEL GUERRERO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura abre la zona frontal de tus caderas y refuerza la cadera y los músculos de los muslos. Los músculos superiores de la espalda también se refuerzan porque se mantienen elevados desde el pecho. Las posturas del guerrero ayudan a mantener el control y la movilidad de las caderas.

CÓMO COLOCARSE EN ESTA POSTURA: de pie, da un paso hacia atrás y extiende los brazos hacia arriba con los hombros hacia atrás y hacia abajo. Para la postura del guerrero I, baja el talón al suelo y mantén la pelvis mirando hacia delante. Para la estocada del guerrero, eleva el talón trasero.

MANTENER LA POSTURA: en la postura del guerrero I, estira la pierna trasera y mantén las cuatro esquinas del pie trasero sobre la esterilla. Siente el trabajo en la pelvis. En la postura de la estocada del guerrero, mantén la rodilla frontal sobre el tobillo y presiona con el talón trasero para abrir la cadera.



MODIFICACIONES: si sientes tensión en la zona baja de la espalda con la postura del guerrero I, levanta el talón o da un paso más ancho hacia los lados para dejar espacio para mover la pelvis. Para tener menor sensación en la postura de la estocada, coloca la rodilla trasera en el suelo y las manos en el muslo frontal.

POSTURA DEL GUERRERO II

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura del guerrero II estira los muslos internos y los gemelos al mismo tiempo que los cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, zona superior de la espalda y hombros. Incrementa la habilidad de tratar con el estrés y mejora la concentración.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del guerrero I o de la estocada del guerrero, mantén la rodilla frontal alineada con el tobillo. Inhala, eleva el cuerpo

ligeramente y rota el torso hacia la parte larga de la esterilla. Mira por encima de los dedos de la mano que tienes delante mientras bajas el cuerpo.



MANTENER LA POSTURA: muévete hacia delante y hacia detrás con los brazos para mantener la pelvis directamente entre las costillas. Continúa vigilando que la rodilla frontal esté en línea recta con el tobillo. Haz trabajar el centro del *core* y elévate desde la cabeza para que esté alineada con el torso. Relaja los hombros hacia atrás y hacia abajo.

MODIFICACIONES: para menor intensidad, acorta la separación entre las piernas y levanta el cuerpo un poco más arriba. Para aliviar la tensión en el cuello y los hombros, lleva las manos al frente del pecho.

POSTURA DEL TRIÁNGULO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura del triángulo trabaja con las posturas del guerrero para estirar y reforzar las ingles. Se concentra en los músculos isquiotibiales y en los de la zona interior del muslo para estirarlos y reforzarlos, también en los cuádriceps, los oblicuos, los flexores de la cadera y los hombros.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del guerrero II, échate hacia delante con el brazo frontal mientras alargas la pierna frontal doblando ligeramente la rodilla. Mantén el lado del cuerpo estirado y la columna sin flexionar. Estira un brazo hacia arriba y el otro hacia el pie de la pierna extendida.

MANTENER LA POSTURA: haz trabajar los glúteos para que estén en línea con las piernas. Inclina el cuerpo hacia la derecha desde la cadera manteniendo la cintura firme. Estira un brazo hacia arriba y el otro hacia el suelo. Mantén la cabeza en una posición neutral.

MODIFICACIONES: para una menor sensación, baja la mano de arriba hasta la cadera. Cuando bajes hacia el suelo coloca un bloque debajo de la mano para apoyarla. Realiza esta postura junto a una pared para sentir que tus caderas, hombros y cabeza están

alineados.

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura te abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte frontal de los hombros mientras desarrolla la fuerza de estos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo los gemelos, isquiotibiales, glúteos y músculos principales de la espalda. Esta posición relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular, esta postura puede ser muy relajada.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del niño, mete los pies debajo del cuerpo y estira los brazos hacia delante. Haz presión con los dedos de los pies y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Realiza una V invertida con tu cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala para extender el coxis y alargar la columna. Exhala para llevar el pecho y la barriga hacia los muslos.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para mantener las caderas dobladas y la columna estirada. Para aliviar la tensión en las muñecas, baja apoyándote en los antebrazos y los codos abiertos alineados con los hombros. La

postura del niño es una opción para descansar en cualquier momento.

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ARRIBA Y MEDIAS SERIES

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura del perro mirando hacia arriba refuerza toda la espalda, los músculos bajos del pecho, los tríceps y el centro del *core*. También estira la parte superior del pecho y los hombros. Es una postura fantástica para fluir, igual que las medias series.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, estírate hacia delante hasta la postura de la tabla, coloca los pies en el suelo de manera que la parte superior presione sobre la esterilla. Baja la pelvis pero mantén las piernas elevadas de la esterilla. Alarga los brazos y coloca los hombros hacia atrás y hacia abajo. Trabaja el suelo pélvico y el *core* para proteger la zona lumbar.

MANTENER LA POSTURA: continúa alargando el cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies mientras elevas el ombligo hacia la columna y tiras de los hombros hacia atrás y hacia abajo. Presiona para elevarte de la esterilla y soportar tu peso y continúa tirando tu pecho hacia delante.

MODIFICACIONES: si la postura del perro mirando hacia arriba es demasiado intensa para ti, opta por la de la cobra. En cuanto sientas cansancio, adopta la postura del niño para descansar. También puedes elegir las medias series o las medias series arrodillado para añadir flujo si la postura del perro mirando hacia arriba te cuesta de mantener.

POSTURA DEL CAMELLO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura abre toda la parte frontal de tu cuerpo. Estira los cuádriceps, los flexores de la cadera, el pecho y los hombros, y refuerza los isquiotibiales, los glúteos y la zona superior e inferior de la espalda. Ayuda a elevar el ánimo y reducir el estrés.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: colócate de rodillas y eleva las caderas directamente sobre las rodillas. Abre el pecho y los hombros y coloca las palmas de las manos en la zona posterior de la pelvis. Presiona la pelvis hacia delante apretando los glúteos. Extiende toda la zona del pecho y la cabeza.

MANTENER LA POSTURA: continúa elevando el pecho hacia arriba y creando espacio en la zona inferior de la espalda. Extiende el pecho todo lo que puedas y coloca las manos en los tobillos. Cuando te estires para tocar los tobillos, no gires ni bajas las caderas.

MODIFICACIONES: para una menor sensación, coloca las palmas de las manos en la zona posterior de la pelvis. También puedes echarte en el suelo y hacer la postura de la cobra o de la langosta. En la postura de la langosta, intenta poner las manos detrás del cuerpo y entrelazar los dedos.

POSTURA DEL ARCO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura del arco abre toda la parte frontal del cuerpo

incluyendo los cuádriceps, los flexores de las caderas, los abdominales, el pecho y los hombros, y al mismo tiempo estira toda la parte posterior incluyendo los isquiotibiales, los glúteos, los extensores de la espalda y la parte superior de esta. Si se realiza a un nivel de gran intensidad, ayuda al cuerpo a liberar la tensión y acumular energía, y es fantástica para compensar el excesivo curvamiento de la columna.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: échate en el suelo boca abajo y abre los hombros para agarrarte los tobillos por detrás. Flexiona los pies y tira de los muslos. Presiona los tobillos con las manos y mantenlos firmes. Trabaja el centro del *core* y levanta el cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala y alarga la columna desde el coxis hasta la coronilla. Exhala y concéntrate en reforzar la espalda, la zona interior de los muslos y el centro del *core*.

MODIFICACIONES: si no consigues agarrarte las dos piernas, utiliza la postura del medio arco, que se realiza primero con una pierna y después la otra. También puedes utilizar una cinta alrededor del tobillo y tirar de ella.

POSTURA DEL NIÑO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura del niño se suele realizar para reducir la intensidad de las extensiones intensas de la espalda, es por lo tanto una postura para contrarrestar. Es una postura relajante y suave para el cuerpo tanto física como energéticamente. Cuando el deporte exige niveles altos de intensidad, atención, acción

y reacción, los niveles de cortisol (una hormona del estrés) aumentan. Esta postura es muy restauradora.

CÓMO COLOCARSE EN ESTA POSTURA: echado en el suelo boca abajo, tírate hacia atrás para colocar las caderas sobre los talones. Si estás arrodillado, extiende las manos en frente del suelo y baja el cuerpo hasta los muslos.



MANTENER LA POSTURA: los brazos pueden estar encima de la cabeza o a los lados del cuerpo. Utiliza la respiración y la gravedad para relajarte y dejarte ir. Con los brazos delante de la cabeza te será más fácil la transición a otras posturas.

MODIFICACIONES: separa más las rodillas para dejar espacio a la barriga. Si las caderas o las rodillas no están cómodas, coloca algún bloque o toalla doblada debajo de las rodillas. También puedes elevar un poco las caderas para aliviar la tensión.

CROSSFIT

POSTURAS PARA EL CROSSFIT

Postura del perro mirando hacia abajo

Postura del perro mirando hacia arriba y medias series

Estocada con torsión

Postura del camello

Postura del barco/Postura completa del barco

Postura de la tabla/Postura de la tabla hacia arriba

El crossfit, un deporte muy popular, se concentra en diferentes partes del cuerpo durante la semana con unas rutinas diarias. Todas estas rutinas diarias combinadas desarrollan y hacen trabajar todo el cuerpo. El crossfit está basado en algunos de los ejercicios que verás en la halterofilia y dependiendo de cuál sea tu objetivo, entrenarás por tiempo (con qué rapidez puedes realizar estas rutinas diarias) o entrenarás para tener un cuerpo en forma.

Si entrenas por tiempo, tendrás que tener mucho cuidado porque levantar pesos pesados a una velocidad intensa puede llevarte a realizar movimientos bruscos y descuidados. Con el tiempo, la repetición constante de estos movimientos podrá provocarte lesiones. Esta secuencia de yoga pretende ayudarte con los movimientos del crossfit y evitar la rigidez, y está diseñada principalmente para ayudarte a recuperar y preparar tu cuerpo para el día siguiente.

Además de los ejercicios del *core* de tus entrenamientos de crossfit, la postura de la tabla o de la tabla de lado te ayudarán a reforzar el *core* energizando tus levantamientos, las subidas a la cuerda y los golpes a las pelotas medicinales. El centro de atención del yoga en la respiración y en la agilidad mental también mejorarán tu rendimiento, porque en el crossfit te enfrentas a desafíos de alta intensidad y necesitas una profundización mental importante para dar lo máximo de ti en las repeticiones. La intensidad del crossfit y la naturaleza tranquila y lenta del yoga son la perfecta pareja del yin y del yan.

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura te abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte frontal de los hombros mientras desarrolla la fuerza de estos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo los gemelos, isquiotibiales, glúteos y músculos principales de la espalda. Esta posición relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular, esta postura puede ser muy relajada.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del niño, mete los pies debajo del cuerpo y estira los brazos hacia delante. Haz presión con los dedos de los pies y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Realiza una V invertida con tu cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala para extender el coxis y alargar la columna. Exhala para llevar el pecho y la barriga hacia tus muslos.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para mantener las caderas dobladas y la columna estirada. Para aliviar la tensión en las muñecas, baja apoyándote en los antebrazos y los codos abiertos alineados con los hombros. La posición del niño es una opción para descansar en cualquier momento.



POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ARRIBA Y MEDIAS SERIES

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura refuerza toda la espalda, los músculos bajos del pecho y el centro del *core*. También estira la parte superior del pecho y los hombros. Es una postura fantástica para fluir, igual que las medias series.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, estírate hacia delante hasta la postura de la tabla, coloca los pies en el suelo de manera que la parte superior presione sobre la esterilla. Baja la pelvis pero mantén las piernas elevadas de la esterilla. Alarga los brazos y coloca los hombros hacia atrás y hacia abajo. Trabaja el suelo pélvico y el *core* para proteger la zona lumbar.

MANTENER LA POSTURA: continúa alargando el cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies mientras elevas el ombligo hacia la columna y tiras los hombros hacia atrás y hacia abajo. Presiona para elevarte de la esterilla y soportar tu peso y continúa tirando tu pecho hacia delante.

MODIFICACIONES: si la postura del perro mirando hacia arriba es demasiado intensa para ti, opta por la de la cobra. En cuanto sientas cansancio adopta la posición del niño para descansar. También puedes elegir las medias series o las medias series arrodillado para añadir flujo, si te cuesta mantener la postura del perro mirando hacia arriba.



ESTOCADA CON TORSIÓN

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: igual que la postura de la estocada del guerrero, esta postura abre la zona frontal de las caderas y refuerza las rodillas, los cuádriceps y la zona

superior de la espalda. El giro o torsión refuerza los abductores y los oblicuos de las caderas por un lado, mientras estira los del lado contrario. La torsión vigoriza los músculos de todo el torso, estimulando la conductividad de los nervios sensoriales y masajeando los órganos internos.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura de la estocada del guerrero, alarga el cuerpo desde la coronilla de la cabeza y mantén la columna larga. Haz trabajar el centro del *core* y realiza una torsión primero con el ombligo, después con el pecho y por último tira de los hombros hacia la pierna frontal.

MANTENER LA POSTURA: coloca una mano en el suelo para apoyarte y eleva la otra hacia el techo. Para una mayor sensación, cruza el brazo que tienes en el suelo por delante del muslo frontal y junta las manos en el centro del pecho. Continúa alargando la columna, rotando más, y presiona con el talón trasero para ampliar la postura.



MODIFICACIONES: puedes realizar esta postura con la rodilla que tienes detrás apoyada sobre la esterilla, incluso puedes colocarte una almohadilla extra debajo de la rodilla para mayor comodidad. También puedes colocar la mano que tienes en el suelo sobre un bloque de apoyo que te ayudará a extender la columna.

POSTURA DEL CAMELO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura abre toda la parte frontal de tu cuerpo. Estira los cuádriceps, flexores de la cadera, pecho y hombros, y refuerza los isquiotibiales, los glúteos y la zona superior e inferior de la espalda. Ayuda a elevar el ánimo y reducir el estrés.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: colócate de rodillas y eleva las caderas directamente sobre ellas. Abre el pecho y los hombros y coloca las palmas de las manos en la zona posterior de la pelvis. Presiónala hacia delante apretando los glúteos. Extiende toda la zona del pecho y la cabeza.

MANTENER LA POSTURA: continúa elevando el pecho hacia arriba y creando espacio en la zona inferior de la espalda. Extiende el pecho todo lo que puedas y coloca las manos en los tobillos. Cuando te estires para tocar los tobillos, no gires ni bajas las caderas.

MODIFICACIONES: para una menor sensación, coloca las palmas de las manos en la zona posterior de la pelvis. También puedes echarte en el suelo y hacer la postura de la cobra o de la langosta. En la postura de la langosta, intenta poner las manos detrás del cuerpo y entrelazar los dedos.

POSTURA DEL BARCO/POSTURA COMPLETA DEL BARCO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura refuerza los abdominales, la zona superior de la espalda, los flexores de la cadera y los cuádriceps. El centro del *core* te estabiliza mientras fuerzas la parte superior de la espalda para mantenerte elevado.

CÓMO COLARSE EN LA POSTURA: sentado en el suelo dobla las rodillas y coloca los pies planos en el suelo. Siéntate erguido con la columna alargada y coloca las manos justo detrás de las rodillas. Inclínate hacia atrás y siéntate justo detrás de los huesos de sentarte. Mantén la columna recta y eleva primero una pierna y después la otra.

MANTENER LA POSTURA: concéntrate en el centro del *core* y mantén la columna alargada. Cuando estés listo, saca las manos de las piernas. Cuanto más hacia delante las estires más sensación tendrás. Para la postura completa del barco extiende las piernas hacia arriba y hacia los lados, incluso si puedes, sujeta los dedos de los pies con las manos para mantener la postura.



MODIFICACIONES: levanta primero una pierna y después la otra o mantén los dos pies en la esterilla para mayor apoyo. Para aliviar la tensión o evitar curvar la espalda, coloca las manos en la parte delantera de las rodillas.

POSTURA DE LA TABLA/POSTURA DE LA TABLA HACIA ARRIBA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: ambas posturas refuerzan los glúteos, los isquiotibiales, la parte interna de los muslos, la parte posterior de los hombros y el centro del *core*. También estiran la parte frontal de los hombros, el pecho y los flexores de las caderas.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA DE LA TABLA HACIA ARRIBA: colócate sentado en la esterilla y pon las manos directamente debajo de los hombros, con los dedos apuntando hacia los pies. Aprieta los omoplatos y abre el pecho. Estira las piernas sobre la esterilla separando los pies hasta el ancho de las caderas. Presiona con los talones y eleva las caderas creando una larga línea entre los pies y la coronilla de la cabeza.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA DE LA TABLA: dobla las rodillas y coloca los pies planos en la esterilla. Presiona con los pies en la esterilla y levanta las caderas.

MANTENER LA POSTURA: en la postura de la tabla hacia arriba, rueda los pies suavemente hacia dentro para evitar que las piernas rueden hacia fuera. En la postura de la tabla, tendrás que trabajar la zona interna de los muslos para alinear tus rodillas con los tobillos. Mantén la mirada sin tirar la cabeza hacia atrás.

MODIFICACIONES: si quieres relajar la tensión de las caderas y de la zona inferior de la espalda, escoge la postura de la tabla. Si quieres aliviar la tensión de los hombros, realiza la de la tabla hacia arriba. Para aliviar la tensión de las caderas y los hombros, mantén las caderas bajas y eleva los hombros y el pecho o también puedes bajar hacia la esterilla y levantar solo las caderas haciendo la postura del puente.

CICLISMO

POSTURAS PARA LOS CICLISTAS

Postura del perro mirando hacia abajo

Postura del perro mirando hacia arriba o medias series

Postura del guerrero I

Postura del guerrero II

Postura del perro mirando hacia abajo

Postura de la langosta

El ciclismo es un deporte de poco impacto y suave para las articulaciones, pero los ciclistas suelen adoptar una posición predominantemente inclinada hacia delante y hacer la fuerza con los cuádriceps, cosa que les lleva a una rigidez en los flexores de la cadera. Hay una serie de posturas que favorecen la apertura de la cadera y de los flexores de la cadera, y estiran los isquiotibiales para contrarrestar este efecto. La combinación de la postura del perro mirando hacia abajo y de la del perro mirando hacia arriba proporcionan el movimiento y extensión necesarios para abrir el pecho y los hombros al mismo tiempo.

Si te decantas por la bicicleta de montaña y por caminos con diferentes niveles y diferente velocidad, necesitarás equilibrio y agilidad para realizar las maniobras imprevisibles requeridas. Las posturas que favorecen el equilibrio y el control del *core* te darán la fuerza y la estabilidad que necesitas en la bicicleta.

Para conseguir mayor velocidad en el ciclismo, todo el movimiento del pedaleo tiene que ser productivo. Esto quiere decir que el empuje del extremo frontal del pedal se complementa con el tirón del extremo posterior. Pero si levantas el talón para pasar al siguiente empuje, acabarás con los isquios tensos. La postura del perro mirando hacia abajo te hará sentir bien ya que alarga la parte posterior de las piernas.

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura te abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte frontal de los hombros mientras desarrolla la fuerza de estos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo los gemelos, los isquiotibiales, los glúteos y los músculos principales de la espalda. Esta posición relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular, esta postura puede ser muy relajada.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del niño, mete los pies debajo del cuerpo y estira los brazos hacia delante. Haz presión con los dedos de los pies y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Realiza una V invertida con tu cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala para extender el coxis y alargar la columna. Exhala para llevar el pecho y la barriga hacia tus muslos.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para mantener las caderas dobladas y la columna estirada. Para aliviar la tensión en las muñecas, baja apoyándote en los antebrazos y los codos abiertos alineados con los hombros. La posición del niño es una opción para descansar en cualquier momento.



POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ARRIBA Y MEDIAS SERIES*

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura refuerza toda la espalda, los músculos bajos del pecho y el centro del *core*. También estira la parte superior del pecho y los hombros. Es una postura fantástica para fluir, igual que las medias series.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, estírate hacia delante hasta la postura de la tabla, coloca los pies en el suelo de manera que la parte superior presione sobre la esterilla. Baja la pelvis pero mantén las piernas elevadas de la esterilla. Alarga los brazos y coloca los hombros hacia atrás y hacia abajo. Trabaja el suelo pélvico y el *core* para proteger la zona lumbar.



MANTENER LA POSTURA: continúa alargando el cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies mientras elevas el ombligo hacia la columna y tiras de los hombros hacia atrás y hacia abajo. Presiona para elevarte de la esterilla y soportar tu peso y continúa tirando tu pecho hacia delante.

MODIFICACIONES: si la postura del perro mirando hacia arriba es demasiado intensa para ti, opta por la de la cobra. En cuanto sientas cansancio adopta la posición del niño para descansar. También puedes elegir las medias series o las medias series arrodillado para añadir flujo, si te cuesta mantener la postura del perro mirando hacia arriba.

POSTURA DEL GUERRERO I

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura abre la zona frontal de tus caderas y refuerza la cadera y los músculos de los muslos. Los músculos superiores de la espalda también se refuerzan porque se mantienen elevados desde el pecho. Las posturas del guerrero

ayudan a mantener el control y la movilidad de las caderas.

CÓMO COLOCARSE EN ESTA POSTURA: de pie, da un paso hacia atrás y extiende los brazos hacia arriba con los hombros atrás y hacia abajo. Baja el talón al suelo y mantén la pelvis mirando hacia delante.

MANTENER LA POSTURA: en la postura del guerrero I, estira la pierna trasera y mantén las cuatro esquinas del pie trasero sobre la esterilla. Siente el trabajo en la pelvis.



MODIFICACIONES: si sientes tensión en la zona baja de la espalda, levanta el talón o da un paso más ancho hacia los lados para dejar espacio para mover la pelvis.

