

Piruetas playeras.

Las posturas son más complicadas en el Acroyoga, donde uno de los participantes se sujeta sobre otro que está tumbado. Por eso, es imprescindible tener una buena preparación física previa.



¿Y TÚ DE QUÉ YOGA ERES?

Apto para todos los públicos, combina meditación con ejercicio físico suave, los dos niños mimados de la salud preventiva actual. Si te apetece probar una de sus muchas variantes, te ayudamos a elegir **cuál se adapta más a tus necesidades, tu condición física** e, incluso, a tu forma de entender el mundo.

POR LAURA G. DE RIVERA

Los beneficios para la salud física y mental de este cóctel de meditación y actividad física están más que demostrados. Lo confirman estudios como el publicado el año pasado en la *Journal of Preventive Cardiology*, que asegura que practicar yoga con regularidad baja la presión sanguínea, el colesterol dañino y el peso corporal. Además, “las posturas estiran con suavidad los músculos. Esto los hace ser más sensibles a la insulina, lo que es importante para regular el azúcar en sangre”, señala Gloria Yeah, profesora en la Escuela de Medicina de Harvard y coautora del trabajo.

HUESOS EN FORMA. En la misma línea, como ha investigado Loren M. Fishman, en la Universidad de Columbia, el yoga mejora el equilibrio y la flexibilidad. Incluso, echa una mano contra la osteoporosis, una enfermedad que debilita el esqueleto y es culpable de que alrededor de la mitad de las mujeres mayores de 50 años se rompa un hueso. El dolor de espalda crónico es otro de los males para los que resulta ser un tratamiento eficaz, según afirman estudios recientes como el realizado por Douglas Chang y su equipo, recogido en *Topics in Geriatric Rehabilitation*.

La mente también se lleva su premio. Según informaba *Journal of Alzheimer's Disease*, un equipo de investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles midieron cómo influía la práctica de yoga en las capacidades cognitivas. Dividieron a los participantes en dos grupos: durante doce semanas, uno seguía un programa de entrenamiento cerebral con ejercicios para estimular la memoria; el otro realizaba una práctica de Kundalini yoga durante quince minutos al día. Los resultados demostraban que ambos grupos habían mejorado en sus habilidades cognitivas. Pero los que habían hecho yoga superaban a los otros en que su humor había mejorado, puntuaban más bajo en síntomas depresivos, tenían mejor nivel de memoria visoespacial y más desarrollada la parte del cerebro que se encarga de la atención y la capacidad multitarea.

En la misma línea, varios experimentos se han centrado en ver cómo la práctica del yoga combate la ansiedad y la depresión, los dos grandes caballos de batalla de la salud mental en nuestros días. Chris Streeter, profesor de la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston, confirmó hace unos años que los yoguis tienen una mayor producción de ácido

gamma-aminobutírico (GABA), neurotransmisor encargado de inhibir, entre otras cosas, la ansiedad. Por si fuera poco, la ciencia ha probado que la meditación y las técnicas de respiración regulan al sistema nervioso y disminuyen la percepción de estrés, no solo subjetivamente, sino en los niveles de cortisol, la hormona del agobio por excelencia.

PARA TODOS LOS GUSTOS. Sin embargo, no son estos beneficios el principal atractivo de muchas de las personas que se acercan a su práctica. “En un momento dado, casi todos llegamos a preguntarnos si hay algo más en la vida aparte de lo que podemos ver y tocar”, afirma Ramón Ruedas que, con 22 años, decidió dejar el trabajo que tenía en unos laboratorios y ganarse el pan como profesor de yoga. Desde entonces, ha sido una constante en su vida y ha fundado centros de meditación en Venezuela, México y España. En la misma línea, la instructora Mar G. Morales nos deja claro que “esto no es un deporte, ni un ejercicio, es una herramienta de desarrollo del ser humano”. Pero existen tipos de yoga de lo más variados: a continuación, puedes elegir cuál se adapta más a ti, según tus necesidades, tus preferencias y tus objetivos. →

A sudar. Un espejo grande, calor y humedad son los ingredientes clave de una clase de Birkham yoga. Además, el instructor recuerda a los practicantes que deben mantener los ojos abiertos durante toda la sesión. “Si los cierras, es más fácil que tu mente se distraiga”, explica Carlos Mora.



⇒ A los 29 años, Mar G. Morales trabajaba en una oficina: “Estaba todo el día contracturada, tenía una tensión física tremenda... Hasta que entré en una crisis personal. ¿Es esto lo que quiero para el resto de mi vida?, me preguntaba. Entonces, alguien me recomendó hacer yoga. Y me cambió todo”, recuerda. Hoy lleva quince años dedicada en exclusiva al Hatha yoga, como instructora.