POSTURA DEL GUERRERO II

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura del guerrero II estira los muslos internos y los gemelos al mismo tiempo que los cuádriceps, los glúteos, los isquiotibiales, la zona superior de la espalda y los hombros. Incrementa la habilidad de tratar con el estrés y mejora la concentración.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del guerrero I o de la estocada

del guerrero, mantén la rodilla frontal alineada con el tobillo. Inhala, eleva el cuerpo ligeramente y rota el torso hacia la parte larga de la esterilla. Mira por encima de los dedos frontales mientras bajas el cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: muévete hacia delante y hacia atrás con los brazos para mantener la pelvis directamente entre las costillas. Continúa vigilando que la rodilla frontal esté en línea recta con el tobillo. Haz trabajar el centro del *core* y elévate desde la cabeza para que esté alineada con el torso. Relaja los hombros hacia atrás y hacia abajo.

MODIFICACIONES: para menor intensidad, acorta la separación entre las piernas y levanta el cuerpo un poco más arriba. Para aliviar la tensión en el cuello y los hombros, lleva las manos al frente del pecho.



POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura te abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte frontal de los hombros mientras desarrolla la fuerza de estos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo los gemelos, los isquiotibiales, los glúteos y los músculos principales de la espalda. Esta posición relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular, esta postura puede ser

muy relajada.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del guerrero II, mueve las manos hasta ponerlas en el suelo y da un paso hacia atrás hasta la postura del perro mirando hacia abajo. Presiona con los talones y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Haz una V invertida con tu cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala para estirar el coxis hacia arriba y alargar la columna. Exhala para llevar el pecho y el estómago hacia los muslos.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para que las caderas se doblen y la columna esté recta. Para aliviar la tensión en las muñecas, apoya los antebrazos con los codos separados el ancho de los hombros. La postura del niño es también una buena opción para descansar en cualquier momento.



POSTURA DE LA LANGOSTA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo las pantorrillas, los glúteos, los extensores posteriores, la zona superior de la espalda, y los músculos posteriores de los hombros. También te prepara para otras posturas más intensas como son la postura del arco y la del camello.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: échate en el suelo mirando hacia abajo y pon una mejilla en el suelo con los brazos a los lados del cuerpo. Estírate con los dedos de los

pies y activa la zona interna de los muslos y del *core*, levantando el estómago del suelo. Tira los omoplatos hacia la columna levantando la barbilla y los hombros de la esterilla y la cabeza. Las palmas de las manos deberían estar mirando hacia dentro y los dedos apuntando hacia los pies.

MANTENER LA POSTURA: mantén una buena conexión con el centro del *core* para proteger la zona lumbar de la espalda. Imagínate que estás estirado como una hamaca y continúa levantando los dedos de los pies y la cabeza, extendiendo el esfuerzo por todo tu cuerpo.

MODIFICACIONES: para tener menos sensación, coloca las manos en el suelo debajo de los hombros como en la postura de la cobra. Si quieres tener más sensación, levanta las piernas del suelo con los pies juntos.



FÚTBOL

POSTURAS PARA LOS JUGADORES DE FÚTBOL

Postura del perro mirando hacia abajo (incorpora medias series para estimular la parte superior del cuerpo, especialmente para los jugadores de fútbol)

Postura del guerrero I/Postura de la estocada del guerrero

Estocada con torsión

Estiramiento lateral de pie invertido

Postura de la puerta (con gato/cabra)

Postura de la paloma

Postura del arco

El fútbol exige una velocidad explosiva e intensa y unos movimientos multidireccionales que combinan esprintar hacia delante, pivotar hacia los lados, dar la vuelta, saltar e incluso agacharse de cuclillas. Con todas estas exigencias, es necesario que los jugadores mantengan su cuerpo ágil y reactivo. La rigidez o la falta de rango de movimientos son obstáculos evidentes en este deporte, y las posturas que recomiendo aquí te ayudarán a mantener tu cuerpo equilibrado en cuanto a fuerza, movilidad y viveza en el terreno de juego.

En el fútbol las exigencias de cada posición varían enormemente, pero en cualquier momento un jugador de ataque puede tener que jugar en la defensa y viceversa. En muchos de los deportes que estamos tratando, verás que la mayoría de las lesiones ocurren cuando hay un cambio rápido de dirección. Una deceleración controlada para un cambio direccional poderoso exige una perfecta alineación y equilibrio para asegurar que los movimientos sean potentes y precisos. El yoga te ayudará a desarrollar la fuerza que necesitas para satisfacer estas necesidades.

Los jugadores que son más altos y confían en su fuerza bruta también tienen que ser ágiles y movibles. Aprovechar las posturas del yoga para desarrollar el equilibrio y la movilidad es clave para estos jugadores.

Las posiciones de los jugadores de fútbol, como los que corren por las bandas y los que reciben el balón, confían enormemente en su velocidad, agilidad y rapidez. Si esto te describe a ti, mis posturas de yoga te darán el descanso y la recuperación que

necesitas y te ayudarán a afinar tu alineación consciente; reducir los patrones de movimiento a un tiempo controlado incrementa la consciencia de tu cuerpo. El resultado es la precisión en el movimiento, esencial para estos atletas.

Los que ocupan posiciones en el fondo del campo, por la repetición de lanzamientos del balón con una sola pierna, pueden sufrir rigidez en el pecho y desequilibrio de fuerza y estabilidad. Tener el pecho o los hombros tensos o comprimidos puede impedir la habilidad de remontar un gol y alargar la carrera. Todas las posturas que fomentan la apertura del pecho beneficiarán a estos jugadores.

En el fútbol, si el terreno es desigual, blando, duro o, de alguna manera, imprevisible, la práctica del yoga descalzo te ayudará a asegurar que los pequeños músculos del pie y la estructura de soporte de los tobillos estén acondicionados y preparados para asegurar el equilibrio y la base para la agilidad.

El fútbol es un juego de rapidez y agilidad, además se juega a diferentes tempos, lo cual implica tener que pasar de una velocidad explosiva a otra controlada. En este deporte tan exigente desde el punto de vista cardiológico, el control de la respiración forma una parte esencial en el rendimiento. La recuperación rápida y el juego de alta intensidad son más manejables si eres capaz de controlar la respiración. En los deportes donde el running y el impacto son inevitables, los beneficios de las posturas de yoga invertidas, como son la del perro mirando hacia abajo, te ayudan a aliviar parte de la inevitable compresión de la columna y alargan los isquiotibiales para chutar.

El cambio frecuente de dirección en el fútbol exige que las caderas sean flexibles para poder tener estabilidad cuando estás apoyado sobre una sola pierna. Además, la movilidad adecuada de la cadera te permite unos patrones de movimiento eficientes y evita que tengas que dar más pasos de la cuenta. Las posturas del guerrero, del estiramiento lateral de pie invertido y de la estocada con torsión ofrecen esta apertura y fuerza de las caderas, además de aumentar el rango de movimiento y la estabilidad.

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte delantera de los hombros mientras aumenta la fuerza en ellos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluidas las pantorrillas, los isquiotibiales, los glúteos y los músculos importantes de la espalda. Esta postura relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular puede resultar una postura muy relajada.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: desde la postura del niño, mete los pies debajo del cuerpo y estira los brazos hacia delante. Haz presión con los dedos de los pies y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Realiza una V invertida con tu cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala para extender el coxis y alargar la columna. Exhala para llevar el pecho y la barriga hacia tus muslos.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para mantener las caderas dobladas y la columna estirada. Para aliviar la tensión en las muñecas, baja apoyándote en los antebrazos y los codos abiertos alineados con los hombros. La posición del niño es una opción para descansar en cualquier momento.



POSTURA DEL GUERRERO I/POSTURA DE LA ESTOCADA DEL GUERRERO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura abre la zona frontal de tus caderas y refuerza la cadera y los músculos de los muslos. Los músculos superiores de la espalda también se refuerzan porque se mantienen elevados desde el pecho. Las posturas del guerrero ayudan a mantener el control y la movilidad de las caderas.



CÓMO COLOCARSE EN ESTA POSTURA: de pie, da un paso hacia atrás y extiende los brazos hacia arriba con los hombros hacia atrás y hacia abajo. Para la postura del guerrero I, baja el talón al suelo y mantén la pelvis mirando hacia delante. Para la estocada del guerrero, eleva el talón trasero.

MANTENER LA POSTURA: en la postura del guerrero I, estira la pierna trasera y mantén las cuatro esquinas del pie trasero sobre la esterilla. Siente el trabajo en la pelvis. En la

postura de la estocada del guerrero, mantén la rodilla frontal sobre el tobillo y presiona con el talón trasero para abrir la cadera.

MODIFICACIONES: si sientes tensión en la zona baja de la espalda con la postura del guerrero I, levanta el talón o da un paso más ancho hacia los lados para dejar espacio para mover la pelvis. Para tener menor sensación en la postura de la estocada, coloca la rodilla trasera en el suelo y las manos en el muslo frontal.

ESTOCADA CON TORSIÓN

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: igual que la estocada, esta postura abre la zona frontal de las caderas y refuerza las rodillas, el cuádriceps y la zona superior de la espalda. El giro o torsión refuerza los abductores y los oblicuos de las caderas por un lado, mientras estira los del lado contrario. La torsión vigoriza los músculos de todo el torso, estimulando la conductividad de tus nervios sensoriales y masajeando los órganos internos.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura de la estocada del guerrero, alarga el cuerpo desde la coronilla de la cabeza y mantén la columna larga. Haz trabajar el centro del *core* y realiza una torsión primero con el ombligo, después con el pecho y por último tira de los hombros hacia la pierna frontal.



MANTENER LA POSTURA: coloca una mano en el suelo para apoyarte y levanta la otra hacia arriba. Para una mayor sensación, cruza el brazo que tienes abajo por el muslo frontal y junta las manos en el centro del pecho. Continúa alargando la columna, rotando más, y presiona con el talón trasero para ampliar la postura.

MODIFICACIONES: puedes realizar esta postura con la rodilla que tienes detrás apoyada sobre la esterilla, incluso puedes colocarte una almohadilla extra debajo de la rodilla para mayor comodidad. También puedes colocar la mano que tienes en el suelo sobre un bloque de apoyo que te ayudará a extender la columna.

ESTIRAMIENTO LATERAL DE PIE INVERTIDO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: en el estiramiento lateral de pie invertido estás en la dirección contraria a la de la postura de la estocada con torsión. Esta postura trabaja para estabilizar la rodilla mientras crea movilidad en las caderas utilizando los músculos rotatorios de la cadera. Refuerzas los músculos del torso para conseguir estabilidad y rotación. Esta postura además abre el pecho y los hombros.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la estocada con torsión, gira el cuerpo abierto en la dirección contraria. Mientras rotas, baja el talón trasero hacia el suelo y mantén la rodilla frontal en línea recta con el tobillo. Coloca el antebrazo del mismo lado que la pierna frontal sobre el muslo o la mano en el suelo.

MANTENER LA POSTURA: eleva la mano contraria a la que tienes en el suelo hacia el cielo con una ligera rotación para abrir el pecho y los hombros. Lleva el muslo interior de la pierna que tienes atrás hacia el talón del pie delantero para bajar las caderas.

MODIFICACIONES: para tener más soporte, coloca un bloque colocado debajo de la mano del suelo para elevar el torso y desarrollar la fuerza del torso y del *core*. Para reducir la intensidad, coloca la mano de arriba sobre la pelvis.

POSTURA DE LA PUERTA (CON GATO/CABRA)

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura estira los oblicuos, los muslos internos, algunos músculos de la espalda y de la parte exterior de los tobillos. Además refuerza el torso, las piernas y los estabilizadores de las caderas.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: colócate a cuatro patas en el suelo, extiende una pierna hacia atrás apretando con el talón. Mantén la pierna extendida y elévala hacia arriba y hacia un lado. Coloca el pie plano en el suelo con los dedos mirando hacia delante. Camina con las manos hacia dentro y eleva el cuerpo. Levanta el brazo del mismo lado de la pierna arrodillada para abrir ese lado del torso. Coloca la otra mano sobre la cadera o sobre la pierna extendida.

MANTENER LA POSTURA: estira bien la mano hacia arriba, sintiendo que formas una línea larga desde la rodilla, la cadera, el hombro y la mano. Aleja más del cuerpo la pierna extendida, abriendo las caderas y estirando aún más los muslos internos. Tira los hombros hacia atrás y mueve las caderas hacia delante para estar abierto desde las caderas hasta el pecho.



OPCIÓN DE FLUIR A LAS POSTURAS DEL GATO Y LA CABRA: colocado de rodillas, tienes la opción de fluir hacia una flexión espinal (postura del gato) o una extensión (postura de la cabra). Inhala para abrir el pecho hacia la postura de la cabra y eleva la mirada y el coxis. Exhala y curva la columna como un gato para liberar el coxis y baja la cabeza. Mantén los hombros hacia atrás y hacia abajo. Este flujo de una postura a otra te permitirá sentir una mayor sensación en el muslo interior de la pierna extendida.

MODIFICACIONES: para mayor comodidad de la rodilla, puedes colocar una esterilla doblada debajo. Si necesitas más soporte para las caderas, colócate en la postura arrodillándote recto y extiende una pierna hacia el lado.

POSTURA DE LA PALOMA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura de la paloma, fenomenal para relajar la tensión, estira los músculos profundos de los glúteos en la parte trasera de las caderas. Ayuda también a estirar la banda de músculos que recorren la parte exterior de los muslos desde las caderas hasta las rodillas y que se suelen tensar al correr.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, coloca una pierna con la rodilla doblada hacia delante y el pie flexionado. Mantén una postura suficientemente elevada para que la pelvis esté nivelada.



MANTENER LA POSTURA: relaja la parte superior del cuerpo contra el suelo y descansa la frente sobre las manos.

MODIFICACIONES: para que esta postura sea más restauradora, échate sobre la espalda con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Eleva una pierna y coloca el pie en el muslo contrario para apoyarte. Intenta sujetar la pierna de soporte por detrás de la rodilla y tira de ella hacia tu pecho. Si tu rango de movimientos te lo permite, la postura de la

paloma de pie y la de la silla son otra opción. Coloca un talón sobre el muslo opuesto con el pie flexionado y siéntate para hacer la postura de la silla.

POSTURA DEL ARCO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura del arco abre toda la parte frontal del cuerpo incluyendo los cuádriceps, los flexores de las caderas, los abdominales, el pecho y los hombros, y al mismo tiempo estira toda la parte posterior incluyendo los isquiotibiales, los glúteos, los extensores de la espalda y la parte superior de la misma. Si se realiza a un nivel alto, ayuda a relajar la tensión del cuerpo y a acumular energía. Esta postura es ideal para contrarrestar la cantidad excesiva de flexión hacia delante.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: échate en el suelo boca abajo y abre los hombros para agarrarte los tobillos por detrás. Flexiona los pies y tira de los muslos. Presiona los tobillos con las manos y mantenlos firmes. Trabaja el centro del *core* y levanta el cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: mantén el centro del *core* fuerte y continúa elevándote hacia la parte posterior de la cabeza y presionando los tobillos con las manos.

MODIFICACIONES: si te cuesta agarrar los tobillos con las dos manos, utiliza la postura del medio arco, que es lo mismo pero haciendo un lado primero y después el otro. Deja reposar una mano sobre la esterilla en frente de ti y agarra el tobillo de un lado con la mano del mismo lado. Otra posibilidad es colocar una cinta alrededor del tobillo y agarrarla con las manos.



GOLF Y TENIS

POSTURAS PARA LOS JUGADORES DE GOLF O DE TENIS

Postura de la silla girada

Postura de pie con equilibrio mano-pierna con giro

Postura del perro mirando hacia abajo

Equilibrio de la columna

Enhebrar la aguja

Postura de la langosta

El golf y el tenis favorecen una parte del cuerpo que lógicamente estará más fuerte. Los tenistas suelen ser más fuertes con el golpe de derecha, y los jugadores de golf son casi siempre más fuertes con la mano que colocan debajo al asir el palo y con la pierna que no se mueve al dar el golpe. Esto es natural: están utilizando los músculos del lado con el que hacen el *drive* o el *swing* más que los del otro lado.

Evidentemente, en tenis, puedes trabajar el revés y reforzar ambos antebrazos y cuádriceps para tener un golpe fuerte de ambos lados, pero entonces está también el saque en el que utilizas el brazo y el hombro del *drive* para golpear la bola. Independientemente de cuánto trabajes el revés, siempre estarás utilizando más el *drive* si le añades el servicio, por lo que estarás favoreciendo el lado del *drive*.

El tenis es un juego de múltiples movimientos planos y la intensidad para recuperar la posición antes de ejecutar un golpe de raqueta requiere un alto nivel de agilidad, velocidad, equilibrio, estabilidad, coordinación y fuerza.

Las exigencias de los golpes del *drive* y del revés requieren fuerza rotacional, posición controlada de la raqueta, ángulo y continuación del golpe. El yoga te permitirá reforzar la estabilidad y el equilibrio, y al mismo tiempo te ayudará a reducir el ritmo de rotación para tener un control muscular más consciente. A base de repetir estos movimientos lentamente en el yoga adquirirás más precisión y ritmo en la pista. La alineación del golpe de la bola empieza por colocarse en la posición adecuada, y en algunos golpes, por la habilidad de ejecutar el golpe sin perder el equilibrio. Dada la naturaleza dinámica de este deporte, el descanso, la regeneración y la recuperación a través del yoga es esencial.

El golf es el único deporte en el que lo que interesa es hacer cuantos menos golpes mejor. Esto quiere decir que el jugador en cada golpe ha de conseguir el mejor resultado posible. Para los golpes largos se necesita una combinación de fuerza y precisión, y para los cortos, un buen control y conciencia del cuerpo. Uno de los retos del juego es la necesidad constante de adaptarte a superficies diferentes y, al mismo tiempo, realizar un golpe preciso y suave. Una elevada conciencia de la posición del cuerpo, alineación y cambio del peso, añadirá precisión a los golpes y, por tanto, restará golpes en la puntuación total.

Para ejecutar un *swing* de golf adecuado intervienen muchos músculos que activan la secuencia del movimiento del cuerpo. El movimiento de rotación exige un rango amplio de movimiento cuando el cuerpo se extiende y se estira, o cuando se contrae y se encoje para dar velocidad a la bola. Si consigues realizar un movimiento controlado durante todo este rango de movimientos que haces para golpear la bola, tu juego será preciso y la bola irá donde tú quieras. El equilibrio y la estabilidad son la base para el control de todo el movimiento del *swing*, desde que levantas el palo hasta que golpeas la bola y la terminación del golpe.

La fuerza del agarre con los dedos evita que el palo se resbale de las manos, lo mismo ocurre con cualquier deporte de raqueta o palo. Las posturas que incluyen flexión, extensión y rotación de las muñecas favorecen el rango de movimiento y la estabilidad.

Tanto en el golf como en el tenis, la respiración consciente pausada y controlada permiten al cuerpo y a la mente prepararse adecuadamente para el golpe. Una secuencia controlada de respiración de inhalar cuando levantas el palo y exhalar cuando golpeas la bola mejorará enormemente tu *swing*.

Debido al movimiento asimétrico necesario para estos dos deportes, muchos jugadores de golf y de tenis se dan cuenta de que su pelvis se inclina o se desplaza, ocasionándoles tensión en la zona lumbar, rigidez en las caderas y una mala alineación de las rodillas. Cuando existe un desequilibrio o mala alineación de las caderas o de la pelvis, el cuerpo responde intentando reforzarlos, provocando mayor rigidez o tensión en un lado que en el otro. Estos desequilibrios pueden producir dolor y lesiones. Mis posturas del YogaFit ayudan a alargar ambos lados del cuerpo y mejorar la fuerza y la movilidad de los hombros y de las caderas. En otras palabras, estas posturas desarrollarán más estabilidad y fuerza para un *swing* más efectivo.

POSTURA DE LA SILLA GIRADA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: igual que en la postura de la silla, esta postura refuerza las caderas, los cuádriceps y la zona superior del torso. También refuerza los músculos oblicuos y estira la zona inferior de la espalda. El giro estimula los músculos del torso y la conductividad de los nervios sensoriales, y masajea tus órganos internos. Además, entrena la rotación del torso con el pecho y los hombros abiertos, una habilidad muy necesaria en el juego del tenis o del golf.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: de pie, junta los pies y las piernas y siéntate en la postura de la silla con las manos juntas en el centro del pecho. Desde esta postura y manteniendo las piernas y los pies juntos, gira primero desde el ombligo, después el pecho y por último los hombros. Una vez hayas girado, también puedes abrir los brazos hacia arriba y tocar el suelo y levantarlos hacia el cielo.



MANTENER LA POSTURA: respira para alargar bien la columna y espira para rotar más. Mantén las rodillas al mismo nivel. Cuando estires el brazo hacia arriba, tira también de la paletilla de la espalda del mismo lado hacia tu columna y abre el pecho. Utiliza el centro del *core* para apoyar la columna.

MODIFICACIONES: para una menor sensación y más soporte, lleva el brazo del lado hacia el que estés girando a la zona inferior de la espalda. Estíralo y coloca la otra mano en el muslo opuesto.

POSTURA DE PIE CON EQUILIBRIO MANO-PIERNA CON GIRO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura mejora el equilibrio y refuerza los glúteos y los isquios de la pierna en la que te soportas y los músculos de la zona superior de la espalda para mantenerte recto. En cuanto a la pierna que se levanta, eleva el fémur hacia la articulación de la cadera y estira los isquiotibiales.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: colócate de pie sobre una pierna y levanta la pierna opuesta, empieza doblando la rodilla. Extiende la pierna elevada en frente de ti. Mantente erguido, la pierna en la que te soportas y las caderas extendidas y haz trabajar el centro del *core*. Extiende la pierna extendida mientras agarras el pie o los dedos, también puedes utilizar una cinta. Para el giro, inhalas y alargas la columna y agarras el pie levantado con la mano opuesta, deja que tu otro brazo vaya hacia detrás, girando primero el ombligo, después el pecho y por último los hombros.



MANTENER LA POSTURA: concéntrate en mantenerte erguido para hacer trabajar los isquiotibiales, los glúteos y los músculos de la espalda. Inhala y alarga la columna y exhala para rotar más o concéntrate en mantenerte en esta postura para desarrollar fuerza.