HATHA: EL CLÁSICO. “Es un trabajo de conciencia corporal, que se caracteriza por sus posturas o asanas. Cada una trabaja con una parte del cuerpo: para dar flexibilidad a la columna, el cuello, abrir la pelvis, fortalecer las piernas o los hombros, etc.”, señala Morales a ESTAR BIEN. Lo que se logra con su práctica, asegura, va más allá de la salud física, pues “trabajar con el cuerpo refina el sistema nervioso, los sentidos, las emociones. Abre vías neuronales que estaban dormidas y despierta la plasticidad cerebral, al obligarnos a poner la atención en las distintas posturas”, afirma. Al mismo tiempo, “promueve la armonía y el equilibrio emocional. Cada postura trabaja unas emociones. Por ejemplo, cuando estás deprimido, encoges los hombros, hundes el esternón... Con el movimiento del cuerpo en el yoga, podemos hacer que se recorra el camino inverso y, a través de las posturas, influir en la mente”, nos cuenta.

El Hatha nació en India, en el siglo V, como mucho más que una tabla de ejercicios. “Se trataba de una filosofía de vida”, indica Morales. Hoy, es el yoga

más practicado “y el más comercializado y desvirtuado también”, advierte.

¿Para quién está recomendado? “¡Para cualquiera! Tal y como vivimos y con la desconexión que tenemos con nuestro cuerpo y nuestras emociones, el Hatha yoga puede ayudar a personas de todas las edades, sanas o con cualquier dolencia”, observa. En su experiencia como profesora, ha observado “un cambio profundo en quienes lo practican, empezando por el cuerpo: los dolores desaparecen, igual que la ansiedad; el estrés se maneja mejor, cambia hasta la manera de andar. Experimentas una transformación en la forma de tomarte la vida, de afrontar los desafíos diarios”.

Para que funcione, precisa constancia, como cualquier disciplina. Un día a la semana es lo mínimo, según Morales. Asimismo, recomienda te-

ner un buen criterio a la hora de elegir al profesor: “debe tener experiencia y formación, para evitar riesgo de lesiones”.

IYENGAR: ¡FIRMES! “En mi primera clase, me encontré delante de una instructora que dictaba las posturas en plan sargento, sin ninguna explicación, ni espiritual, ni telúrica ni de ningún tipo. Durante la hora y media de la práctica, no te da tiempo a pensar en nada, solo a obedecer las órdenes. Al principio, no entendía muy bien lo que estaba haciendo, pero me encontraba cada vez mejor física y mentalmente. Me equilibra mucho”, nos cuenta Rocío, una realizadora audiovisual que lleva 20 años practicando Iyengar yoga.

Creada por el indio B. K. S Iyengar (1918-2014) –uno de los cien hombres más influyentes del mundo, según la

La precisión, esencial. El Iyengar usa soportes para facilitar la práctica a personas con menos flexibilidad o para realizar posturas avanzadas que, como en la imagen, no podrían hacerse de otra manera.



Trabajar con el cuerpo despierta la plasticidad cerebral, al obligarnos a poner atención en cada postura

revista *Time*-, es una sobria forma de Hatha Yoga que desarrolla la fuerza, la movilidad y la estabilidad.

Sus características esenciales son la precisión en el alineamiento corporal en las posturas y el seguimiento de unas secuencias concretas de ejercicios y respiraciones, dentro de unos tiempos delimitados y calibrados al detalle –entre 12 y 72 segundos cada asana-. Este tipo de yoga protagoniza el estudio de la Universidad de Columbia sobre la osteoporosis. “La oposición de fuerzas en músculos adyacentes estimula los osteoblastos, células productoras de hueso”, señala Loren Fishman, líder de la investigación. El 80 % de los participantes en su experimento –todos afectados por la enfermedad, que practicaron doce asanas de yoga, durante seis meses, unos 15 minutos al día– registraron un aumento de la densidad ósea en la columna, las caderas y el fémur. Eso sí, Fishman recuerda que es esencial que las posturas se ejecuten bien, es decir, con la alineación adecuada.

Según la Asociación Española de Yoga Iyengar, su método es “sistemático, progresivo y exigente”, aunque “puede ser practicado por todos”. Otro rasgo que lo distingue es el uso de soportes especiales, como aparatos de madera, cinturones o cuerdas, que sirven para lograr una mayor corrección en las posturas y son una ayuda para personas con dificultades físicas.

BIKRAM: EFECTO SAUNA. “Consiste en una serie de 26 posturas del Hatha yoga, que siempre son las mismas y dos ejercicios de respiración, antes de empezar y al acabar, a 40 ° C y 40 por ciento de humedad”, cuenta a ESTAR BIEN Carlos Mora, profesor certificado en esta disciplina y propietario del centro Bikram Yoga Pozuelo. “Choudhury Bikram seleccionó estas posturas por su facilidad y porque trabajan todas las partes del cuerpo”. Por eso, asegura, cualquier persona saca beneficios físicos de practicarlo, da igual qué parte tenga dolorida o lesionada.