MODIFICACIONES: si la columna se curva, dobla la rodilla de la pierna levantada. Sujeta la pierna levantada doblada por la rodilla 90° y descansa el pie en una silla o banco. También puedes colocar una cinta alrededor del pie de la pierna extendida para que no tengas que estirarte tanto para agarrar el pie.

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura te abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte frontal de los hombros mientras desarrolla la fuerza de los mismos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo los gemelos, los isquiotibiales, los glúteos y los músculos principales de la espalda. Esta posición relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular, esta postura puede ser muy relajada.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del niño, mete los pies debajo del cuerpo y estira los brazos hacia delante. Haz presión con los dedos de los pies y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Realiza una V invertida con tu

cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala para extender el coxis y alargar la columna. Exhala para llevar el pecho y la barriga hacia tus muslos.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para mantener las caderas dobladas y la columna estirada. Para aliviar la tensión en las muñecas, baja apoyándote en los antebrazos y los codos abiertos alineados con los hombros. La posición del niño es una opción para descansar en cualquier momento.

EQUILIBRIO DE LA COLUMNA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: el equilibrio de la columna estimula los músculos del centro del *core* para que te estabilicen mientras resistes la gravedad. Además refuerza los glúteos, la espalda, el pecho y los hombros.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: de rodillas y con las manos en el suelo, estabiliza los hombros y las caderas. Extiende un brazo hacia delante a la altura del hombro. Levanta la pierna contraria hasta la altura de la cadera.



MANTENER LA POSTURA: haz una línea larga desde los dedos de la mano hasta el talón y mantén esta postura durante 5-10 respiraciones. Concéntrate en la estabilidad y la fuerza mientras elevas el ombligo hacia la columna. También puedes fluir esta postura: inhala mientras alargas el brazo y la pierna y exhala mientras los llevas de nuevo al suelo, después cambia de lado. Continúa estirando hacia delante con los dedos y

presiona hacia atrás con el talón, los dedos del pie apuntando hacia el suelo, sin apenas movimiento del torso. Repite entre 5 y 10 veces con cada lado.

MODIFICACIONES: para aliviar la tensión de las muñecas, utiliza puños para muñecas, las palmas de las manos enfrentadas. Para la comodidad de las rodillas, coloca una almohadilla o dobla una esterilla en la que arrodillarte. Para una menor sensación, extiende solamente el brazo o la pierna.

ENHEBRAR LA AGUJA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura estira la zona lumbar de la espalda y el pecho, además de la parte posterior de un hombro y la anterior del otro. Con la cabeza apoyada en el suelo y las caderas levantadas, la columna, en esta rotación, no está comprimida por la gravedad. Refuerza la alineación y la longitud de la columna mediante la rotación.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: arrodillado y con las manos en el suelo, levanta un brazo hacia delante con el dedo pulgar apuntando al cielo. Después lleva el brazo por el espacio entre tu brazo opuesto y tu pierna, hasta que el hombro descansa sobre la esterilla. Haz trabajar el centro del *core* para que aguante la columna y la zona lumbar durante la rotación. Fluye con la respiración para mover la parte superior de la columna o mantén la postura para aumentar el estiramiento.

MANTENER LA POSTURA: mantén la pelvis alineada con las rodillas, y si te sientes

suficientemente apoyada, eleva el brazo que tienes levantado hacia el cielo o descansa la mano en la cadera o parte baja de la espalda. Para mantener esta postura, descansa la zona superior del cuerpo sobre la esterilla para estirar la parte exterior de los hombros. Para fluir, inhala mientras elevas el brazo que tienes abajo hacia fuera y hacia arriba. Exhala para bajar el brazo con el giro y continúa moviéndote con la respiración.

MODIFICACIONES: para que las rodillas estén más cómodas, coloca una esterilla doblada o almohadilla debajo de las rodillas. Deja el brazo opuesto en el suelo para apoyarte. También puedes colocar un bloque blando debajo de la cabeza para más comodidad o colocar la mano levantada en el suelo.

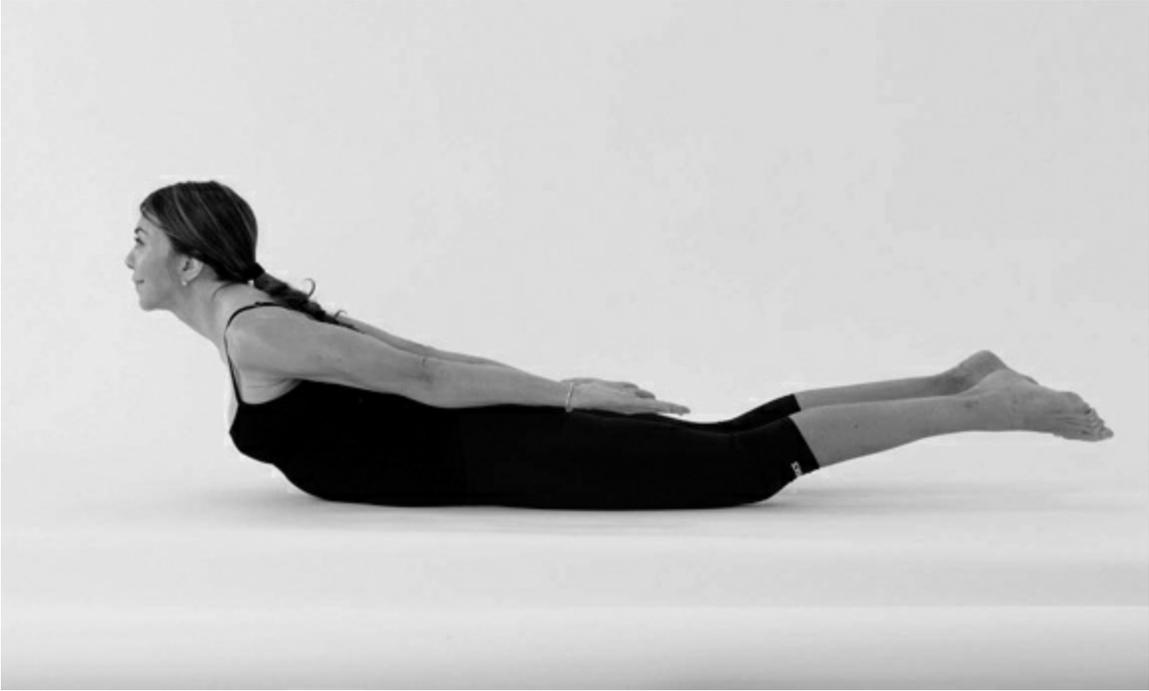
POSTURA DE LA LANGOSTA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo las pantorrillas, los glúteos, los extensores posteriores, la zona superior de la espalda, y los músculos posteriores de los hombros. También te prepara para otras posturas más intensas como son la postura del arco y la del camello.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: échate en el suelo mirando hacia abajo y pon una mejilla en el suelo con los brazos a los lados del cuerpo. Estírate con los dedos de los pies y activa la zona interna de los muslos y del *core*, levantando el estómago del suelo. Aprieta los omoplatos para levantar la barbilla y los hombros de la esterilla y la cabeza. Las palmas de las manos deberían estar mirando hacia dentro y los dedos apuntando hacia los pies.

MANTENER LA POSTURA: mantén una buena conexión con el centro del *core* para proteger la zona lumbar de la espalda. Imagínate que estás estirado como una hamaca y continúa levantando los dedos de los pies y la cabeza, extendiendo el esfuerzo por todo tu cuerpo.

MODIFICACIONES: para tener menos sensación, coloca las manos en el suelo debajo de los hombros como en la postura de la cobra. Si quieres tener más sensación, levanta las piernas del suelo con los pies juntos.



HOCKEY SOBRE HIELO

POSTURAS PARA LOS JUGADORES DE HOCKEY SOBRE HIELO

Postura del perro mirando hacia abajo

Postura del equilibrio de la columna

Postura de la puerta (con postura del gato/postura de la cabra)

Postura del guerrero I/Postura de la estocada del guerrero

Postura del guerrero II

Postura del triángulo

Postura del triángulo girado

Los jugadores de hockey sobre hielo están sobre la pista unos periodos de tiempo cortos pero intensos en los que tienen que patinar rápido y fuerte. Las zancadas del patinaje y la alta intensidad sobre el hielo exigen un gran esfuerzo de las caderas que puede llegar a producir lesiones en las ingles, por lo que es necesario que las caderas sean móviles y estén fuertes. También, para golpear el disco, son importantes el equilibrio, la rotación y la estabilidad de los hombros.

Las lesiones en el hockey suelen ocurrir cuando los jugadores impactan con las placas, el hielo u otros jugadores, siendo los hombros, las rodillas y la cabeza los que reciben los mayores impactos. Por esto, es importante desarrollar la fuerza y el control total del cuerpo, manteniendo al mismo tiempo la mente y el cuerpo alertas y con capacidad de respuesta rápida. En general, para rendir bien y reducir lesiones, estas posturas de yoga fomentan la atención y la conciencia del cuerpo, y al mismo tiempo, facilitan la movilidad de las caderas y los hombros.

Cuando golpeas el disco, lo pasas o lo recibes, estás normalmente en movimiento y en equilibrio sobre una pierna u otra. Y cuando estás controlando el desarrollo del juego (cargando y descargando tu peso mientras ganas posición y te preparas para el impacto) necesitas un buen equilibrio y estabilidad para realizar un control efectivo. El golpeo del disco también requiere cambiar el peso y la fuerza rotacional.

Mientras patinas, estás constantemente en posición flexionada hacia delante, por lo que tendrás que tener fuerte la espalda y el *core*. Las caderas están casi siempre rígidas, limitando el rango de movimiento para los giros o para cambiar del patinaje hacia detrás

y hacia delante. Cualquier postura invertida, como la del perro mirando hacia abajo, te hará sentir de maravilla porque reducen la compresión de la zona inferior de la espalda.

Las posturas del guerrero ayudan a abrir y reforzar las caderas, entrenan la alineación y el control de la respiración. Los jugadores de hockey también mejorarán el equilibrio con las posturas del triángulo y del triángulo girado. En estas dos posturas los principales requisitos del equilibrio, la rotación y la flexión hacia delante se consiguen a través del alargamiento, la apertura y la estabilidad.

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura te abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte frontal de los hombros mientras desarrolla la fuerza de estos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo los gemelos, los isquiotibiales, los glúteos y los músculos principales de la espalda. Esta posición relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular, esta postura puede ser muy relajada.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del niño, mete los pies debajo del cuerpo y estira los brazos hacia delante. Haz presión con los dedos de los pies y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Realiza una V invertida con tu cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala para extender el coxis y alargar la columna. Exhala para llevar el pecho y la barriga hacia tus muslos.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para mantener las caderas dobladas y la columna estirada. Para aliviar la tensión en las muñecas, baja apoyándote en los antebrazos y los codos abiertos alineados con los hombros. La posición del niño es una opción para descansar en cualquier momento.



POSTURA DEL EQUILIBRIO DE LA COLUMNA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: el equilibrio de la columna estimula los músculos del centro del *core* para que te estabilicen mientras resistes la gravedad. Además refuerza los glúteos, la espalda, el pecho y los hombros.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: de rodillas y con las manos en el suelo, estabiliza los hombros y las caderas. Extiende un brazo hacia delante a la altura del hombro. Levanta la pierna contraria hasta la altura de la cadera.

MANTENER LA POSTURA: haz una línea larga desde los dedos de la mano hasta el talón y mantén esta postura durante 5-10 respiraciones. Concéntrate en la estabilidad y fuerza mientras elevas el ombligo hacia la columna. También puedes fluir esta postura: inhala mientras alargas el brazo y la pierna y exhala mientras los llevas de nuevo al suelo, después cambia de lado. Continúa estirando hacia delante con los dedos y presiona hacia detrás con el talón, los dedos del pie apuntando hacia el suelo, sin apenas movimiento del torso. Repite entre 5 y 10 veces con cada lado.

MODIFICACIONES: para aliviar la tensión de las muñecas, utiliza puños para muñecas, las palmas de las manos enfrentadas. Para la comodidad de las rodillas, coloca una almohadilla o dobla una esterilla en la que arrodillarte. Para una menor sensación, extiende solamente el brazo o la pierna.

POSTURA DE LA PUERTA (CON POSTURA DEL GATO/ POSTURA DE LA CABRA)

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura estira los oblicuos, los muslos internos y

algunos músculos de la espalda, y la parte exterior del tobillo. Además refuerza el torso, las piernas y los estabilizadores de las caderas.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: con las rodillas y las manos en el suelo, extiende una pierna hacia atrás presionando con el talón. Mantén la pierna extendida y levantada y llévala hacia el lado. Con un movimiento controlado, coloca el pie plano en el suelo con los dedos apuntando hacia delante. Mueve las manos hacia dentro y levanta el cuerpo hacia arriba. Eleva el brazo del mismo lado de la pierna arrodillada para abrir ese lado del torso. Coloca la otra mano en la cadera o sobre la pierna extendida.





MANTENER LA POSTURA: extiende la mano hacia arriba sintiendo una larga línea que se extiende desde la rodilla, la cadera, el hombro y la mano. Aleja un poco más del cuerpo la pierna extendida, abriendo las caderas y estirando aún más la zona interior de los muslos. Tira los hombros hacia detrás y mueve las caderas hacia delante para mantener abiertas las caderas y el pecho.

OPCIÓN DE FLUIR A LA POSTURA DEL GATO/CABRA: de rodillas y con las manos en el suelo, tenemos la opción de fluir a través de una flexión de la columna (postura del gato) o una extensión de esta (postura de la cabra). Inhala para abrir tu pecho hasta la postura de la cabra y eleva la mirada y el coxis hacia el cielo. Exhala y curva la columna como un gato, descansa el coxis y baja la cabeza. Mantén los hombros hacia detrás y hacia abajo. Este flujo incrementará la sensación en la zona interna del muslo de la pierna extendida.

MODIFICACIONES: para mayor comodidad en las rodillas, puedes colocar una almohadilla extra debajo de ellas. Si necesitas mayor soporte en las caderas, realiza la postura arrodillándote hacia arriba y extendiendo una pierna hacia el lado.

POSTURA DEL GUERRERO I/POSTURA DE LA ESTOCADA DEL GUERRERO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura abre la zona frontal de tus caderas y refuerza la cadera y los músculos de los muslos. Los músculos superiores de la espalda también se refuerzan porque se mantienen elevados desde el pecho. Las posturas del guerrero ayudan a mantener el control y la movilidad de las caderas.

CÓMO COLOCARSE EN ESTA POSTURA: de pie, da un paso hacia atrás y extiende los brazos hacia arriba con los hombros hacia atrás y hacia abajo. Para la postura del

guerrero I, baja el talón al suelo y mantén la pelvis mirando hacia delante. Para la estocada del guerrero, eleva el talón trasero.

MANTENER LA POSTURA: en la postura del guerrero I, estira la pierna trasera y mantén las cuatro esquinas del pie trasero sobre la esterilla. Siente el trabajo en la pelvis. En la postura de la estocada del guerrero, mantén la rodilla frontal sobre el tobillo y presiona con el talón trasero para abrir la cadera.



MODIFICACIONES: si sientes tensión en la zona baja de la espalda con la postura del guerrero I, levanta el talón o da un paso más ancho hacia los lados para dejar espacio para mover la pelvis. Para tener menor sensación en la postura de la estocada, coloca la rodilla trasera en el suelo y las manos en el muslo frontal.

POSTURA DEL GUERRERO II

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura del guerrero II estira los muslos internos y los gemelos al mismo tiempo que los cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, zona superior de la espalda y hombros. Incrementa la habilidad de tratar con el estrés y mejora la concentración.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del guerrero I o de la estocada del guerrero, mantén la rodilla frontal alineada con el tobillo. Inhala, eleva el cuerpo ligeramente y rota el torso hacia la parte larga de la esterilla. Mira por encima de los

dedos frontales mientras bajas el cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: muévete hacia delante y hacia detrás con los brazos para mantener la pelvis directamente entre las costillas. Continúa vigilando que la rodilla frontal esté en línea recta con el tobillo. Haz trabajar el centro del *core* y elévate desde la cabeza para que esté alineada con el torso. Relaja los hombros hacia atrás y hacia abajo.



MODIFICACIONES: para menor intensidad, acorta la separación entre las piernas y levanta el cuerpo un poco más arriba. Para aliviar la tensión en el cuello y los hombros, lleva las manos al frente del pecho.

POSTURA DEL TRIÁNGULO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura del triángulo trabaja con las posturas del

guerrero para estirar y reforzar las ingles. Se concentra en los músculos isquiotibiales y en los de la zona interior del muslo para estirarlos y reforzarlos, también en los cuádriceps, los oblicuos, los flexores de la cadera y los hombros.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del guerrero II, échate hacia delante con el brazo frontal mientras alargas la pierna frontal doblando ligeramente la rodilla. Mantén el lado del cuerpo estirado y la columna sin flexionar. Estira un brazo hacia arriba y el otro hacia el pie de la pierna extendida.

MANTENER LA POSTURA: haz trabajar los glúteos para que estén en línea con las piernas. Inclina el cuerpo hacia la derecha desde la cadera manteniendo la cintura firme. Estira un brazo hacia arriba y el otro hacia el suelo. Mantén la cabeza en una posición neutral.

MODIFICACIONES: para una menor sensación, baja la mano de arriba hasta la cadera. Cuando bajes hacia el suelo, coloca un bloque debajo de la mano para apoyarte. Realiza esta postura junto a una pared para sentir que tus caderas, hombros y cabeza están alineados.

POSTURA DEL TRIÁNGULO GIRADO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: el triángulo girado estira los isquiotibiales, la zona baja de la espalda, la zona exterior y posterior de las caderas, y los oblicuos. También refuerza los cuádriceps, la zona interior de los muslos, los oblicuos, la zona superior de la espalda, y los hombros. Es una postura muy útil para trabajar la extensión de las caderas tan requerida en el hockey.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del triángulo, gira tu cuerpo para que mire hacia el suelo y acorta tu posición un poco. Rota la pelvis y mantén la columna extendida y paralela al suelo. Gira primero el ombligo, luego el pecho y por último los hombros, hacia la pierna frontal. Puedes tocar el suelo con el brazo que está abajo o colocarlo cruzado delante de la pierna frontal, el otro brazo estirado hacia el cielo.

MANTENER LA POSTURA: continúa estirándote hacia el cielo mientras tiras de los omoplatos hacia la columna. Haz trabajar la zona interior de los muslos para mantener la pelvis alineada mientras estiras desde la coronilla de la cabeza.

MODIFICACIONES: si sientes tensión en los isquiotibiales, dobla la rodilla frontal ligeramente. También puedes bajar el brazo extendido hasta las caderas. Si curvas la espalda, coloca un bloque debajo de la mano para apoyarla y poder tirar más del torso.



RUNNING

POSTURAS PARA EL RUNNING

Postura del perro mirando hacia abajo

Postura de la estocada con torsión

Postura del perro de tres patas

Postura del perro trípode

Postura de la paloma

Estiramiento de una pierna

Postura del puente

Hay muchos niveles de running, desde las carreras recreacionales por las calles de la ciudad hasta las medias maratones y las maratones, así como diferentes eventos para todos los niveles (desde los eventos escolares hasta las olimpiadas). Los corredores ávidos, la gente que corre a menudo, durante largos periodos de tiempo o a gran velocidad, son más susceptibles a las lesiones por sobreesfuerzo, pero caerse en una carrera también puede lesionar. Para protegerte de cualquier tipo de lesión es importante que mantengas una buena técnica con un cuerpo equilibrado. Mis posturas, especialmente la de la paloma, favorecen este equilibrio. Además, puesto que el yoga se realiza descalzo, estas posturas favorecen la salud de los pies y de los tobillos, que son obviamente muy importantes para los corredores.

Debido al impacto que sufren las piernas en cada zancada, el cuerpo absorbe y se estabiliza a través de los tobillos, las rodillas y las articulaciones de las caderas. Esto suele producir rigidez en los isquiotibiales, las caderas y los glúteos. La simple inversión del perro mirando hacia abajo alarga los músculos de las piernas y ayuda a descomprimir la zona lumbar (exacerbada por las superficies muchas veces inclementes por las que corres, como el asfalto). El estiramiento de una pierna te ayuda a la recuperación y al equilibrio muscular, mientras que la postura del puente te ayuda a reforzar los isquiotibiales. Las posturas de la paloma y de la estocada con torsión son también favoritas para los corredores porque se concentran en abrir y alargar la pelvis y el complejo de las caderas.

Dada la naturaleza del running de larga distancia, el control de la respiración y la

inhalación máxima de oxígeno son dos habilidades esenciales para mantener el ritmo y rendir durante toda la carrera. La postura que adoptes al correr también tiene un impacto importante en tu habilidad de respirar adecuadamente y ejecutar las técnicas del running que sean efectivas y eficientes.

La práctica regular del yoga mejora y asegura el equilibrio y la fuerza muscular. Los corredores que se dedican a entrenar la fuerza y la flexibilidad se aseguran la estabilidad y alineación de las articulaciones, por lo que pueden disfrutar mucho más tiempo de su deporte.

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura te abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte frontal de los hombros mientras desarrolla la fuerza de estos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo los gemelos, los isquiotibiales, los glúteos y los músculos principales de la espalda. Esta posición relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular, esta postura puede ser muy relajada.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del niño, mete los pies debajo del cuerpo y estira los brazos hacia delante. Haz presión con los dedos de los pies y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Realiza una V invertida con tu cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala para extender el coxis y alargar la columna. Exhala para llevar el pecho y la barriga hacia tus muslos.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para mantener las caderas dobladas y la columna estirada. Para aliviar la tensión en las muñecas, baja apoyándote en los antebrazos y los codos abiertos alineados con los hombros. La postura del niño es una opción para descansar en cualquier momento.



POSTURA DE LA ESTOCADA CON TORSIÓN

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: igual que la estocada, esta postura abre la zona frontal de las caderas y refuerza las rodillas, el cuádriceps y la zona superior de la espalda. El giro o torsión refuerza los abductores y los oblicuos de las caderas por un lado, mientras estira los del lado contrario. La torsión vigoriza los músculos de todo el torso, estimulando la conductividad de tus nervios sensoriales y masajeando los órganos internos.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura de la estocada del guerrero, alarga el cuerpo desde la coronilla de la cabeza y mantén la columna larga. Haz trabajar el centro del *core* y realiza una torsión, primero con el ombligo, después con el pecho y, por último, tira de los hombros hacia la pierna frontal.

MANTENER LA POSTURA: coloca una mano en el suelo para apoyarte y extiende la otra hacia arriba. Para una mayor sensación, cruza el brazo que tienes abajo por el muslo frontal y junta las manos en el centro del pecho. Continúa alargando la columna, rotando más y presiona con el talón trasero para ampliar la postura.





MODIFICACIONES: puedes realizar esta postura con la rodilla que tienes detrás apoyada sobre la esterilla, incluso puedes colocarte una almohadilla extra debajo de la rodilla para mayor comodidad. También puedes colocar la mano que tienes en el suelo sobre un bloque de apoyo que te ayudará a extender la columna.

POSTURA DEL PERRO DE TRES PATAS

BENEFICIOS DE LA POSTURA: además de los beneficios de la postura del perro mirando hacia abajo, esta postura te permite reforzar los glúteos y estirar los flexores y extensores de la cadera. Al elevar una pierna, desarrollas también más fuerza en los hombros porque tienes más peso que soportar con ellos.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, extiende una pierna hacia arriba y hacia atrás, manteniéndola lo más extendida posible.

MANTENER LA POSTURA: mantén el pie flexionado con los dedos, rodillas y caderas apuntando hacia el suelo. Estírate bien desde las manos hasta el talón.

MODIFICACIONES: la postura del equilibrio de la columna es una buena alternativa si esta postura es demasiado exigente para tus hombros.

POSTURA DEL PERRO TRÍPODE

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura del perro trípode prepara tus caderas para la postura de la paloma. Estira los glúteos y los muslos externos de la pierna que está debajo y también la zona exterior del gemelo y del tobillo.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, coloca una pierna debajo de tu cuerpo y extiéndela en la esterilla hacia el lado contrario con el pie flexionado.



MANTENER LA POSTURA: aleja las caderas de las manos como en la postura del perro mirando hacia abajo, girando las caderas y manteniendo la columna alargada, haciendo así fuerza con la zona exterior de la pierna que está debajo y reforzando el gemelo y el tobillo.

MODIFICACIONES: si sientes demasiada tensión en las caderas o en los gemelos o los tobillos, échate hacia delante para liberar la tensión y disfruta de un estiramiento más suave.

POSTURA DE LA PALOMA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura de la paloma, fenomenal para relajar la tensión, estira los músculos profundos de los glúteos en la parte trasera de las caderas. Ayuda también a estirar la banda de músculos que recorren la parte exterior de los muslos desde las caderas hasta las rodillas y que se suelen tensar al correr.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, coloca una pierna con la rodilla doblada hacia delante y el pie flexionado. Mantén una postura suficientemente elevada para que la pelvis esté nivelada.

MANTENER LA POSTURA: relaja la parte superior del cuerpo contra el suelo y descansa la frente sobre las manos.

MODIFICACIONES: para que esta postura sea más restauradora, échate sobre la espalda con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Eleva una pierna y coloca el pie en el muslo contrario para apoyarte. Intenta sujetar la pierna de soporte por detrás de la rodilla y tira de ella hacia tu pecho. Si tu rango de movimientos te lo permite, la postura de la paloma de pie y la de la silla son otra opción. Coloca un talón sobre el muslo opuesto con el pie flexionado y siéntate para hacer la postura de la silla.

ESTIRAMIENTO DE UNA PIERNA

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura relaja los isquiotibiales. Mientras estás en el suelo podrás sentir la alineación de la columna con el suelo. También puedes sentir movimientos en la pelvis cuando estiras una pierna.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: echado en el suelo boca arriba extiende una pierna sobre la esterilla mientras levantas la otra. Sujeta la pierna elevada con una mano y coloca la otra en la cadera y el muslo de la otra pierna para sentir cualquier cambio en la pelvis.

MANTENER LA POSTURA: inhala y alarga la columna sobre la esterilla y lleva la pierna elevada más hacia arriba. Exhala y relaja la pierna elevada cerca del cuerpo.

MODIFICACIONES: dobla cualquier pierna para aliviar la tensión de los isquiotibiales. Si notas que el cuerpo se levanta de la esterilla, utiliza una cinta alrededor del pie elevado para evitarlo.

POSTURA DEL PUENTE

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura del puente refuerza los isquiotibiales, los glúteos y los músculos del centro del *core*. Relaja la tensión de las caderas por el hecho de haber estado demasiado tiempo sentado con la espalda curvada. Además contrarresta las

exigencias del patinaje y del ciclismo porque abre la zona frontal de las caderas. También expande el pecho.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: echado boca arriba con las rodillas dobladas, separa los pies hasta la misma anchura que las caderas. Con los brazos en los lados del cuerpo, presiona con los talones y eleva la pelvis.



MANTENER LA POSTURA: aleja las rodillas y haz fuerza con la zona interior de los muslos. Mantén la mirada hacia arriba y la cabeza en posición neutral para aliviar el cuello. Para expandir el pecho, esconde un hombro debajo de ti cada vez y junta las manos con los dedos entrecruzados.

MODIFICACIONES: utiliza un bloque debajo de las caderas para reposar en esta postura (ver [página 191](#)). Dale la vuelta a las palmas de las manos para favorecer la apertura del pecho y concéntrate en el *core*.

ESQUÍ/SNOWBOARD

POSTURAS PARA LOS ESQUIADORES Y LOS QUE PRACTICAN EL SNOWBOARD

Postura del mono

Postura del perro mirando hacia abajo/Fluir

Postura del perro mirando hacia arriba o medias series

Postura del guerrero I

Postura del guerrero III

Enhebrar la aguja

Postura de la langosta

Cuando haces esquí o snowboard, pasas gran parte del tiempo en una posición semiencogida. Por lo tanto, con posturas de yoga como la de la silla favorecerás la alineación correcta de la zona superior e inferior del cuerpo y ganarás conciencia de las eficiencias o deficiencias de tus movimientos. Puesto que es un deporte en el que sobre todo trabajan los cuádriceps, es importante que refuerces los glúteos y los isquiotibiales. Para ello están las posturas del guerrero y de la silla, que son posturas de fuerza que se realizan de pie.

Una lesión muy común de los esquiadores es la de la muñeca, porque es la que suele recibir el impacto del peso corporal al caer. También deberías prestarle una atención especial a la espalda: la posición curvada o encogida en las pendientes es buena para la aerodinámica pero no para la postura. Puedes reforzar las muñecas y la espalda con posturas de yoga como el perro mirando hacia abajo. También la postura del niño te ayuda a sentir la posición encogida por lo que te ayudará si te caes.

Tanto el esquí como el snowboarding exigen equilibrio y control del cambio de peso para adaptarte a los desniveles del terreno y seguir el recorrido por la montaña. Las posturas que sugiero aquí te darán equilibrio y estabilidad para absorber los baches y los saltos, y ganarás fuerza para completar todo el recorrido. Si tienes más conciencia del cuerpo y más equilibrio, sentirás mejor los cantos de los esquís, por lo que podrás realizar giros magníficos. Las transiciones suaves entre terrenos con nieve y con hielo requieren un flujo de movimiento que tiene mucho que ver con la fuerza y la flexibilidad general. Para absorber los baches, controlar la deceleración y salir con fuerza

de los giros, las posturas de la silla, del guerrero, de la estocada y del guerrero III son muy adecuadas.

Por último, la resistencia para mantener de pie posturas de fuerza como el guerrero te ayudarán a generar la fortaleza física para bajar por las montañas sin descansos, por lo que podrás esquiar más durante el día.

POSTURA DEL MONO

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura refuerza toda la espalda, los músculos de los hombros, el centro del *core*, los glúteos y los isquiotibiales. Este movimiento es necesario para el levantamiento seguro y efectivo de las pesas. Con este movimiento aprenderás la forma adecuada de hacerlo y te darás cuenta de los modelos de movimiento defectuosos.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: coloca las manos en las espinillas y dobla las rodillas ligeramente tirando el pecho hacia delante.

MANTENER LA POSTURA: continúa estirando desde la coronilla de la cabeza y el coxis para alargar la columna. Tira los hombros hacia atrás e imagínate la espalda plana.

MODIFICACIONES: dobla las rodillas para liberar la tensión de los isquiotibiales y de la zona lumbar. Para mayor alivio, coloca las manos sobre los muslos o sobre un bloque en frente de ti para mayor soporte mientras haces fuerza.

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO/FLUIR

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura te abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte frontal de los hombros mientras desarrolla la fuerza de estos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo los gemelos, los

isquiotibiales, los glúteos y los músculos principales de la espalda. Esta posición relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular, esta postura puede ser muy relajada.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del niño, mete los pies debajo del cuerpo y estira los brazos hacia delante. Haz presión con los dedos de los pies y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Realiza una V invertida con tu cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala para extender el coxis y alargar la columna. Exhala para llevar el pecho y la barriga hacia tus muslos.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para mantener las caderas dobladas y la columna estirada. Para aliviar la tensión en las muñecas, baja apoyándote en los antebrazos y los codos abiertos alineados con los hombros. La postura del niño es una opción para descansar en cualquier momento.



POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ARRIBA O MEDIAS SERIES

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura del perro mirando hacia arriba refuerza toda la espalda, los músculos bajos del pecho, los tríceps y el centro del *core*. También estira la parte superior del pecho y los hombros. Es una postura fantástica para fluir, igual que las medias series.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo,

tírate hacia delante hasta la postura de la tabla, coloca los pies en el suelo de manera que la parte superior presione sobre la esterilla. Baja la pelvis pero mantén las piernas elevadas de la esterilla. Alarga los brazos y coloca los hombros hacia atrás y hacia abajo. Trabaja el suelo pélvico y el *core* para proteger la zona lumbar.



MANTENER LA POSTURA: continúa alargando el cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies mientras elevas el ombligo hacia la columna y tiras de los hombros hacia atrás y hacia abajo. Presiona para elevarte de la esterilla y soportar tu peso y continúa tirando el pecho hacia delante.

MODIFICACIONES: para una menor intensidad, elige la postura de la cobra o las medias series arrodillado (ver [páginas 53-54](#)). En caso de sentir fatiga, reposa con la postura del niño.

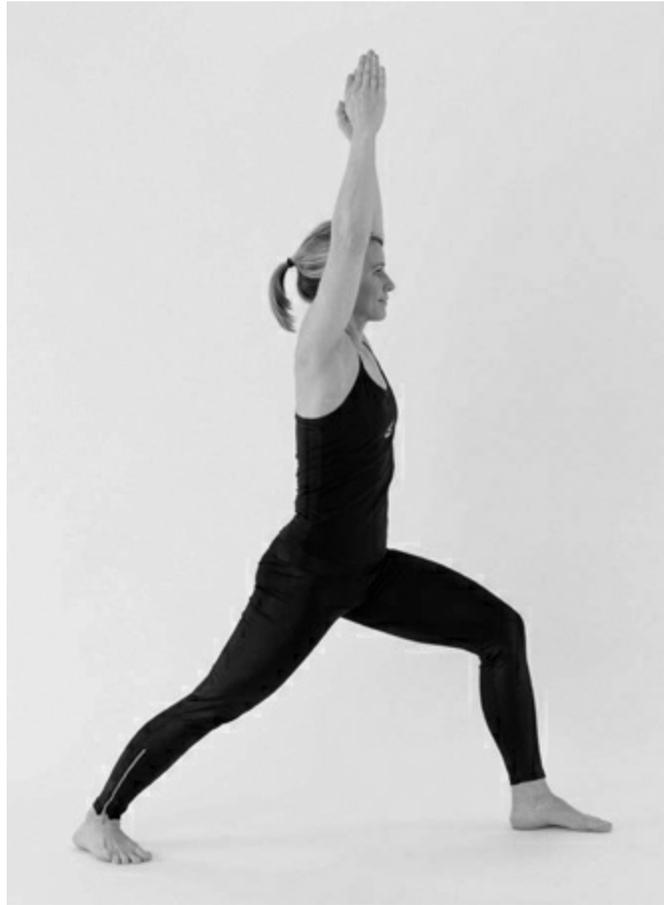
POSTURA DEL GUERRERO I

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura abre la zona frontal de tus caderas y refuerza la cadera y los músculos de los muslos. Los músculos superiores de la espalda también se refuerzan porque se mantienen elevados desde el pecho. Las posturas del guerrero ayudan a mantener el control y la movilidad de las caderas.

CÓMO COLOCARSE EN ESTA POSTURA: de pie, da un paso hacia atrás y extiende los brazos hacia arriba con los hombros hacia atrás y hacia abajo. Baja el talón al suelo y mantén la pelvis mirando hacia delante.

MANTENER LA POSTURA: estira la pierna trasera y mantén las cuatro esquinas del pie trasero sobre la esterilla. Siente el trabajo en la pelvis.

MODIFICACIONES: si sientes tensión en la zona baja de la espalda, levanta el talón como en la estocada del guerrero o da un paso más ancho para mover la pelvis.



POSTURA DEL GUERRERO III

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura del guerrero III implica fuerza y equilibrio. Refuerza los isquiotibiales, los glúteos, los extensores posteriores, la cadera y los estabilizadores del *core*. Además, incrementa la atención y la concentración. Esta postura es efectiva para desarrollar fuerza y control en movimientos como saltar y alcanzar la bola.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: de pie, extiende una pierna hacia atrás y coloca tus manos en la pelvis para empezar. Mantén la pelvis mirando hacia delante y dobla tu cuerpo desde la cadera hacia delante y dobla ligeramente la rodilla. Mientras bajas la parte superior del cuerpo, extiende la pierna que tienes levantada más arriba de manera que forme una línea recta desde el talón hasta la cabeza y las yemas de los dedos.



MANTENER LA POSTURA: extiende los brazos hacia delante o hacia los lados y alarga la columna para trabajar el centro del *core* y reforzar los músculos posteriores. Estira hacia atrás la pierna elevada para trabajar los glúteos y los isquiotibiales, manteniendo las caderas, las rodillas y los dedos de los pies apuntando al suelo. Mantén el equilibrio con la pierna que tienes en el suelo.

MODIFICACIONES: para cargar menos la zona lumbar de la espalda, junta las manos más al cuerpo o coloca las manos juntas en el centro del pecho. Para tener más apoyo y evitar cansarte, coloca las manos sobre el muslo.

ENHEBRAR LA AGUJA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura estira la zona lumbar de la espalda y el pecho, además de la parte posterior de un hombro y la anterior del otro. Con la cabeza apoyada en el suelo y las caderas levantadas, la columna, en esta rotación, no está comprimida por la gravedad. Refuerza la alineación y la longitud de la columna mediante la rotación.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: arrodillado y con las manos en el suelo, levanta un brazo hacia delante con el dedo pulgar apuntando al cielo. Después lleva el brazo por el espacio entre tu brazo opuesto y tu pierna, hasta que el hombro descansa sobre la esterilla. Haz trabajar el centro del *core* para que aguante la columna y la zona lumbar durante la rotación. Coloca la mano en el suelo, en la parte posterior de la cadera o

extiende el brazo hacia arriba para estirar la zona frontal del hombro y aumentar la rotación.



MANTENER LA POSTURA: la zona inferior de los hombros puede descansar sobre la esterilla mientras elevas el otro brazo. Mantén las caderas en línea recta con las rodillas.

MODIFICACIONES: utiliza una almohadilla o una esterilla doblada para poner debajo del hombro o de la cabeza. Deja el brazo contrario en el suelo para apoyarte y reducir el trabajo.

POSTURA DE LA LANGOSTA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo las pantorrillas, los glúteos, los extensores posteriores, la zona superior de la espalda, y los músculos posteriores de los hombros. También te prepara para otras posturas más intensas como son la postura del arco y la del camello.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: échate en el suelo mirando hacia abajo y pon una mejilla en el suelo con los brazos a los lados del cuerpo. Estírate con los dedos de los pies y activa la zona interna de los muslos y del *core*, levantando el estómago del suelo. Aprieta los omoplatos para levantar la barbilla y los hombros de la esterilla y la cabeza. Las palmas de las manos deberían estar mirando hacia dentro y los dedos apuntando

hacia los pies.

MANTENER LA POSTURA: mantén una buena conexión con el centro del *core* para proteger la zona lumbar de la espalda. Imagínate que estás estirado como una hamaca y continúa levantando los dedos de los pies y la cabeza, extendiendo el esfuerzo por todo tu cuerpo.

MODIFICACIONES: para tener menos sensación, coloca las manos en el suelo debajo de los hombros como en la postura de la cobra. Si quieres tener más sensación, levanta las piernas del suelo con los pies juntos.



NATACIÓN

POSTURAS PARA LOS NADADORES

Postura del guerrero I

Postura del guerrero II

Postura del perro mirando hacia abajo

Equilibrio de la columna

Enhebrar la aguja

Postura de la tabla (con elevación/extensión de una pierna)

Postura de la langosta

Postura del niño

La natación es, sin duda, un deporte en el que utilizas todo el cuerpo. Es un deporte muy equilibrado en el que necesitas el equilibrio de todos los músculos porque utilizas el cuerpo de manera diferente dependiendo del estilo: crol, braza, espalda o mariposa. En la natación no hay apenas impacto, por lo que la mayoría de las lesiones se producen por la repetición o el sobreesfuerzo. Puesto que los hombros se mueven en forma circular, es importante que tengan un amplio rango de movimiento. Desarrollar la conciencia del cuerpo es tan importante como mantener la fuerza y la movilidad de las caderas y los hombros. Tenemos que ser conscientes de la rotación interna de los hombros en la mariposa, de la flexión de la columna y de la extensión en la braza y en la mariposa, y del soporte de las rodillas en la braza.

La natación exige un movimiento suave y fluido que es perfectamente transferible a la práctica del yoga. El yoga desarrolla un cuerpo fuerte y ágil, y podrás adaptar los movimientos controlados y fuertes del yoga al agua también. La transferencia de energía en el agua, independientemente del estilo, requiere el movimiento de todo el cuerpo, una capacidad de acción simplificada en el agua y la habilidad de impulsarte con las piernas. Avanzar con fuerza y consistencia es otra habilidad imperativa de los nadadores. La fuerza del *core* es también clave en la natación: la naturaleza de cualquier estilo de natación es una cadena abierta, es decir, que los atletas no tienen una base sólida para empujarse o impulsarse hacia delante, por lo que necesitan un mayor control del *core* para generar movimiento en el agua.

El estilo de mariposa, en particular, expone al atleta a una flexión y extensión repetidas con la transferencia de energía en cada patada. La fuerza y la longitud de la espalda y de los abdominales se pueden conseguir con las posturas de la tabla, el perro mirando hacia abajo, la langosta y el niño. Los nadadores suelen tener los músculos laterales tensos, pero la postura del niño, que es relajante, les ayudará a alargar estos importantes músculos de empuje.

Por último, el control y la conciencia de la respiración y la habilidad de respirar profundamente mejoran y ayudan a realizar brazadas suaves y rápidas. En cada postura de yoga se trabaja la respiración.

POSTURA DEL GUERRERO I

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura abre la zona frontal de tus caderas y refuerza la cadera y los músculos de los muslos. Los músculos superiores de la espalda también se refuerzan porque se mantienen elevados desde el pecho. Las posturas del guerrero ayudan a mantener el control y la movilidad de las caderas.

CÓMO COLOCARSE EN ESTA POSTURA: de pie, da un paso hacia atrás y extiende los brazos hacia arriba con los hombros hacia atrás y hacia abajo. Baja el talón al suelo y mantén la pelvis mirando hacia delante.



MANTENER LA POSTURA: en la postura del guerrero I, estira la pierna trasera y mantén las cuatro esquinas del pie trasero sobre la esterilla. Siente el trabajo en la pelvis.

MODIFICACIONES: si sientes tensión en la zona baja de la espalda, levanta el talón o da un paso más ancho hacia los lados para dejar espacio para mover la pelvis.

POSTURA DEL GUERRERO II

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura del guerrero II estira los muslos internos y los gemelos al mismo tiempo que los cuádriceps, los glúteos, los isquiotibiales, la zona superior de la espalda y los hombros. Incrementa la habilidad de tratar con el estrés y mejora la concentración.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del guerrero I o de la estocada del guerrero, mantén la rodilla frontal alineada con el tobillo. Inhala, eleva el cuerpo ligeramente y rota el torso hacia la parte larga de la esterilla. Mira por encima de los dedos frontales mientras bajas el cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: muévete hacia delante y hacia detrás con los brazos para mantener la pelvis directamente entre las costillas. Continúa vigilando que la rodilla frontal esté en línea recta con el tobillo. Haz trabajar el centro del *core* y elévate desde la cabeza para que esté alineada con el torso. Relaja los hombros hacia atrás y hacia abajo.

MODIFICACIONES: para una menor intensidad, acorta la separación entre las piernas y levanta el cuerpo un poco más arriba. Para aliviar la tensión en el cuello y los hombros, lleva las manos al frente del pecho.



POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura te abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte frontal de los hombros mientras desarrolla la fuerza de estos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo los gemelos, los isquiotibiales, los glúteos y los músculos principales de la espalda. Esta posición relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular, esta postura puede ser muy relajada.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del niño, mete los pies debajo del cuerpo y estira los brazos hacia delante. Haz presión con los dedos de los pies y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Realiza una V invertida con tu cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala para extender el coxis y alargar la columna. Exhala para llevar el pecho y la barriga hacia tus muslos.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla los rodillas para mantener las caderas dobladas y la columna estirada. Para aliviar la tensión en las muñecas, baja apoyándote en los antebrazos y los codos abiertos alineados con los hombros. La postura del niño es una opción para descansar en cualquier momento.

EQUILIBRIO DE LA COLUMNA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: el equilibrio de la columna estimula los músculos del centro del *core* para que te estabilicen mientras resistes la gravedad. Además refuerza los glúteos, la espalda, el pecho y los hombros.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: de rodillas y con las manos en el suelo, estabiliza los hombros y las caderas. Extiende un brazo hacia delante a la altura del hombro. Levanta la pierna contraria hasta la altura de la cadera.