La historia de su fundador, Choudhury Bikram, parece sacada de una película. Cuando Nixon viajó a India y quedó postrado por un ataque de gota,

Bikram lo curó con el yoga. El presidente, como agradecimiento, le concedió el permiso de trabajo y residencia en EE. UU. Ni corto ni perezoso, el maestro indio se fue a Beverly Hills, donde lo había invitado Shirley McLaine, a la que había conocido también en India. Y triunfó. “Su filosofía defiende que todo el mundo puede hacer yoga, no hace falta que seas vegetariano, ni budista, ni que creas en la vida eterna... Solo es necesario que quieras cuidar tu cuerpo y tu mente”, nos explica Mora.

¿Por qué el calor y la humedad? “Porque el yoga nació en la India y allí hay esas condiciones. Así es más fácil ser flexible”, nos contesta. Además, sudar ayuda a eliminar toxinas. “Son 90 minutos de meditación activa. Dejar la mente en blanco es muy difícil si no haces nada. Esto es tan intenso que

solo puedes centrarte en el ejercicio que estás haciendo, no tienes tiempo para pensar en el trabajo, los niños, los problemas”, señala el instructor.

¿Qué diferencias tiene con otros tipos de yoga? “Tiene sus mismos beneficios, pero más intensos y más rápidos, sus resultados son espectaculares para dolores de huesos, articulaciones, lesiones de espalda, hombros, cuello...”, asegura. Por otra parte, “las clases son más duras también, porque el corazón trabaja más cuando la temperatura es alta”. Eso sí, el experto desmiente el mito de que, a base de tanto sudar, el Bikram sirve para quemar calorías: “no se usa para adelgazar. Promueve el equilibrio y la salud del cuerpo, te hará ganar músculo y masa corporal, si es lo que necesitas, o perder grasa, si es que te sobra, pero eso sería solo un beneficio colateral, no es el objetivo”, advierte. Otra de sus características es el gran espejo delante de los practicantes: “te mantiene concentrado, te permite corregir tu postura y, día a día, aprendes a mirarte, a aceptarte”, indica Mora.

Cuando le preguntamos para ➔



Que no te falte el aire

Estas son algunas técnicas de respiración o *pranayama* –*prana* significa “energía que viene de la respiración” y *yama* significa “calmar la mente”– que se emplean en el yoga.

- **Abdominal.** La más básica. Ayuda a una oxigenación eficiente y relajante.
- **Ujjayi.** Permite regular el flujo de respiración a través de la constricción de la glotis, mientras se inspira y expira por la nariz, con la boca cerrada.
- **Por intervalos.** Se contiene la respira-

ción después de inhalar o/y después de exhalar, cuando los pulmones están llenos y vacíos, respectivamente. Por lo general, se hace de forma que cada intervalo (inspirar, contener, espirar, contener) dure el mismo tiempo.

- **Orificios nasales alternos.** Se respira por un agujero de la nariz, mientras el otro se tapa con los dedos. Y al revés. Se dice que es eficiente para equilibrar el sistema nervioso y para preparar la mente para la meditación.

Fiesta de yoga.

Aterrizado en Estados Unidos en la década de 1970, el Kundalini está representado hoy en 32 países del mundo. El Instituto Internacional de KY organiza un festival anual –imagen– que reúne a personas que practican esta forma de yoga.



Para expertos.

Vrischikasana – en sánscrito, significa “escorpión”– es una de las posturas con mayor dificultad, solo indicada para yoguis avanzados. En equilibrio sobre los antebrazos, la columna se arquea hacia atrás, hasta que los pies tocan la cabeza.



⇒ quién está recomendado, asegura que “para todo el mundo”, aunque las personas que más se acercan a esta forma de cuidar el cuerpo son los deportistas y “gente de cualquier condición a partir de los 40 años, que es cuando empezamos a tener achaques y buscamos una manera de solucionarlos”.

CANTARINES DE MANTRAS. Como explica la Asociación Internacional de Kundalini Yoga en su web, esta técnica “ayuda a fortalecer el sistema nervioso y mejora la flexibilidad. Una clase completa incluye pranayama –técnicas de respiración–, kriyas –grupos de posturas–, focalización de ojos, mu-

dras –posiciones de manos y dedos– y meditación”.

Pilar G. del Burgo, una periodista que participa como voluntaria en la Asociación Española de Kundalini Yoga (AEKY) y es instructora de esta disciplina desde hace 12 años, cuenta a ESTAR BIEN que “es una forma muy efectiva para aprender a calmar la mente y dominar el flujo de las emociones. La mente es el mejor amigo del hombre, pero puede ser también su peor enemigo, por eso, siempre intentamos dominarla y no al revés”.