MANTENER LA POSTURA: haz una línea larga desde los dedos de la mano hasta el talón y mantén esta postura durante 5-10 respiraciones. Concéntrate en la estabilidad y la fuerza mientras elevas el ombligo hacia la columna. También puedes fluir esta postura: inhala mientras alargas el brazo y la pierna y exhala mientras los llevas de nuevo al suelo, después cambia de lado. Continúa estirando hacia delante con los dedos y presiona hacia detrás con el talón, los dedos del pie apuntando hacia el suelo, sin apenas movimiento del torso. Repite entre 5 y 10 veces con cada lado.



MODIFICACIONES: para aliviar la tensión de las muñecas, utiliza puños para muñecas, las palmas de las manos enfrentadas. Para la comodidad de las rodillas, coloca una almohadilla o dobla una esterilla en la que arrodillarte. Para una menor sensación, extiende solamente el brazo o la pierna.

ENHEBRAR LA AGUJA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura estira la zona lumbar de la espalda y el pecho, además de la parte posterior de un hombro y la anterior del otro. Con la cabeza apoyada en el suelo y las caderas levantadas, la columna, en esta rotación, no está comprimida por la gravedad. Refuerza la alineación y la longitud de la columna mediante la rotación.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: arrodillado y con las manos en el suelo, levanta un brazo hacia delante con el dedo pulgar apuntando al cielo. Después lleva el brazo por el espacio entre tu brazo opuesto y tu pierna, hasta que el hombro descansa sobre la esterilla. Haz trabajar el centro del *core* para que aguante la columna y la zona lumbar durante la rotación. Coloca la mano contraria en el suelo, en la zona posterior de la cadera o extendida hacia arriba para estirar el frente de los hombros y aumentar la rotación.

MANTENER LA POSTURA: la zona inferior del hombro debería descansar sobre la esterilla mientras estiras el otro brazo. Mantén las caderas en línea recta con las rodillas.

MODIFICACIONES: utiliza una almohadilla o una esterilla enrollada para colocar debajo del hombro o de la cabeza. Deja reposar el brazo contrario en el suelo para apoyarte y reducir el trabajo.

POSTURA DE LA TABLA (CON ELEVACIÓN/EXTENSIÓN DE UNA PIERNA)

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura refuerza todo el cuerpo. Utilizando unas buenas técnicas posturales como deberías hacer cuando estás de pie, ahora estás aguantando tu peso encima del suelo, reforzando así los hombros, el pecho, la zona lumbar, el *core*, los glúteos, los isquiotibiales, los cuádriceps, e incluso los músculos de las manos, las muñecas, los pies y los tobillos. Con la extensión de la pierna, intensificas el trabajo del centro del *core* y de la zona superior del cuerpo, del glúteo y del isquiotibial de la pierna que elevas. Si mantienes la pierna elevada, refuerzas la patada en la natación.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, muévete hacia delante de manera que los hombros queden en línea recta con las muñecas. Alarga las piernas y posiciona la pelvis para crear una línea recta y suave desde los tobillos hasta la coronilla de la cabeza. Con el pie flexionado, levanta una pierna más arriba de la cadera y mantén la pelvis nivelada y la columna alargada.

MANTENER LA POSTURA: eleva el ombligo hacia la columna y hacia la coronilla de la cabeza. Utiliza la respiración y la tensión dinámica para expandir el trabajo por todo el cuerpo.

MODIFICACIONES: si la zona lumbar baja o se te suben los hombros hasta las orejas, elige la postura de la tabla arrodillada. De esta manera reduces la tensión y la carga de trabajo mientras desarrollas la fuerza en la zona superior del cuerpo.

POSTURA DE LA LANGOSTA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo las pantorrillas, los glúteos, los extensores posteriores, la zona superior de la espalda, y los músculos posteriores de los hombros. También te prepara para otras posturas más intensas como son la postura del arco y la del camello.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: échate en el suelo mirando hacia abajo y pon una mejilla en el suelo con los brazos a los lados del cuerpo. Estírate con los dedos de los pies y activa la zona interna de los muslos y del *core*, levantando el estómago del suelo. Aprieta los omoplatos para levantar la barbilla, los hombros y la cabeza de la esterilla. Las palmas de las manos deberían estar mirando hacia dentro y los dedos apuntando hacia los pies.

MANTENER LA POSTURA: mantén una buena conexión con el centro del *core* para proteger la zona lumbar de la espalda. Imagínate que estás estirado como una hamaca y continúa levantando los dedos de los pies y la cabeza, extendiendo el esfuerzo por todo tu cuerpo.

MODIFICACIONES: para tener una menor sensación, coloca las manos en el suelo debajo de los hombros como en la postura de la cobra. Si quieres tener más sensación, levanta las piernas del suelo con los pies juntos.

POSTURA DEL NIÑO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura del niño se suele realizar para reducir la intensidad de las extensiones intensas de la espalda, es por lo tanto una postura para contrarrestar. Es una postura relajante y suave para el cuerpo tanto física como energéticamente. Cuando el deporte exige niveles altos de intensidad, atención, acción y reacción, los niveles de cortisol (una hormona del estrés) aumentan. Esta postura es muy restauradora.

CÓMO COLOCARSE EN ESTA POSTURA: echado en el suelo boca abajo, tírate hacia detrás para colocar las caderas sobre los talones. Si estás arrodillado, extiende las manos en frente del suelo y baja el cuerpo hasta los muslos.

MANTENER LA POSTURA: los brazos pueden estar encima de la cabeza o a los lados del cuerpo. Utiliza la respiración y la gravedad para relajarte y dejarte ir. Con los brazos

delante de la cabeza te será más fácil la transición a otras posturas.



MODIFICACIONES: separa más las rodillas para dejar espacio a la barriga. Si las caderas o las rodillas no están cómodas, coloca algún bloque o toalla doblada debajo de las rodillas. También puedes elevar un poco las caderas para aliviar la tensión.

RELAJACIÓN: ESTIRAMIENTOS FINALES Y SERIES DE FLEXIÓN

Sea cual sea la actividad que realices, el precalentamiento y la relajación son igual de importantes. Es importante que el cuerpo vaya recuperando gradualmente su temperatura, ritmo cardíaco y flujo sanguíneo normal. La relajación es el momento de realizar estiramientos estáticos que te ayudarán a incrementar el rango de movimiento de tus articulaciones y a tratar los puntos más tensos. Si realizas regularmente estas posturas de relajación, mejorarás en flexibilidad y movilidad.

POSTURAS PARA RELAJARSE:

Postura del perro mirando hacia abajo

Postura de la paloma

Postura de la mariposa

Postura del puente

Giro supino espinal

POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura te abre el pecho y te ayuda a respirar totalmente con el abdomen. Abre la parte frontal de los hombros mientras desarrolla la fuerza de estos. Estira toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo los gemelos, los isquiotibiales, los glúteos y los músculos principales de la espalda. Esta posición relaja la tensión del cuerpo y ayuda al flujo sanguíneo del cerebro. Crea una sensación de alerta que te prepara para la próxima jugada. Con la práctica regular, esta postura puede ser muy relajada.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del niño, mete los pies debajo del cuerpo y estira los brazos hacia delante. Haz presión con los dedos de los pies y separa bien los dedos mientras elevas las caderas. Realiza una V invertida con tu cuerpo.

MANTENER LA POSTURA: inhala para extender el coxis y alargar la columna. Exhala para llevar el pecho y la barriga hacia tus muslos.

MODIFICACIONES: si te cuesta evitar curvar la columna, dobla las rodillas para mantener las caderas dobladas y la columna estirada. Para aliviar la tensión en las muñecas, baja apoyándote en los antebrazos y los codos abiertos alineados con los hombros. La postura del niño es una opción para descansar en cualquier momento.



POSTURA DE LA PALOMA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura de la paloma, fenomenal para relajar la tensión, estira los músculos profundos de los glúteos de la parte trasera de las caderas. Ayuda también a estirar la banda de músculos que recorren la parte exterior de los muslos desde las caderas hasta las rodillas y que se suelen tensar al correr.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, coloca una pierna con la rodilla doblada hacia dentro y el pie flexionado. Mantén una postura suficientemente elevada para que la pelvis esté nivelada.

MANTENER LA POSTURA: relaja la parte superior del cuerpo contra el suelo y descansa la frente sobre las manos.

MODIFICACIONES: para que esta postura sea más restauradora, échate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Eleva una pierna y coloca el pie en el muslo contrario para apoyarte. Intenta sujetar la pierna de soporte por detrás de la rodilla y tira de ella hacia tu pecho. Si tu rango de movimientos te lo permite, la postura de la paloma de pie y la de la silla son otra opción. Coloca un talón sobre el muslo opuesto con el pie flexionado y siéntate para hacer la postura de la silla.



POSTURA DE LA MARIPOSA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura es otra de las mejores para abrir las caderas y muy accesible desde la posición sentada. Estira los abductores de la cadera, los glúteos y la zona baja de la espalda, relajando la tensión de las caderas y los muslos.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura del perro mirando hacia abajo, baja las rodillas hasta el suelo y las caderas hasta un lado. Gira las piernas y siéntate con la espalda recta, junta las plantas de los pies a una distancia de unos 30 centímetros de las ingles. Eleva el cuerpo desde la cabeza y tira el estómago hacia delante.

MANTENER LA POSTURA: coloca los brazos a los lados de la caja torácica con los codos apuntando hacia detrás para no empujar las piernas con ellos. Para mayor sensación, haz trabajar los glúteos para bajar las rodillas hacia la esterilla.

MODIFICACIONES: si te sientes tenso o incómodo, siéntate sobre un bloque o esterilla enrollada, esto además te ayudará a evitar curvar la espalda. Otra opción es colocar las manos en el suelo detrás de ti y tirar la barriga hacia delante y el pecho hacia arriba.

POSTURA DEL PUENTE

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura del puente refuerza los isquiotibiales, los glúteos y los músculos del centro del *core*. Relaja la tensión de las caderas por el hecho de haber estado demasiado tiempo sentado con la espalda curvada. Además contrarresta las exigencias del patinaje y del ciclismo porque abre la zona frontal de las caderas. También expande el pecho.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: echado boca arriba con las rodillas dobladas, separa los pies hasta la misma anchura que las caderas. Con los brazos en los lados del cuerpo, presiona con los talones y eleva la pelvis.

MANTENER LA POSTURA: aleja las rodillas y haz fuerza con la zona interior de los muslos. Mantén la mirada hacia arriba y la cabeza en posición neutral para aliviar el cuello. Para expandir el pecho, esconde un hombro debajo de ti cada vez y junta las manos con los dedos entrecruzados.

MODIFICACIONES: utiliza un bloque debajo de las caderas para reposar en esta postura (ver [página 191](#)). Dale la vuelta a las palmas de las manos para favorecer la apertura del pecho y concéntrate en el *core*.

GIRO SUPINO ESPINAL

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura te ayudará a estirar la zona lumbar y a abrir la columna torácica. Puesto que estás echado en el suelo, es más fácil alargar la columna, porque no necesitas trabajar contra la gravedad. El giro estimula los músculos del torso, la conductividad de los nervios sensoriales y masajea los órganos internos.

CÓMO COLOCARTE EN LA POSTURA: échate en la esterilla boca arriba y dobla la rodilla derecha con el pie en el suelo al lado de la pierna izquierda. Haz fuerza con los pies y levanta la pelvis lo suficiente para moverla hacia la derecha y descansa. Mantén el hombro derecho en la esterilla y utiliza la mano izquierda para suavemente colocar la rodilla derecha sobre la izquierda y empujarla hacia el suelo.

MANTENER LA POSTURA: mantén los dos hombros en la esterilla y los brazos extendidos

al lado del cuerpo, gira la cabeza hacia la izquierda para beneficiarte del giro. Practica un giro a cada lado de las piernas con cada exhalación.

MODIFICACIONES: echado de lado, rota la parte superior del cuerpo manteniendo las caderas mirando hacia el lado. Coloca un bloque o dos debajo de la rodilla derecha o una esterilla enrollada a lo largo para aguantarte. Si tienes alguna lesión en los discos de la columna, este ejercicio podría agravar tu lesión. En este caso, empieza con las dos rodillas dobladas y deja que ambas piernas vayan hacia un lado y después hacia el otro.



*Ver también pág. 52

TERCERA PARTE

Componentes del
éxito deportivo:
el centro, el
equilibrio, el yoga
reconstituyente y el
entrenamiento con
pesas

POSTURAS PARA EL *CORE* Y EL EQUILIBRIO

POSTURA DE PIE PARA EL *CORE* Y EL EQUILIBRIO

Postura del guerrero III con la pierna levantada

De la postura de la paloma de pie a las postura del árbol

Postura de la silla en equilibrio con pelota en el *core*

Concentración en la pelota

POSTURAS PARA EL *CORE* Y EL EQUILIBRIO SOBRE LA ESTERILLA

Tocarse el hombro en la postura de la tabla

La rodilla al codo en la postura de la tabla

La rodilla al codo opuesto en la postura de la tabla

Postura de la tabla de lado abriendo y cerrando el brazo

Sea cual sea tu deporte, es importante que entrenes tu *core* y desarrolles el equilibrio porque, como ya habrás aprendido, el *core* es el epicentro de tu fuerza corporal total y el equilibrio es la raíz de la mayoría de tus movimientos. Mucha gente piensa en el *core* como la zona media del cuerpo solamente, pero hacer trabajar el *core* es mucho más que eso. Los músculos del *core* empiezan arriba del tronco abdominal y llegan hasta la zona más baja del torso, y tocan todas las partes de tu cuerpo excepto los brazos y las piernas. Hay aproximadamente treinta músculos, sí treinta, unidos al *core* que trataremos en los ejercicios siguientes.

La fuerza de los movimientos que haces con la parte superior e inferior del cuerpo viene toda del *core*. Si le prestas más atención y dedicas unos entrenamientos específicos para fortalecerlo, mejorarás tus movimientos y tu funcionalidad general. Esta parte del libro te ofrece una serie de posturas que ya has visto cuando hemos explicado las posturas específicas de cada deporte. Utilízalas en cualquier momento durante tu entrenamiento. Si sufres o tienes algún problema de rodillas, evita por favor este ejercicio.

POSTURA DEL GUERRERO III CON LA PIERNA LEVANTADA

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura del guerrero III refuerza el centro del *core*, los glúteos, los isquiotibiales y toda la espalda. Además mejora la estabilidad de la cadera y la fuerza de todas sus articulaciones y desarrolla una buena técnica para los movimientos de una sola pierna. El ejercicio de levantar la pierna estira los isquiotibiales y los glúteos, y refuerza los cuádriceps.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA DEL GUERRERO III: de pie, cambia tu peso sobre el pie derecho y mantén la pelvis mirando hacia delante. Extiende hacia detrás la pierna izquierda de manera que los dedos de los pies toquen la esterilla por detrás de ti y mantén las caderas estables. Empezando con la manos en las caderas, inclínate hacia delante sobre la pierna derecha mientras elevas la izquierda, manteniendo la columna larga y la pierna extendida.



MANTENER LA POSTURA DEL GUERRERO III: mantén la pelvis mirando hacia al suelo igual que la rodilla y los dedos de la pierna levantada. Presiona hacia atrás con el talón y

échate hacia delante. Para hacer trabajar más el *core*, extiende los brazos hacia delante con los hombros hacia abajo y hacia atrás.



TRANSICIÓN HACIA LA PIERNA LEVANTADA: a partir de la postura del guerrero III, levanta la parte superior del cuerpo hasta que esté totalmente recto mientras bajas la pierna extendida y la llevas hasta una posición elevada delante de ti con la rodilla y la cadera formando un ángulo de 90°.

MANTENER LA PIERNA ELEVADA: continua estirando los brazos hacia arriba para una buena postura activando el centro del *core*. Si quieres trabajar más, muévete de una postura a otra respirando cada vez. Inhala para levantar la pierna y exhala para volver a la postura del guerrero III. Repite este ejercicio entre 5 y 10 veces.

MODIFICACIONES: si notas tensión en la zona inferior de la espalda con la postura del guerrero III, coloca las manos a los lados del cuerpo o detrás de él. También puedes colocar las manos en el muslo frontal para apoyarte y evitar la fatiga. Si te sientes un poco inseguro en la postura de la pierna levantada, empieza apoyando una mano contra la pared.

DE LA POSTURA DE LA PALOMA DE PIE A LA POSTURA DEL ÁRBOL

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura de la paloma estira la zona exterior de los muslos y la posterior de las caderas. La postura de pie refuerza los cuádriceps cuando doblas una pierna y mejora el equilibrio. La postura del árbol refuerza los isquiotibiales

y los glúteos y mejora tu equilibrio y tu postura general.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA DE LA PALOMA DE PIE: a partir de la postura de la montaña, cambia el peso hacia la pierna derecha y levanta la izquierda. Flexiona el pie izquierdo y cruza la pierna sobre la derecha de manera que descansa el tobillo izquierdo en el muslo derecho mientras te sientas como en la postura de la silla.

MANTENER LA POSTURA: Mantén esta postura durante 3 o 5 respiraciones mientras te agachas cada vez más.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA DEL ÁRBOL: a partir de la postura de la paloma de pie, extiende la pierna derecha hasta estar totalmente de pie manteniendo la pierna izquierda doblada con el pie sobre la rodilla derecha.



MANTENER LA POSTURA: mantén esta postura durante 3 o 5 respiraciones mientras extiendes los brazos como si fueran las ramas de un árbol. A continuación, cambia de pierna.

MODIFICACIONES: para facilitar el mantenimiento de esta postura con el pie apoyado sobre la pierna puedes utilizar una cinta. Para mayor equilibrio, puedes apoyarte en una pared o en una silla.

POSTURA DE LA SILLA EN EQUILIBRIO CON PELOTA EN EL CORE

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura de la silla refuerza los cuádriceps, los glúteos y toda la espalda. La silla en equilibrio exige más trabajo de los cuádriceps y los gemelos. Con la pelota trabajarás la zona interior de los muslos y el centro del *core*. Esta postura ayuda a desarrollar una buena técnica para agacharse tomando más conciencia del *core* y de la espalda.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: coloca la pelota entre los muslos un poco por encima de las rodillas y apriétala lo suficiente para mantenerla ahí. Dobla las caderas hacia atrás como en la postura de la silla, manteniendo fuerte el centro del *core* y el pecho abierto. Mantén los hombros hacia atrás y hacia abajo y eleva el pecho más para mantener el peso centrado encima de los talones elevados.



MANTENER LA POSTURA: manteniendo la postura sentada, tira las caderas hacia atrás y levanta el pecho extendiendo la zona superior de la espalda. Inhala para alargar la columna y exhala para buscar más estabilidad.

MODIFICACIONES: baja los talones cuando lo necesites. Si sientes tensión en la zona lumbar, coloca los brazos cerca del cuerpo o déjalos reposar sobre los muslos. Esto también te ayudará a reducir la tensión del cuello y hombros. Para avanzar un poco más en la postura de la silla, puedes continuar manteniendo la pelota mientras pasas a la postura de la silla girada con la pelota.

CONCENTRACIÓN EN LA PELOTA

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: se trata de una postura más avanzada que la del guerrero III porque utiliza un punto focal y, al mismo tiempo, mejora el equilibrio y refuerza el centro del *core*.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura de la montaña, cambia el peso al pie izquierdo y mantén la pelvis hacia delante. Extiende la pierna izquierda hacia atrás de manera que los dedos toquen la esterilla por detrás de ti y mantén las caderas estables y la pierna extendida. Coloca la pelota delante de ti con el brazo derecho extendido mientras te doblas hacia delante sobre la pierna derecha y elevas la izquierda. Mantén la columna alargada y la pierna elevada extendida.

MANTENER LA POSTURA: concéntrate en la pelota mientras mantienes el torso alargado. Presiona hacia atrás el talón y échate hacia delante con la pelota en la mano.



TOCARSE EL HOMBRO EN LA POSTURA DE LA TABLA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esta postura trabaja muchos estabilizadores del centro del *core* y de la zona de los hombros.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: con los dedos de los pies en el suelo, colócate de manera que los hombros estén en línea recta con las muñecas. Mantén los hombros alineados con la caja torácica sin apretarlos. Alarga el cuerpo desde la cabeza hasta los talones y mantén fuerte el centro del *core*. Levanta una mano para tocar el hombro contrario sin apenas mover el torso. Mantén esta posición y cambia de lado. Realiza movimientos lentos y constantes para incrementar la conciencia de todo tu cuerpo

desde los tobillos hasta la cabeza prestando especial atención a la estabilidad del *core* y de los hombros.

MODIFICACIONES: para mayor estabilidad separa un poco más los pies o dobla las rodillas sobre la esterilla para una menor intensidad.



LA RODILLA AL CODO EN LA POSTURA DE LA TABLA

A partir de la postura del perro mirando hacia abajo, estira una pierna hacia atrás y hacia arriba. Con suavidad, coloca la pierna debajo de ti con la rodilla doblada. Eleva el centro del *core* y lleva la rodilla hacia el codo del mismo lado.



LA RODILLA AL CODO OPUESTO EN LA POSTURA DE LA TABLA

A partir de la postura del perro mirando hacia abajo, estira una pierna hacia atrás y hacia

arriba. Con suavidad, coloca la pierna debajo de ti con la rodilla doblada. Eleva el centro del *core* y lleva la rodilla hacia el codo contrario. Realiza 15 repeticiones con cada lado.

MODIFICACIONES: en una repetición, podrías llevar la rodilla doblada hacia el codo del mismo lado y después rotar el torso y llevar la rodilla al codo contrario, después extiende la pierna que tienes detrás.



POSTURA DE LA TABLA DE LADO ABRIENDO Y CERRANDO EL BRAZO

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: este ejercicio refuerza la zona superior del cuerpo y estabiliza los hombros y el centro del *core*. La rotación hace que se refuercen los oblicuos.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: a partir de la postura de la tabla, estabiliza los hombros, asegurándote de que estén en línea recta con las muñecas. Levanta un brazo hacia arriba y colócate en la postura de la tabla de lado. Utiliza los músculos oblicuos para elevar la cadera mientras estiras el brazo. A continuación, baja el brazo y colócalo debajo de ti mientras mantienes las caderas elevadas. Vuelve a levantar el brazo y repite el ejercicio.

MODIFICACIONES: si este ejercicio es demasiado intenso para los hombros, la postura de la tabla de lado arrodillado reducirá la intensidad.



EL YOGA RESTAURADOR CON ACCESORIOS

Una faceta muy importante del entrenamiento que muchos atletas infrutilizan es la recuperación o restauración del cuerpo. Desgraciadamente muchas veces se nos dice que para mejorar en un deporte hemos de esforzarnos hasta más allá de nuestros propios límites, pero es durante el descanso, y no durante el entrenamiento, cuando nos hacemos fuertes. El descanso permite al cuerpo adaptarse a las exigencias que le hemos impuesto, a través de los estiramientos, los masajes y la creación de espacio en los músculos y tejidos conectivos que han sufrido el estrés. Según el principio chino del yin y el yang, el descanso y la acción son interdependientes: cuanto más descansamos, más rendimos. El sueño es necesario pero no suficiente; para conseguir algo más, los atletas tienen que complementar las 8 o 10 horas de sueño con una práctica restauradora consciente.

Es por esto que el yoga restaurador, a través de sus posturas activas y restauradoras, es esencial para mejorar el rendimiento de un atleta. Las posturas activas mejoran la alineación postural, desarrollan la atención plena en el *core*, nos ayudan cuando no somos flexibles y nos ofrecen un punto focal mental que nos ayuda a relajarnos. Para el éxito y el progreso en las actividades deportivas, el descanso, por razones físicas y mentales, es igual de importante que el entreno de alta intensidad. Sin un descanso adecuado, limitas el potencial de tu rendimiento y te haces vulnerable al sobreesfuerzo y las lesiones. Las posturas del yoga restaurador, al igual que los formatos regulares del yoga, tratan todo el cuerpo a la vez o áreas específicas. Por ejemplo, la relajación ayuda a que el cuerpo y la mente se relajen, mientras que determinadas posturas se concentran en determinadas partes del cuerpo.

Estas posturas altamente relajantes no solo mejoran la postura, la flexibilidad y la reparación del músculo, sino que también incrementan el flujo sanguíneo de los tendones, los ligamentos y los huesos, que son más susceptibles al estrés y al sobreesfuerzo. Creando sinergias relajadas en los músculos, la fascia y los tejidos conectivos, el yoga restaurador también permite que las hormonas vuelvan a equilibrarse, lo cual les ayuda a entrar en acción más rápida y efectivamente durante el entreno.

Muchos atletas trabajan en un estado constante de fatiga porque no se dan tiempo suficiente para asimilar su carga de trabajo. La única forma de progresar en un deporte es recargando los recursos energéticos mediante la restauración física. De lo contrario,

se corre el riesgo de sufrir tensiones, lesiones y agotamiento por sobreesfuerzo. El yoga restaurador previene estos problemas e incrementa la vida atlética y el disfrute del deporte del atleta.

Si hablamos de los deportistas de élite, el éxito del atleta empieza por depender más de su rendimiento mental que del físico. El yoga restaurador ayuda a los atletas a desarrollar la fuerza mental requerida para el alto rendimiento. El éxito depende parcialmente de la habilidad de motivarse y esforzarse pero depende más de la habilidad de calmar y centrar su mente durante los periodos de alto estrés físico. La meditación y la conciencia plena del yoga entrenan a los atletas a volver a un estado mental tranquilo que podrán utilizar durante la competición para incrementar la fuerza y la resistencia.

El yoga restaurador utiliza accesorios como mantas, cintas y bloques para apoyar y liberar el sistema osteomuscular en posturas suaves. Los accesorios también te permiten mantener las posturas por más tiempo, dándote la oportunidad de liberar la tensión y crear espacio en los músculos para alargarse.

Los accesorios hacen más divertida la práctica del yoga, haces más trabajo o menos según si el accesorio facilita o pone resistencia a las posturas.

El yoga restaurador es la herramienta fundamental del cross-training para cualquier deporte, y yo te sugeriría que incorporaras la siguiente serie una o dos veces por semana después de tu entreno. Apaga la luz, prepara los accesorios y pon alguna música relajante. Cada postura se puede mantener durante 20 minutos cada vez, así que asegúrate de bloquear suficiente tiempo para concentrarte de verdad en tu práctica restauradora. Respira y restaura. El yoga restaurador debería usarse entre una y dos veces por semana para equilibrar el cuerpo y reducir la rigidez y las lesiones por sobreesfuerzo. Si te sientes especialmente tenso o estresado, deberías practicarlo más a menudo.

POSTURAS ACTIVAS

Postura del puente con bloques o pelota

Expansión del pecho con cinta

Extensión de la columna con cinta

Estiramientos de los isquiotibiales con cintas

Torsión de la columna de pie con cinta

POSTURAS RESTAURADORAS

Postura del pez con bloques

Postura del puente con soporte

Relajación de la zona lumbar

POSTURAS ACTIVAS

POSTURA DEL PUENTE CON BLOQUES O PELOTA

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura del puente abre la parte frontal de las caderas y refuerza la espalda y la zona interior de los muslos. El tener un bloque ovalado entre los muslos te ayudará a activar los abductores y mantener la alineación de las rodillas con los tobillos.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: échate boca arriba en la esterilla con las rodillas dobladas. Coloca un bloque ovalado o pelota entre los muslos y coloca las manos en la esterilla a los lados del cuerpo. Presiona con los talones para elevar la pelvis hacia arriba apretando el bloque con suficiente fuerza para que no se mueva.

MANTENER LA POSTURA: mientras te elevas, estira los huesos de los muslos, manteniendo la misma tensión por toda la espalda. Mantén fuerte el centro del *core* para que soporte la zona lumbar y evitar así la necesidad de extenderla demasiado.

MODIFICACIONES: si te cansas, puedes fluir en esta postura con la respiración. Inhala y eleva el cuerpo, exhala y vuelve a apoyarlo en la esterilla. Si sientes presión en la parte frontal de las rodillas, asegúrate de que estén en línea con los tobillos.



EXPANSIÓN DEL PECHO CON CINTA

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: una cinta puede ayudarte a mantener los brazos en esta postura en caso de que no puedas entrelazar los dedos por detrás del cuerpo. La cinta te ayudará a mantener los hombros abiertos mientras estiras el pecho. Además refuerza los músculos de la zona superior de la espalda. Esta postura es revitalizante.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: de pie, tira los hombros hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo y abre el pecho. Estira los brazos detrás del cuerpo y agarra la cinta con ambas manos. Agarra la cinta con los puños y gíralos de manera que las palmas queden enfrentadas.

MANTENER LA POSTURA: inhala y eleva el cuerpo hacia arriba estirándolo desde la coronilla de la cabeza. Exhala y fuerza un poco más el centro del *core*, junta las manos con la correa. Para mayor sensación, tira las caderas hacia atrás y colócate en la postura de la silla estirando gradualmente los brazos hacia arriba de manera que los puños queden encima de los hombros pero no los sobrepasen.

MODIFICACIONES: este mismo estiramiento se puede realizar sentado y es más cómodo.

EXTENSIÓN DE LA COLUMNA CON CINTA

BENEFICIOS DE LA POSTURA: agarra la cinta por los extremos y abre los hombros mientras trabajas los músculos superiores de la espalda extendiéndolos hacia atrás. Esta postura refuerza los músculos de la espalda, los glúteos y los isquiotibiales.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: sujeta la cinta delante de ti tirando de ella suavemente para tensionarla. Mantén la espalda erguida haciendo trabajar la zona interior de los muslos y el centro del *core*. Alarga la columna desde la cabeza y levanta los brazos mientras sujetas la cinta.



MANTENER LA POSTURA: continúa con la espalda recta y estírala hacia arriba y hacia atrás un poco más. Aprieta la zona interna de los muslos y mantén las piernas y el cuerpo extendidos, estirándolos desde el pecho.

MODIFICACIONES: si sientes tensión en la zona lumbar, es probable que estés estirándote demasiado hacia atrás o que no te estés estirando lo suficiente hacia arriba. Relaja la extensión y estírate más.

OPCIÓN DE INCLINARTE HACIA LOS LADOS: ancla los pies en la esterilla y extiende las piernas y la columna. Estira los brazos hacia arriba sujetando la cinta con los puños mientras relajas los hombros. Cuando tengas los brazos arriba, flexiona la columna hacia un lado y después hacia el otro. Esta opción abre los lados del torso y crea conciencia del *core*.

ESTIRAMIENTOS DE LOS ISQUIOTIBIALES CON CINTAS

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: en esta postura, la cinta te permite mantenerte erguido mientras sujetas la pierna elevada. También puedes agarrar la cinta más abajo para subir más la pierna. Es una postura que estira los isquiotibiales de la pierna levantada mientras refuerza los isquiotibiales y los glúteos de la que tienes en el suelo.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: haz un pequeño círculo en la cinta y colócala alrededor del pie. Eleva y extiende la pierna del suelo. Utiliza la cinta para ayudar a levantar la pierna y mantén el cuerpo erguido y la columna alargada.

MANTENER LA POSTURA: inhala y eleva el cuerpo desde la cabeza. Exhala y levanta más la pierna elevada con ayuda de la cinta.

MODIFICACIONES: si notas tensión en el cuerpo mientras estás de pie, échate con la espalda en la esterilla y realiza el mismo ejercicio con una pierna levantada con la opción de llevarla hasta el lado.



TORSIÓN DE LA COLUMNA DE PIE CON CINTA

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura es básicamente la misma que el estiramiento de los isquiotibiales de pie con una torsión añadida. De esta manera, estiras y refuerzas los isquiotibiales y los oblicuos. Como ya he comentado, la torsión también masajea los órganos internos y libera serotonina del intestino.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: de pie, con los dos pies separados el ancho de las caderas, alarga la columna y rota hacia un lado. Gira primero el ombligo, luego el

pecho y por último los hombros y cambia de lado.

MANTENER LA POSTURA: inhala y alarga la columna hacia arriba. Exhala y aumenta la torsión.

MODIFICACIONES: esta postura también se puede realizar en el suelo. En lugar de girar hacia la pierna levantada, llévala por encima del cuerpo hasta el otro lado de la esterilla. Mantén la columna alargada.



POSTURAS RESTAURADORAS

POSTURA DEL PEZ CON BLOQUES

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: la postura del pez abre el pecho y los hombros. La forma curvada del molde soporta totalmente tu columna en una postura extendida. Con este

soporte, el cuerpo puede descansar para su restauración.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: sentado, coloca tres bloques ovalados juntos detrás de ti. Rueda la zona superior de la espalda, y no la inferior, por el borde redondeado de los bloques. Extiende las piernas en la esterilla y relaja los brazos a los lados del cuerpo de una manera cómoda.

MANTENER LA POSTURA: con cada exhalación, relaja la tensión y ve relajándote gradualmente. Disfruta de la tranquilidad.

MODIFICACIONES: si sientes el cuello demasiado extendido, coloca otro bloque debajo de la cabeza.



POSTURA DEL PUENTE CON SOPORTE

BENEFICIOS DE LA POSTURA: esa postura relaja la zona frontal de las caderas. Los bloques ovalados soportan las caderas en una posición elevada y relajan la gravedad de estas. Esto hace que la postura sea más restauradora porque los músculos opuestos (los glúteos y los isquiotibiales) están en reposo.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: échate boca arriba en la esterilla. Dobla las rodillas y separa los pies el ancho de las caderas. Presiona con los pies para elevar la pelvis lo suficiente para colocar dos bloques (las partes planas juntas) debajo de la pelvis. Baja las caderas hasta los bloques.



MANTENER LA POSTURA: relaja los brazos en los lados del cuerpo, incluso encima de la cabeza si te sientes cómodo. Busca el descanso en la parte frontal y posterior de las caderas.

MODIFICACIONES: si sientes tensión en la zona lumbar, retira uno de los bloques.

DE LA POSTURA DEL PUENTE AL ESTIRAMIENTO DEL FLEXOR DE LA CADERA: extiende una pierna deslizando el pie por la esterilla. Relaja el pie en la esterilla y siente cómo se estira la cadera, después cambia de pierna.

RELAJACIÓN DE LA ZONA LUMBAR

BENEFICIOS DE LA POSTURA: el nombre de esta postura lo explica todo. Echado boca abajo en la esterilla, se alivia la tensión de la zona lumbar. Esta postura también ayuda a la digestión y libera serotonina del intestino.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: coloca dos bloques ovalados en medio de la esterilla con la parte curvada hacia arriba. Desde una postura arrodillada, avanza las manos hacia delante y baja los huesos de las caderas hasta el bloque. Coloca la parte frontal de las caderas sobre el bloque mientras bajas hacia la esterilla.

MANTENER LA POSTURA: busca el descanso con los brazos delante de ti, una mano encima de la otra. Descansa la frente o la mejilla sobre las manos.

MODIFICACIONES: si sientes incomodidad en el abdomen, puede ser que hayas colocado el bloque demasiado arriba del torso. Bájalo un poco hacia la pelvis. Si lo notas

demasiado alto, utiliza una esterilla enrollada para una menor elevación.



ENTRENAMIENTO DE YOGA CON PESAS

He estado entrenando con pesas desde que tengo quince años y no tengo palabras para explicar la sensación que el hierro me da. Combinar el yoga con las pesas es una de las maneras más efectivas de enfocar el fitness, mejorando múltiples aspectos de tu salud física y mental. El entreno de pesas con yoga hace que quemes más calorías por las pesas pero, al mismo tiempo, ofrece los beneficios de concentración mental de las posturas tradicionales. La concentración en las posturas del yoga y la respiración profunda ayudan a sentirte tranquilo y relajado, pero la resistencia extra de las pesas ayuda a que tu ritmo cardíaco aumente hasta un nivel aeróbico.

Utilizando pesas de uno, uno y medio, dos o dos kilos y medio o pesas rusas mientras haces yoga retas a tu cuerpo a que haga trabajar los músculos estabilizadores y aumentas la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y el nivel físico general. Incrementas la movilidad de la columna, las articulaciones y los tendones, ofreciendo una mejora general en cuanto al rango de movimiento. Por ahora, ya conoces la importancia de estos elementos en tu rendimiento y mejora deportiva.

Añadir pesas a la práctica del yoga acelera tu progreso físico en el yoga y te ayuda a sentirte firme. Al mismo tiempo que desarrollas el conocimiento de tu cuerpo en relación con el deporte que practicas, las pesas te ayudarán a concentrarte en el uso de tus músculos en cada postura. Al incorporar pesas en el yoga harás participar efectiva y rápidamente determinados grupos de músculos, ayudando así a desarrollar la fuerza en zonas determinadas como los brazos, los muslos o los abdominales.

Los aspectos relacionados con las pesas en la práctica del yoga se pueden complementar con las técnicas de respiración que veremos en el último capítulo y que te ayudarán a oxigenar los músculos. El incremento del flujo sanguíneo y del oxígeno, y el reparto de los nutrientes, hacen que los músculos tengan menos tendencia a tensionarse y desgarrarse y además facilitan su crecimiento y reparación.

La respiración aumenta la conciencia del movimiento y te ayuda a pensar en qué músculos contraes o expandes y dónde sientes dolor o incomodidad. Es fácil perder el contacto con estos aspectos en un entreno habitual e incluso en la práctica del yoga cuando la rutina se ha hecho demasiado familiar o repetitiva. El yoga con pesas renueva tu conocimiento de tu propio cuerpo porque al añadir una resistencia hace que prestes atención a los detalles de cada ejercicio.

POSTURA DEL GUERRERO III DESDE LA POSICIÓN DE PIE CON PESAS (ELEVACIÓN DE UNA SOLA PIERNA)

BENEFICIOS DE LA POSTURA: igual que con cualquier ejercicio de pesas, cuando realizas la postura del guerrero III y te levantas refuerzas los glúteos y los isquiotibiales. Con las pesas tienes la oportunidad de hacer trabajar los músculos aún más. Si te colocas en posición horizontal sobre una sola pierna, te concentras en la fuerza y controlas el rango de movimiento de un lado del cuerpo cada vez, mientras que si lo haces con las dos piernas a la vez, suele ocurrir que un lado compensa la debilidad del lado contrario sin darte cuenta.



CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: colocado en la postura de la montaña, sujeta la barra delante de ti. Estabiliza la pelvis y extiende una pierna hacia atrás. Dóblate hacia delante sobre la pierna que está en el suelo elevando la otra pierna al mismo tiempo. Sostén la barra justo debajo de los hombros y mantén la pelvis nivelada mientras bajas y subes el cuerpo y elevas la pierna levantada hasta que esté paralela al suelo. Activa los glúteos y los isquiotibiales de la pierna que está en el suelo y vuelve a bajar la pierna. Mantén la pelvis nivelada y la columna alargada.

MODIFICACIONES: es muy importante que la parte superior del cuerpo y la pierna extendida creen una línea larga sin curvas, especialmente en la columna. Si es la primera vez que realizas este ejercicio, hazlo sin pesas para acostumbrarte a la forma y cuando ya la domines, utiliza las pesas.

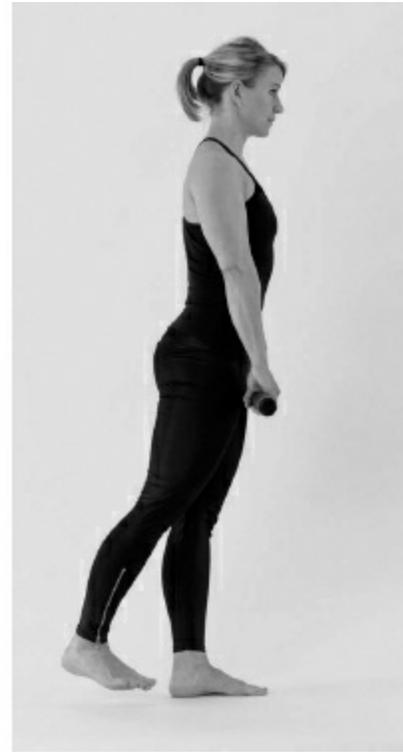
POSTURA DEL GUERRERO III CON BARRA DE PESAS

BENEFICIOS DE LA POSTURA: la postura del guerrero III con pesas es como hacer la postura anterior horizontal con una pierna en el suelo. Refuerza los glúteos y los isquiotibiales. Añadiendo la barra de pesas refuerzas también la zona superior de la espalda y los hombros.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: de pie, sostén la barra con las manos más separadas que el ancho de los hombros. Mientras te apoyas en una pierna, extiende y alarga la otra pierna hacia atrás. Eleva la pierna recta mientras el torso se inclina hacia la pierna que está en el suelo y hasta que esté paralela al suelo. Mantén la pierna y el torso rectos y lleva la barra hasta el pecho y bájala. Mantén la pierna y el torso en esta posición mientras repites el movimiento de subir y bajar la barra entre 12 y 15 veces.



MODIFICACIONES: si notas tensión o si la espalda se curva, utiliza menos peso al empezar y poco a poco ve aumentándolo. También puedes utilizar una cinta para simular la barra. Sujeta la cuerda por ambos extremos, ténsala y súbela hacia el pecho.



POSTURA DE LA TABLA LATERAL CON PESAS (20-30 REPETICIONES)

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: esta postura desarrolla la fuerza y la estabilidad en los hombros, las caderas y el centro del *core* con la opción de incrementar el trabajo con las pesas.





CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: siéntate con las piernas dobladas hacia un lado y la rodilla de encima elevada para poder poner el pie en el suelo, uno enfrente de otro. Coloca la mano en el suelo alineada con el hombro y estabiliza la postura. Sujeta el peso con la otra mano en frente de ti. Utiliza el centro del *core* y alarga la columna desde el coxis hasta la cabeza. Presiona con el pie y la mano que están en el suelo y eleva el cuerpo mientras levantas el peso hacia arriba con el brazo extendido a la altura del hombro. Después, baja el peso por debajo del cuerpo manteniendo las caderas elevadas. Vuelve a extender el brazo hacia arriba con el peso y repite el ejercicio entre 20 y 30 veces.

MODIFICACIONES: si notas tensión en los hombros, puedes apoyar el brazo en la esterilla con el hombro alineado con el codo. También puedes realizar la postura de la tabla lateral arrodillado.

EQUILIBRIO CON LOS ANTEBRAZOS

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA: en esta postura estás utilizando principalmente el peso de todo tu cuerpo para desarrollar la fuerza en los hombros y la zona superior de la espalda. También fortaleces las caderas y el centro del *core* para controlar la elevación de las piernas. Para realizar esta postura se requiere una increíble cantidad de fuerza, estabilidad y concentración. Al estar boca abajo, la sangre fluye hacia el cerebro.

PRECAUCIÓN: si eres principiante, realiza esta postura delante de una pared para evitar caerte. Es obligatorio que realices el precalentamiento que indico en la postura de fluir de la silla o en la de las medias series, y el trabajo de preparación de la postura del delfín. Esta postura no es recomendable para aquel que tenga lesiones en la cabeza, el cuello o la columna.

CÓMO COLOCARSE EN LA POSTURA: arrodíllate frente a una pared y coloca las manos separadas a una mano de distancia y baja hasta apoyarte en los antebrazos, como en la postura del delfín. Envuelve las manos alrededor de la zona exterior de los codos para asegurarte de que estos estén en línea recta con los hombros, después vuelve a colocar los antebrazos en el suelo. Estabiliza los hombros y adelanta los pies hacia dentro, usando las yemas de los dedos si es necesario. Eleva las caderas, manteniendo lo máximo que puedas la parte superior del cuerpo sobre los hombros. Levanta los pies del suelo, primero uno y luego el otro, doblando primero una rodilla y luego la otra. Cuando estés listo para bajar, echa con suavidad las rodillas hacia el cuerpo, coloca primero los dedos de los pies y después las rodillas en el suelo y descansa en la postura del niño.

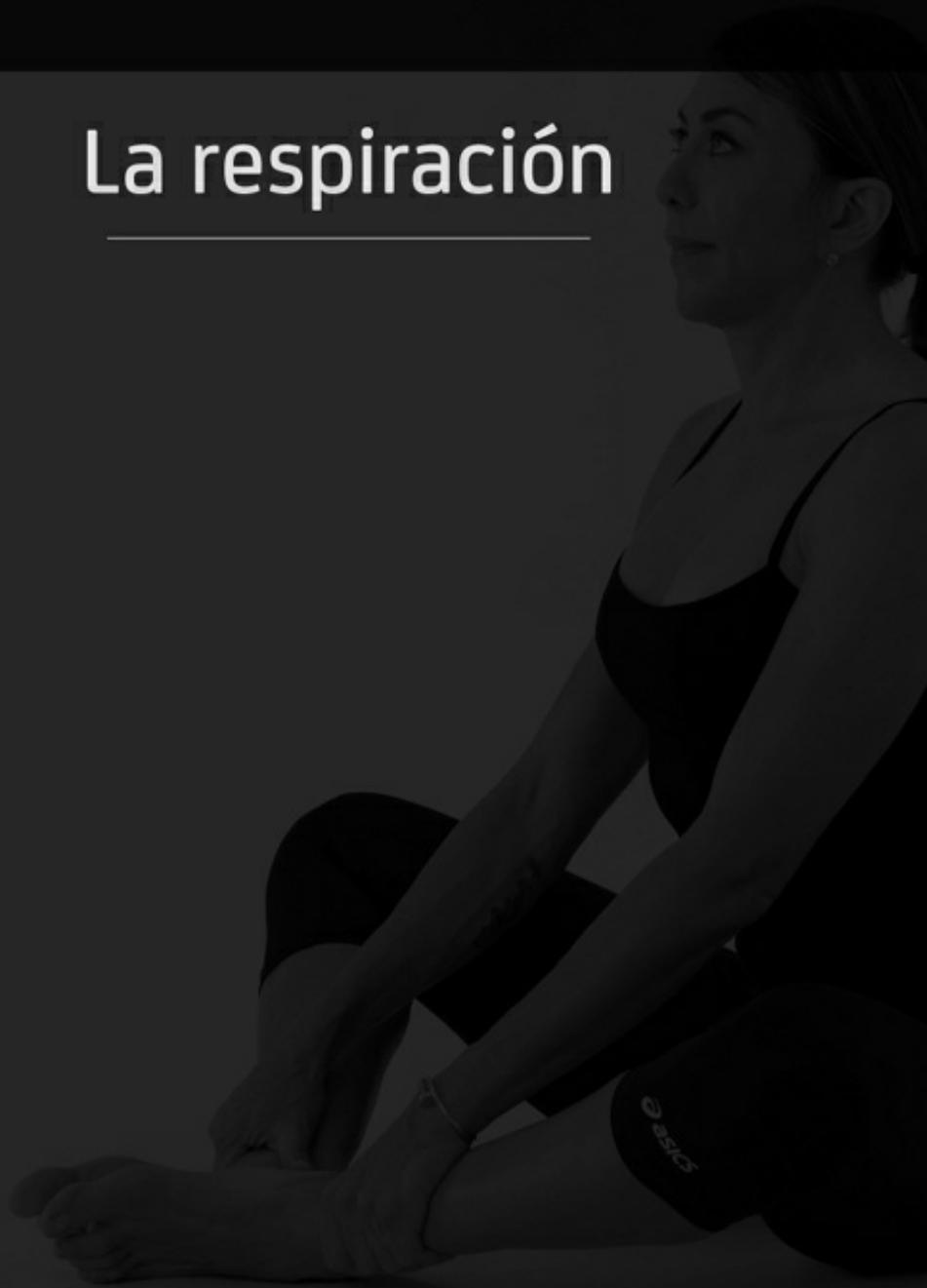
MANTENER LA POSTURA: respira y concéntrate en todo tu cuerpo. Alarga el coxis hacia arriba, manteniendo la columna alargada aunque las piernas estén dobladas. Esfuérzate por mantenerte estable con las caderas elevadas y las rodillas encogidas.

UN POCO MÁS DIFÍCIL: una vez hayas conseguido mantener el equilibrio en esta postura, empieza a levantar las piernas lentamente. Concéntrate en un movimiento constante y respira mientras las levantas hasta que estén totalmente extendidas. Utiliza la pared de vez en cuando si lo necesitas para levantar las piernas.



CUARTA PARTE

La respiración



LA RESPIRACIÓN

«Cuando la respiración no es la correcta, la mente también se desestabiliza. Pero cuando la respiración es calmada, la mente también está calmada y, de esta manera, el yogui consigue una larga vida. Por lo tanto, uno tiene que aprender a controlar la respiración».

— **SVATMARAMA, HATHA YOGA PRADIPIKA**

El control de la respiración es vital para el rendimiento deportivo. Cuando controlas la respiración aumentas la concentración y la disciplina. Thich Nhat Hanh dice, «la respiración es el puente que conecta la vida con la conciencia, la que une el cuerpo y los pensamientos». En el entrenamiento del yogafit decimos simplemente: «la respiración unifica el cuerpo y la mente». La respiración es el camino hacia la atención plena, la claridad y la conciencia física. Aprender a controlar la respiración aumenta la energía y el metabolismo y te hace sentir y estar presente en el momento. Aprender a respirar profundamente, tanto en la esterilla como fuera de ella, ayuda a relajar el ritmo ajetreado de la vida y a reducir o incluso eliminar algunos síntomas provocados por el estrés.

Si quieres ganar, tienes que rendir bien, y para rendir bien tienes que visualizar y estar presente con aquello que tu cuerpo y tu respiración están haciendo. Profundizaremos más adelante en los beneficios de la meditación y de la visualización, pero primero tienes que aprender a respirar. Evidentemente, todos sabemos respirar, es algo que hacemos de forma innata, sin pensar. De todas formas, hay muchas cosas que limitan y afectan a nuestra respiración, no solo en el momento, sino habitualmente. Encorvar la espalda o tener una mala postura, por ejemplo, comprime los pulmones e impide una respiración sana; el estrés, las presiones y las emociones pueden crear unos patrones de respiración compulsiva que disparan el ritmo cardíaco e incrementan la presión sanguínea; y la tensión en los músculos pone en peligro los patrones de inhalación y exhalación.

Cuando hacemos deporte, nos enseñan a «mantener la vista en la pelota»; cuando aprendemos a respirar correctamente, nos enseñan a tener nuestro tercer ojo (u ojo interior) concentrado en la respiración. Aprovechar la respiración y utilizarla como herramienta para relajarte y tranquilizarte reforzará tu concentración.

Imagínate en un momento de mucho estrés. El reloj avanza, estás nervioso porque no encuentras a un compañero de equipo y empiezas a angustiarte. La respiración se acelera y de pronto tu nivel de estrés se ha elevado, pierdes la concentración y la atención. El estrés ya está allí, en el reloj, en la actitud, en la voz interior, pero si pudieras encontrar la manera de relajarte controlando y tranquilizando tu respiración, ese bullicio exterior empezaría a disminuir.

Los que practican el yoga han incorporado prácticas de respiración durante años, porque conocen la correlación entre la respiración constante y controlada y la vitalidad mental y física. La ciencia moderna está de acuerdo en que si la respiración no es controlada, es decir, es demasiado rápida o demasiado lenta, puede provocar toda una serie de problemas, incluyendo fatiga, problemas para dormir, ansiedad, acidez de estómago, rampas en los músculos, mareo, problemas visuales, dolor de pecho y palpitaciones. ¿Qué efectos tiene la respiración controlada y cómo hacerla?

Empecemos por sus efectos en el flujo constante de oxígeno. La respiración es la única forma de aportar oxígeno a nuestros órganos, lo cual es vital para nuestra salud y supervivencia y ayuda a nuestro cuerpo a eliminar productos de desecho y toxinas.

El oxígeno purifica la corriente sanguínea y ayuda al funcionamiento adecuado del cerebro, los nervios, las glándulas y otros órganos internos. Más importante aún, da a nuestros órganos la energía y el rejuvenecimiento que necesitan para prosperar. Si a tu cuerpo le falta oxígeno, la sangre se ve afectada. Cuando necesitamos oxígeno respiramos rápida y profundamente. Gracias a la naturaleza suave y constante del yoga, aprovechas este nutriente vital y te concentras en el flujo de la respiración cuando pasas de una postura a otra. La clave está en trasladar estos patrones de respiración de la esterilla a tu deporte.

Mentalmente, la respiración constante afecta positivamente a tu bienestar puesto que purifica, concentra y relaja la mente. Si tu respiración fluctúa de alguna manera, tanto si es con respiraciones lentas o rápidas, hace que tu psique reaccione. Cuando dedicas un momento a relajar tu respiración, tu sistema respiratorio se tranquiliza, igual que tu ritmo cardíaco. Cuando trabajo en la liga nacional de fútbol me doy cuenta de que si los árbitros controlan la respiración se concentran más en el campo que en los alrededores y esto les ayuda a estar presentes en un solo punto. Los árbitros reciben muchas críticas, especialmente en situaciones de gran presión como son los playoffs, puesto que sus decisiones pueden afectar al resultado del partido. Pitar una falta puede significar que un equipo pierda o gane el partido, y por tanto es muy importante que tengan la habilidad de concentrarse plenamente y evitar el estrés. Concentrarse en la respiración les ayuda a relajarse, por lo que su rendimiento o actuación es mejor y más ecuánime.

LOS EFECTOS DE LA RESPIRACIÓN DIFÍCIL:

- Reduce el oxígeno: con la reducción del oxígeno que circula por la sangre pierdes energía y vitalidad.
- Susceptibilidad a las enfermedades: el oxígeno es esencial para producir células sanas. Si la respiración es difícil, puedes resfriarte más y desarrollar otras enfermedades.
- Puede reducirse la habilidad mental porque la tensión en el cerebro se produce por la respiración difícil.

¿POR DÓNDE EMPEZAR?

La nariz. Respirar por la nariz en lugar de por la boca te da una sensación de control y es también un mecanismo de defensa natural que impide el paso de los gérmenes. ¿Los malditos pelos de la nariz? Tienen una misión. Son como pequeños guerreros que bloquean la entrada de polvo y de otras partículas que podrían dañar los pulmones. La nariz es también un conducto revestido de membranas mucosas que calientan el aire frío y atrapan elementos externos. La boca, en general, no puede protegernos de sustancias peligrosas que se cuelan en nuestro cuerpo mediante la respiración.

Los yogis antiguos también otorgan a la nariz la propiedad de absorber la energía libre (conocida también como *prana*), y creen que los efectos físicos, mentales, emocionales y espirituales de la respiración por los orificios nasales izquierdo y derecho están relacionados con el movimiento del prana a través de estos orificios (*nadas*). La lógica dice que la respiración por el orificio nasal derecho es la respiración que calienta o estimula y es la que se utiliza para incrementar la energía o el estado de alerta, mientras que la respiración por el orificio izquierdo tiene efectos contrarios.

CONSEJOS PARA UNA RESPIRACIÓN SANA:

- Consulta a tu médico antes de empezar técnicas de respiración avanzadas o suspensión de la respiración.
- Aprende tu práctica de respiración favorita y practícala por la mañana al aire libre cuando el aire es fresco.
- Utiliza ropa holgada.
- Evita zonas con aire contaminado, incluyendo habitaciones con humo de velas o incienso.
- Si estás enfermo o tienes asma, problemas pulmonares o enfermedades cardíacas,

abstente de realizar estas prácticas.

- Si estás embarazada, evita realizar la respiración de fuego y la suspensión de la respiración.
- Evita la suspensión de la respiración si tienes la presión alta, con el tiempo puede aumentarla.
- Detente en cuanto te sientas mareado.
- Mantente relajado durante todo el ejercicio de respiración.

PRÁCTICA GUIADA

Las técnicas de este libro son unas pocas de mis favoritas que puedes incorporar a tu vida diaria. El *Pranayama*, también conocido como la práctica del control de la respiración, consiste en una serie de ejercicios que guían la concentración, la meditación y la conexión o la unicidad física. Las siguientes cuatro prácticas mejorarán tu rendimiento deportivo, cultivarán una sensación general de claridad en tu vida y mejorarán la entrada de oxígeno para un cuerpo más sano.

RESPIRACIÓN MEDIDA Y CONCENTRADA

Se trata de una serie de respiraciones simples que relajan la mente y ayudan a mantenerte presente y concentrado.

1. Echado en el suelo si es posible, coloca las manos encima del estómago con los dedos pulgares tocando las costillas bajas y los meñiques en los huesos de la cadera. Inhala contando hasta 8, mantén la respiración contando hasta 8 y exhala.

2. Mientras estás respirando, concentra tu atención en el punto entre las cejas. Esto es lo que se conoce como el tercer ojo. El tercer ojo es el centro de tu percepción y de la intuición, y si te concentras en él en lugar de en las distracciones que hay a tu alrededor, rendirás más en tu deporte.

RECETA: practica este ejercicio entre 5 y 15 minutos o cuando tengas que reducir la ansiedad y estar concentrado, por ejemplo, antes de un partido.

RESPIRACIÓN DE FUEGO

Cuando te despiertes o cuando estés preparándote para un entrenamiento, realiza esta respiración que calienta el cuerpo, despierta tu metabolismo y ayuda a tranquilizar la

mente y a alejar las distracciones.

Esta práctica utiliza ciclos de respiraciones rápidas y profundas para calentar tu cuerpo e incrementar tu energía. Tradicionalmente, la respiración de fuego no es una técnica pranayama, sino un práctica *kriya* o purificadora. Muchas de las toxinas de tu cuerpo se liberan durante la exhalación, que es el centro de esta respiración.

1. Busca una posición cómoda sentado o reclinado.

2. Mantén la boca cerrada y empieza a inhalar por la nariz.

3. Exhala la mitad del aire de los pulmones.

4. La exhalación debería ser rápida y aguda, contrayendo los músculos abdominales. En este ejercicio, las exhalaciones son cortas, vigorosas y activas, mientras que las inhalaciones son lentas y pasivas.

5. Continúa con este ritmo entre 20 y 25 respiraciones. Repite el ejercicio entre dos y cinco veces, terminando con una profunda respiración.

La clave de esta técnica de respiración está en expandir completamente el estómago con cada respiración y vaciarlo del todo.

Una forma de empezar la respiración de fuego es tomando una respiración larga y profunda. En cuanto tus pulmones estén completamente expandidos, como hemos descrito anteriormente, inmediatamente saca el aire. Cuando hayas sacado casi todo el aire, vuelve a expandir inmediatamente hacia dentro, arqueando la columna hacia delante y presionando las palmas de las manos contra las rodillas de una forma suave para sentir el diafragma. Llena los pulmones desde atrás hacia delante completamente, contrayéndolos repetidamente.

RECETA: realiza tres series aguantando la respiración entre cada una de ellas. Intenta hacer la respiración de fuego a cuatro patas y observa cómo se llena y contrae el estómago.

RESPIRAR ALTERNANDO LAS CAVIDADES NASALES

Esta técnica equilibra los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro para conseguir calma y energía. Se dice en ayurveda y en la tradición terapéutica del yoga que la respiración alterna por las fosas nasales puede ayudar a equilibrar los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro mientras relaja el sistema nervioso y calma la mente. Cuando realizamos este tipo de respiración, lo que hacemos es literalmente cambiar la cavidad nasal por la que respiramos de una forma rítmica.

1. Para empezar, realiza un sencillo ejercicio de concentración en la respiración (cierra los ojos y realiza diez respiraciones hondas, concentrándote en cómo se siente

tu cuerpo y escaneándolo para ver si notas algún dolor o molestia especial, y sintiendo las partes de tu cuerpo que están energizadas), después levanta la mano derecha hasta la cabeza con la palma de la mano mirando hacia ella.

2. Utiliza la mano derecha con los dedos abiertos y presiona con el pulgar la cavidad nasal derecha. Asegúrate de que el resto de los dedos estén extendidos y apuntando hacia arriba. Los dedos actúan como antenas para obtener más energía.

3. Con una respiración larga, profunda y lenta, inhala a través de la cavidad izquierda. Después saca el pulgar de la cavidad y tapa la cavidad izquierda con el dedo índice de la mano derecha exhalando el aire de una forma lenta, larga y completa a través de la cavidad derecha.

4. Manteniendo la cavidad izquierda tapada con el dedo índice, inhala lenta y profundamente con la cavidad derecha.

5. Cambia de nuevo los dedos de manera que el pulgar derecho bloquee la fosa derecha y exhala completamente por la izquierda.

6. Continúa alternando con una completa inhalación/exhalación con cada mano.

RECETA: realiza el ejercicio durante 5 o 10 minutos.

SUSPENSIÓN DE LA RESPIRACIÓN

«Uno no contiene la respiración por una retención física, pero sí por el propio yo que se eleva y regocija a través de la inhalación».

— **B.K.S. IYENGAR**

Detener la respiración te ayuda a integrar los sistemas corporales, a asimilar la energía creada en tu pranayama (y asana). La suspensión de la respiración puede darte una enorme sensación de paz y tranquilidad.

DETENER LA INHALACIÓN:

- Inhala hasta la plena capacidad de tus pulmones.
- Eleva las costillas superiores y mete la barbilla; los hombros, garganta y rostro deben estar relajados.
- No estás deteniendo la respiración en tensión, sino simplemente permitiendo que se detenga en los pulmones.

- Puedes estar tranquilo y en paz.
- En ocasiones, si absorbes un poquito más de aire cuando sientes la necesidad de exhalar, puedes detener la inhalación un poco más.

DETENER LA EXHALACIÓN:

- Exhala todo el aire de tus pulmones.
- Tira el ombligo hacia la columna, eleva el diafragma, comprime la parte superior del pecho y mete la barbilla.
- Estate tranquilo y calmado.
- Exhala un poco más de aire para prolongar la detención.

QUINTA PARTE

Visualización, creación guiada de imágenes y meditación



«*Shuniya* es un estado de tranquilidad profunda en la cual puedes plantar una semilla (*bij*) para crear un nuevo ritmo o modelo de ser. En *shuniya* el *Kundalini* fluye».

—**YOGUI BHAJAN**

El yoga, en todas sus facetas, unifica el cuerpo y la mente para crear una vida bien equilibrada. A través de las posturas físicas del yoga refuerzas tu manera de funcionar general para conseguir mejor rendimiento y más agilidad. Mediante la respiración controlada, aprendes a tranquilizar el sistema nervioso y a mejorar tu concentración. Ahora, veremos otro aspecto mental del yoga que te enseña a cómo usar tu mente como una herramienta poderosa para aprender a ser positivo, a conseguir tus objetivos y a dominar los pensamientos estresantes. A través de la creación guiada de imágenes, entrenarás y dirigirás positivamente tu rendimiento a mejor, mientras que con la visualización y la meditación aprenderás a concentrarte y a clarificarte para conseguir la grandeza y un estado general de calma. La presión de un atleta puede ser mentalmente asfixiante, pero si aprende a eliminar la negatividad y las cargas externas conseguirá un entrenamiento más dedicado y un mayor nivel de concentración dentro y fuera de la pista.

Tu mente es una herramienta poderosa, puede engañarte o puede guiarte. Por ejemplo, si sientes un picor en la garganta y empiezas a darle vueltas a esa sensación de enfermedad, la fijación que creas se convierte en el principal centro de atención de tu mente y tu cuerpo. Esta preocupación puede hacer que caigas enfermo. El estrés perjudica a todo tu sistema nervioso; si permites que se apodere de ti con pensamientos destructivos, todo tu cuerpo se verá afectado. Si eres capaz de dominar tus pensamientos y guiarlos hacia el éxito, tu mente se convertirá en tu activo más valioso.

El entrenamiento mental es igual de importante o más que el entrenamiento físico porque no podrás dar lo mejor de tu físico si no tienes un estado mental adecuado. Mi intención es que te conviertas en tu propio entrenador para que puedas seguir estando animado y estimulado fuera del terreno de juego. Tú sabes mejor que nadie qué aspectos mentales, físicos y técnicos de tu juego tienes que trabajar, por lo tanto, es más probable que sigas más tus consejos que los de otra persona.

El doctor William J. Kroger, autor del clásico libro sobre hipnosis, *Hipnosis clínica y experimental*, escrito en 1963, dice que el ser humano está más dispuesto a responder a sus propias sugerencias. Cuando una persona se sugiere ideas a sí misma, estas son mucho más significativas que cuando se las da otra persona. También es bastante improbable que tu

entrenador conozca demasiado sobre la variedad de estrategias de entrenamiento mental, los diferentes tipos de meditación o el uso de la hipnosis y la visualización. Por eso, para prepararte mentalmente, es mejor que desarrolles y elabores tus propios recursos.

En general, la humanidad tiene el concepto de la visualización como una herramienta para conseguir la grandeza. Los taoístas dicen que no hay diferencia entre soñar y estar despierto. En una de mis canciones favoritas, R. Kelly enfatiza que «si lo sueñas, lo puedes conseguir» y uno de mis cuadros favoritos de Peter Tunny tiene una cita que dice, «nada ocurre si antes no hay un sueño».

Valorar los objetivos, los sueños y los deseos forma una parte natural de la condición humana. Como atleta, profesional o no, los objetivos son fundamentales para el éxito. En la vida y en el trabajo, el éxito empieza con un objetivo: terminar un maratón, perder peso, pedir un aumento, o dejar el alcohol. Sea grande o pequeño, el objetivo nos da un propósito y actúa como una brújula para movernos en la dirección adecuada. Los objetivos te animan a levantarte cada día y los sueños te ayudan a tener aspiraciones inspiradoras y creativas.

Hace dos mil años, Aristóteles habló de la consecución de los objetivos: «primero, has de tener un ideal u objetivo definitivo, claro y práctico. Segundo, has de tener los medios necesarios para conseguir tus metas: dinero, materiales y métodos. Tercero, has de adaptar todos tus medios a ese fin».

Muchos objetivos se quedan en la fase de definición, nunca prosperan, este es el caso de muchos de los objetivos relacionados con la actividad física y la pérdida de peso. Empezamos con muy buenas intenciones pero pronto las abandonamos. La pregunta fundamental es: ¿por qué además de mejorar la disciplina no destacamos en el deporte o actividad (trabajo) que hemos elegido? La mente sobre la materia.

Para hablar de la visualización y entender el poder que tiene la mente, creé la idea de «la moneda del ganador», una herramienta práctica que quiero que utilices para ayudar a tus pensamientos. Como en cualquier moneda, hay dos caras: una cara es la práctica de la visualización y la creación guiada de imágenes. Esta cara está llena de positividad y posibilidades que utilizarás para imaginar las cosas que quieres conseguir en tu deporte: una medalla, un hoyo en un golpe, batir tu propio récord, etc. Esta cara de la moneda es donde vas a tener que guardar estas imágenes.

En la otra cara hay un espacio vacío que, durante la meditación, utilizarás para colocar la negatividad y las excusas además de los problemas y los pensamientos adversos: «no soy suficientemente bueno», «nunca podré hacer eso», etc.

Aprender a disciplinar tu mente para que se concentre en una sola cosa (o en un lado

de la moneda) te beneficiará en todos los ámbitos de tu vida. Por supuesto que puedes aceptar tus pensamientos negativos, pero lo que quiero que hagas es que aprendas a dejarlos ir para que no se conviertan en tu principal centro de atención. Mi objetivo es enseñarte a visualizar tus objetivos y después hacerlos realidad.

En las relaciones, en el trabajo o en los estudios, te beneficiarás de esta técnica, pero también en el deporte crecerás especialmente durante el entrenamiento y la competición si pones tu mente en el juego o movimiento más que en los insultos y las presiones del público. Para cualquiera de las siguientes técnicas, recomiendo hacer cada día creación guiada de imágenes y visualización por un lado, y meditación por otro, para así crear el hábito. Para la mente todas estas herramientas son como para el cuerpo ir al gimnasio. Y lo mismo que ocurre con las actividades del gimnasio, tienes que seguir practicándolas para mejorar. La repetición crea unos caminos neuronales nuevos, pero no ocurre de golpe. Haz que tus músculos mentales vayan flexionándose con la meditación diaria, la creación de imágenes y las afirmaciones positivas.

VISUALIZACIÓN Y CREACIÓN GUIADA DE IMÁGENES

Ya he comentado en mi otro libro *YogaLean*, que la dieta es el 75 % de la forma física y que el éxito deportivo es 90 % mental y 10 % físico. Cuando la victoria en un deporte es cuestión de unos pocos segundos o centímetros, tener una ventaja mental puede ser crucial, y es por esto que muchos atletas utilizan la creación de imágenes mentales para llevar su juego hasta el siguiente nivel. El concepto de imaginación mental incluye la práctica mental de las habilidades del rendimiento, como son: la confianza y el pensamiento positivo, la solución de problemas, el control de la ansiedad, el análisis del rendimiento, la preparación y la claridad mental.

Antes de poder creer en un objetivo, tendrás que hacerte una idea de cómo es. Es aquí donde entra en juego la visualización: es una técnica para crear una imagen mental de un evento futuro. Cuando visualizas tu resultado deseado, empiezas a «ver» la posibilidad de conseguirlo. A través de la visualización, puedes hacerte una idea de tu «futuro preferido». Cuando esto ocurre, estás motivado y preparado para perseguir tu objetivo.

La imaginación visual funciona porque te imaginas a ti mismo en el punto álgido de tu rendimiento y en un estado ideal. Es raro divagar por un ensueño en el que visualizas y esperas que tu equipo pierda por culpa tuya. A través de las visualizaciones repetitivas, estás creando unos circuitos neuronales en el cerebro, es decir, unos grupos de células que trabajan juntas para crear memorias o comportamientos aprendidos. La creación de imágenes mentales entrena a tu mente para que cree unos patrones neuronales en el cerebro que enseñen a tus músculos a hacer exactamente lo que tú quieres que hagan.

Todo esto ocurre sin realizar ninguna actividad física, pero consigue el mismo resultado.

Los estudios demuestran que la visualización incrementa el rendimiento deportivo al mejorar la motivación, la coordinación y la concentración. También contribuye a aumentar la relajación y a reducir el miedo y la ansiedad. Imaginarte a ti mismo realizando una acción es como un ensayo mental de algo que quieres que se convierta en una acción futura. Hay numerosas leyendas en el mundo del deporte, como Michael Jordan, Larry Bird y Tiger Woods, así también como muchos atletas olímpicos que han utilizado la visualización para mejorar su rendimiento y conseguir lo mejor de sí mismos.

Recuerda que no tienes que ser un atleta de élite para beneficiarte de la visualización. Independientemente de que seas estudiante, empresario, padre, o esposo, la visualización te mantendrá aferrado a tu objetivo y aumentará las posibilidades de que lo consigas. El poder de la visualización está al alcance de cualquiera.

CÓMO PRACTICAR LA VISUALIZACIÓN Y LA CREACIÓN DE IMÁGENES MENTALES

Hay muchas maneras de realizar la visualización, y prácticamente se puede hacer en cualquier sitio, dentro o fuera del campo. Puedes practicar sentado, echado, en silencio total. Durante un evento deportivo puedes visualizar una acción en un segundo, por ejemplo, un jugador de fútbol puede utilizar los segundos antes de chutar un saque de esquina para imaginar el resultado exacto. Hay otras visualizaciones guiadas más específicas, diseñadas para estar tranquilo antes de la competición. Para que la visualización funcione, tiene que ser un hábito, por lo que tendrás que practicarla dónde y cuándo puedas.

Intenta lo siguiente: si tu objetivo es terminar tu primera carrera de 10 km, imagínate a ti mismo cruzando la línea de meta en el tiempo que deseas. Retén esta imagen mental lo más que puedas. ¿Qué llevas puesto, estás cómodo con lo que llevas? ¿Cómo es tu respiración? ¿Cómo te sientes atravesando la meta, mirando al reloj de la meta con el cuerpo totalmente sudado? ¿Quién está en la meta para felicitarte? ¿Estás corriendo con amigos?

Imagínate la excitación y la alegría que sentirás cuando completes tu objetivo. El mero hecho de imaginártelo aumenta tu confianza. Repite esto durante el día y al final harás realidad esa imagen.

LA MEDITACIÓN

Hay diferentes tipos de meditación y puedes utilizar varios o simplemente uno. En este libro nos vamos a concentrar únicamente en unas pocas técnicas esenciales.

Volvamos a la moneda del ganador de la que hablábamos antes. Si utilizas una cara para acuñar los objetivos visuales y las imágenes creadas (tu mente, tu vida, tu deporte), puedes darle la vuelta a la moneda y utilizarla durante la meditación para deshacerte de los sentimientos negativos que te angustian. Se dice que, de promedio, tenemos unos sesenta mil pensamientos por día. ¡Lo más probable es que no todos sean positivos! Algunos de nosotros, si no todos, tenemos pensamientos de duda y crítica de nosotros mismos. Cuando estás intentando conseguir un objetivo, estos pensamientos negativos pueden arruinar cualquier esfuerzo por bueno que sea. Yo comparo la meditación como dar a tu cerebro y a tu mente una ducha. Si utilizas la técnica de meditación adecuada, podrás limpiar tu mente, resetearla y reiniciarla para que esté en un punto más tranquilo, calmado y centrado. Para conseguir tus objetivos es esencial que la mente esté en este punto. Cuando pensamos en maneras de aumentar la disciplina, deberíamos pensar en cómo, consciente o inconscientemente, nos sabotamos a nosotros mismos. La meditación te da una ventaja competitiva puesto que permite que emerja lo consciente y lo subconsciente.

Fijémonos en la estructura del cerebro para ver cómo la meditación lo aprovecha y masajea para aumentar la compasión y la claridad, y para crear una sensación de calma y concentración en tu día a día.

- **LA CORTEZA PREFRONTAL LATERAL:** esta es la parte del cerebro encargada de la evaluación. Te ayuda a ver las cosas desde una perspectiva racional y lógica e ignora los malos comportamientos y hábitos corrigiendo tu respuesta emocional a las cosas.
- **LA CORTEZA PREFRONTAL MEDIA:** aquí es donde el cerebro se remite a las experiencias pasadas y donde tú te identificas con tu perspectiva personal de las cosas. Esta zona del cerebro procesa la información referida a ti específicamente, como la autorreflexión, la planificación del futuro, el compromiso social y la empatía. Esta parte del cerebro te puede hacer detener en un segundo porque te permite pensar y preocuparte a través de momentos de reflexión.
- **LA ÍNSULA:** esta parte controla las sensaciones en tu cuerpo en relación con tu «instinto emocional» o sensaciones en las que respondes, «¿es peligroso?».
- **LA AMÍGDALA:** es el sistema de alarma del cerebro responsable de las reacciones y las respuestas emocionales.

El cerebro, antes de meditar y relajar las conexiones neuronales del cerebro, suele confiar en una parte para delegarle lo que está pasando. Si meditas regularmente y aprovechas el trabajo que hacen tu cuerpo y tu mente, ocurrirán varias cosas en el cerebro

que ayudarán a mejorar este trabajo en equipo. Primero, las sensaciones físicas relacionadas con el miedo y la ansiedad (ínsula) empezarán a separarse entre ellas, porque empezarás a diferenciar (y a *sentir*) la verdad de tus respuestas físicas. Cuando entiendas que la sensación de hormigueo es el resultado directo de tus emociones y no un dolor físico real, la ansiedad empezará a disminuir porque dejarás de preocuparte por esa sensación física como algo más importante de lo que en realidad es.

También la meditación te ayudará a reforzar la corteza prefrontal lateral por lo que entenderás mejor cuando algo te preocupa física o emocionalmente. Por ejemplo, si sientes dolor, la meditación te ayudará a dar un paso atrás y analizarlo primero en lugar de suponer que algo está realmente mal.

A través de la meditación tu cerebro va cambiando por lo que además de verte a ti mismo desde una perspectiva más concisa también verás así el mundo que te rodea. Empezarás a reaccionar de una forma más equilibrada a lo que te ocurre en la vida, incluyendo los eventos deportivos o entrenamientos estresantes. Pero para mantener este flujo constante tendrás que practicar la meditación regularmente, porque tu cerebro, igual que cualquier músculo, necesita entrenamiento y sin este «ejercicio» volvería a su estructura anterior.

La meditación aporta gran cantidad de beneficios, especialmente en el caso de los atletas. Piensa por ejemplo en Phil Jackson, probablemente el mejor y más exitoso entrenador de baloncesto de la historia. Jackson ha utilizado una serie de tácticas poco comunes para crear estos equipos ganadores. La clave y el concepto diferenciador que Phil utiliza es la idea de «desarrollar el músculo mental» mediante «la respiración y la mente», un principio zen que aplicó a conciencia en el Chicago Bulls. «Todo lo enfoco desde la plena conciencia; de la misma manera que tenemos que desarrollar nuestros músculos y nuestra fuerza, tenemos también que reforzar nuestra mente, para así poder estar centrados y para que el equipo pueda estar conectado.»

Jackson hacía que su equipo practicara la meditación para llegar a este estado de conciencia plena. Les enseñó a tomar conciencia de sus cuerpos, a cómo darse las manos, a cómo tenían que colocar los hombros, a cómo mantener una postura erguida. También solía enseñarles a jugar en silencio y a oscuras para que se olvidaran del bullicio del público y se concentraran en sí mismos.

La meditación transcendental fue creada en 1955 por Maharishi Mahesh Yogi, quien empezó a enseñar públicamente una técnica de meditación tradicional que había aprendido de su maestro Brahmananda Saraswati. La meditación transcendental te enseña a estar en un estado de «alerta relajada» que reduce el estrés, refuerza la comunicación entre la corteza prefrontal y otras áreas del cerebro y desarrolla el funcionamiento total del cerebro. Como resultado, el que practica la meditación transcendental muestra unas funciones ejecutivas más fuertes, con un pensamiento más resuelto y una toma de decisiones clarividente.

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN:

• MÁXIMO RENDIMIENTO

La meditación puede programar tu cuerpo para que actúe con más precisión haciéndote mejor en tu habilidad deseada. Empezar con un estado de mente óptimo marcará la diferencia en tu deporte y la meditación te convertirá en un mejor atleta. Si quieres dar lo mejor de ti en tu entrenamiento y crear las condiciones necesarias para la excelencia tendrás que meditar.

• CONCENTRACIÓN

Tu concentración determinará si pierdes o ganas un partido. Cuando no estás concentrado en el punto de penalti, puedes errar el disparo. ¿Por qué no entrenar tu mente en la concentración? La meditación incrementa el estado de concentración del cerebro. Cada atleta, independientemente de cuál sea su deporte, se beneficiará de trabajar esta concentración.

• GESTIÓN DEL DOLOR Y SISTEMA INMUNITARIO

Muchos instructores de fitness y atletas profesionales tienen lesiones y algún tipo de dolor. Los deportes de gran resistencia son duros para el cuerpo y ninguno de nosotros podemos permitirnos estar enfermos. La meditación refresca, energiza y cura tu cuerpo curando la mente para que así puedas rendir mejor y recuperarte más rápida y fácilmente de cualquier tensión o lesión. Yo he meditado para eliminar mi dolor de tobillos y las migrañas.

• REDUCE EL MIEDO, EL ESTRÉS Y LA NEGATIVIDAD

Los miedos pueden apoderarse de nuestras mentes en el momento presente y esto nos puede llevar a cometer muchos errores en el juego. La meditación tranquiliza la amígdala incluso cuando no estás meditando. Te permite cultivar un estado calmado. En otras palabras, consigue que estés «en la zona». Los atletas están siempre bajo presión. Se enorgullecen de su habilidad para funcionar en un ambiente de alta tensión. ¿Has perdido alguna vez un partido o has fallado el penalti que iba a darte la victoria? A todos nos ha pasado, pero con la mentalidad adecuada podemos recuperarnos. A veces, es difícil recuperarte porque los pensamientos nos obsesionan. La meditación reduce esta obsesión de pensamientos y vuelve a concentrar nuestra mente en el presente.

• MEJORA EL ESTADO DE HUMOR, EL SUEÑO Y LA RESILIENCIA

Los mejores atletas del mundo son los que tienen más capacidad de resistencia. La

meditación te ayuda a despojarte de esos pensamientos negativos que te impiden alcanzar tus objetivos. La gente más consciente es más capaz de estabilizar sus emociones y controlar mejor su estado de ánimo. La naturaleza competitiva de los atletas hace que tengan que enfrentarse a una montaña rusa de emociones diferentes. La meditación y el sueño son ciertamente sanadores. Una noche de no dormir puede arruinar la competición de un atleta; el sueño de calidad es una de las cosas más valiosas que cualquier atleta necesita. La meditación y las siestas meta pueden ayudar (ver en la [página 222](#) más información sobre las siestas meta).

PRÁCTICA GUIADA

LA MEDITACIÓN BASADA EN EL MANTRA: LA FRASE DEL GANADOR

La meditación basada en el mantra es mi tipo de meditación favorito porque es fácil de practicar y accesible a casi todo el mundo.

«Estar despierto o iluminado no es solamente un estado mental. Es también un estado fisiológico. La manera de respirar, la manera en que las glándulas segregan, la manera de funcionar del sistema nervioso, todo esto cambia según nuestra manera de hablar, de escuchar y de percibir».

—YOGUI BHAJAN

La palabra *mantra* quiere decir «instrumento del pensamiento», que puede ser un discurso, un texto sagrado, una oración, o una canción de alabanzas que los meditadores utilizan como «objeto» de concentración. Tu mantra personal o «frase del ganador» puede ser cualquier palabra o combinación de palabras que puedes repetir durante tu meditación y puede ser algo tan sencillo como «mantén la calma».

Mucha gente ha visto cómo enseguida, después de hacer una meditación basada en un mantra, su calidad de vida ha mejorado. El mantra que elijas se convertirá en tu principal fuente de concentración y puede ayudarte a tranquilizar el ánimo. Muchos de nuestros sesenta mil pensamientos diarios tienen que ver con cosas que tememos o anhelamos, con cosas que nos irritan o nos deprimen. Cuando recitamos un mantra reducimos naturalmente nuestros anhelos, preocupaciones e ira porque este ayuda a redirigir nuestra mente. Aunque haya una corriente paralela de pensamientos fluyendo al mismo tiempo que el mantra, la repetición de este crea una sensación de continuidad en nuestra experiencia que puede crecer con la práctica.

CÓMO MEDITAR CON UN MANTRA

- Sentado recto en una silla, de pie con la columna contra una pared o echado cómodamente. A mí me gusta taparme los ojos con un pañuelo o con una toalla.
- Repite tu mantra o frase del ganador en voz alta durante uno o dos minutos.
- Después repite la frase interiormente durante 10 o 20 minutos.

La frase del ganador se convertirá en tu punto mental vocal (y focal). Es como cuando conduces el coche por la carretera que tienes que estar concentrado (tu frase del ganador), pero también has de estar pendiente del espejo retrovisor y de lo que ocurre a los lados (tus pensamientos). Concéntrate en tu frase del ganador.

El sonido del mantra es un objeto mental y prestar atención al sonido del mantra puede ser una forma de meditación, igual que prestar atención a las sensaciones de la respiración es también meditación. Haciendo que tu mente vuelva una y otra vez al mantra, la mente se vuelve más unificada y menos dispersa. Estamos más atentos y más presentes.

5-4-3-2-1 MEDITACIÓN

Esta meditación poderosa incorpora el sonido (contar) y la visualización (ver los números), de esta manera obtienes un beneficio doble de las influencias visuales y auditivas haciendo que los beneficios de la concentración sean más poderosos.

- De pie o sentado cómodamente, cierra los ojos y relájate.
- Coloca las manos en el estómago.
- Inhala y exhala naturalmente y empieza a contar las respiraciones. Empieza contando desde 5 y cada vez que exhalas cuenta uno menos hasta llegar a 1. Después vuelve a empezar desde 5.
- Visualiza los números flotando a unos centímetros de ti. Mucha gente nota que sus pensamientos les apartan del conteo apenas empiezan a contar. No pasa nada. Si esto te ocurre empieza de nuevo desde 1 con la intención renovada de concentrarte en la respiración y en los números. Tómatelo con calma, relájate y observa.
- Repite el ejercicio.

Esta técnica puede hacerse sobre el terreno antes del partido.

LAS SIESTAS META

Para aquellos que les cuesta dormir, una siesta meta es un buena forma de encontrar un sueño profundo, relajado y reparador. La siesta meta es un término que yo acuñé porque

solía quedarme dormida durante la meditación. Meditaba 20 minutos y después me quedaba dormida entre 10 y 40 minutos. Cuando me despertaba me encontraba increíblemente fresca y recuperada. Las siestas meta las suelo utilizar en los aviones o por la noche cuando no puedo dormir.

- Empieza con la meditación basada en el mantra.
- Cuando te sientas cansado o hayas llegado al final del mantra, simplemente colócate de lado y disfruta de un sueño profundo y reparador.

Una siesta meta puede acelerar la curación y el bienestar emocional.

MIRAR FIJAMENTE A UNA VELA

Para la gente muy visual, este tipo de meditación es bastante sencillo porque no les cuesta dejar ir sus pensamientos cuando están concentrados en algo físico en lugar de en un mantra. Esta meditación, muy recomendada para atletas porque muchos de ellos son visuales por naturaleza, puede mejorar la atención y la concentración. De mis estudiantes de meditación, uno de cada diez disfruta de este tipo de meditación más que de ningún otro. Cuando miras fijamente a un objeto que atrapa tu atención, te quedas totalmente absorbido y fuera de ti. Hay gente que encuentra este tipo de meditación un tanto difícil, porque tienes que mantener los ojos abiertos y fijos en una vela sin parpadear ni lagrimear. Con la práctica, mucha gente descubre que cada vez le cuesta menos este tipo de meditación con los ojos abiertos.

Mirar fijamente a una vela hace que la mente se relaje, las distracciones se alejen y la mente se concentre en la llama. Esta meditación es una forma de mejorar la concentración y la memoria, y puede llevarte a un estado de claridad profunda, si la practicas regularmente.

- Enciende una vela y colócala en una mesa a unos pocos centímetros de ti.
- Siéntate en una postura cómoda con la espalda erguida y los brazos y hombros relajados.
- Asegúrate de que la llama esté al nivel de tus ojos. También que estés mirando la vela directamente sin tener que girar el cuello lo más mínimo. Cierra las ventanas, asegúrate de que no haya ningún tipo de brisa que pudiera afectar a la llama (desconecta los ventiladores y el aire acondicionado).
- Respira profundamente unas veces para relajarte. Cierra los ojos y observa tu respiración mientras inhalas y exhalas entre 5 y 7 veces. De esta manera te relajarás y podrás estar en el momento presente.

- Mira fijamente a la llama y mantén la mirada sin distraerte ni por distracciones internas ni por pensamientos. Mantén tu visión centrada y constante en la llama sin parpadear entre 5 y 10 minutos. Intenta evitar cualquier tipo de movimiento corporal durante toda la práctica.

El entrenamiento mental desempeña un papel fundamental en cualquier tipo de rendimiento. La mejor disciplina mental es aquella con la que tú te sientes más a gusto y la que genera mejores resultados para ti. Algunos atletas prefieren la visualización, mientras que otros prefieren otros estilos de meditación. Cada persona es diferente y tiene sus propias preferencias e inclinaciones.

Para descubrir el verdadero potencial e ir a por el oro, la fórmula ganadora es el entreno mental mediante una combinación de la visualización y la meditación.

Índice

Título	3
Créditos	4
Referencias	5
Índice	7
Agradecimientos	8
Introducción	9
1. Primera Parte	14
Elementos esenciales del yoga. Enfoque	14
Hazte más fuerte, física y mentalmente, a través del yoga	15
Prepárate para la práctica del yoga	25
2. Segunda Parte	33
Las posturas	33
Posturas específicas para cada deporte	47
3. Tercera Parte	165
Componentes del éxito deportivo: el centro, el equilibrio, el yoga reconstituyente y el entrenamiento con pesas	165
4. Cuarta Parte	195
La respiración	195
5. Quinta Parte	203
Visualización, creación guiada de imágenes y meditación	203