El Kundalini llegó a España hace unos 30 años, aunque a Occidente llegó en 1968, importado de la India por

Yogi Bhajan. Él se ocupó de unificar sus enseñanzas dentro del Instituto Internacional de Kundalini Yoga, único organismo que otorga la acreditación necesaria para dar clases de esta disciplina. Por eso, hoy en día, “en cualquier parte del mundo, la práctica se desarrolla de forma similar y con los mismos mantras de inicio y clausura”, señala la instructora.

Los seguidores del Kundalini se conocen como “los cantarines de mantras”, que la RAE define como “sílabas, palabras o frases sagradas, generalmente en sánscrito, que se recitan como apoyo de la meditación”. También, prestan especial atención a los mudras que buscan estimular o conectar determinadas terminaciones nerviosas. “Otra clave es que las series de posturas que hacemos persiguen un objetivo concreto, como trabajar los pulmones o la circulación, activar los riñones, mejorar la flexibilidad de la columna...”, afirma la experta. De hecho, entre sus aplicaciones terapéuticas, destaca su eficacia para tratar dolores de espalda. De todas formas, aconseja que “aquellos con patologías concretas de cualquier tipo deben preguntar a sus médico si considera conveniente que realicen esta práctica”.

Por otra parte, esta práctica ofrece una serie de meditaciones específicas para distintos propósitos, como combatir el insomnio o hacer frente al estrés. Lo confirman estudios como el realizado en el Instituto de In-

investigación Psicológica de India, que analizaba su impacto en el ámbito académico y el bienestar emocional y social de un grupo de estudiantes de secundaria. Después de tres meses, los que habían practicado semanalmente encontraron una mejora significativa en su autocontrol emocional y la memoria, y una reducción importante de los sentimientos de rabia, ansiedad y estrés. En palabras del propio Bhajan, que fue nombrado miembro de Congreso de Estados Unidos tras su muerte por sus aportaciones a la humanidad –igual que la madre Teresa del Calcuta o Martin Luther King–, “hacer Kundalini no significa que tienes que entrar en un trance más allá de este mundo. Sirve para integrarte plenamente en la realidad y darte una visión y una sensibilidad más amplias, para que puedas actuar de forma más eficiente”.

ASTANGA: PARA ATLÉTICOS. Si el Hatha se caracteriza por la suavidad y el ritmo pausado de las posturas, que son más estáticas, su variante Astanga es mucho más atlético, intenso y exigente, por lo que requiere una buena preparación física. Se conoce como yoga dinámico, pues repite siempre la misma serie de asanas que pasan de una a otra de forma fluida, dentro de cinco secuencias que van progresando en intensidad. Es un ejercicio que, si no estás preparado, puede resultar extenuante.

Por eso, Mar G. Morales lo recomienda “para personas que sean ya experimentadas en la práctica de yoga y que sepan alinear bien la columna y el cuerpo en general. Deben tener un dominio muy bueno de su físico, porque si no, esta variante del yoga suele producir lesiones frecuentes”.

VASI YOGA: APRENDE A RESPIRAR. Después de décadas enseñando Hatha y Kundalini yoga, Ramón Ruedas introdujo en España esta disciplina desde India hace 15 años, en su centro de meditación Vettaveli. Se trata de una enseñanza milenaria, basada en textos escritos por maestros yoguis del sur de India, en la región de Tamil Nadú. De hecho, *vasi* es una palabra de origen tamil que significa “respiración”, un elemento clave de esta variante de yoga que persigue tener un mayor con-



Algunos más...

El Nada Yoga se centra en el sonido y utiliza mantras, instrumentos musicales y cantos. El Nidra Yoga practica la meditación en el estado de duermevela, intermedio entre la consciencia y el sueño. El Raya Yoga se centra menos en las posturas y más en la meditación

y en llevar un estilo de vida armónico en todos los sentidos. Uno de los de más reciente creación, nacido hace 50 años, es el Kurunta –que significa “marioneta”, en sánscrito–. Como muestra la imagen, se practica con cuerdas para descomprimir las articulaciones.

trol y dominio sobre el acto de respirar para, con ello, manejar mejor tus estados mentales y emocionales.

En una sesión típica, se ejecutan una serie de asanas del Hatha yoga, con la particularidad de que integran la práctica de mantras originales y respiración –con una técnica específica durante cada una de las posturas–. El efecto de esta actividad física en la salud ósea y articular es el mismo que en todas las variedades de yoga, así como sus beneficios psicológicos. “Al equilibrar el cuerpo, la mente y las emociones, se logra generar un estado de felicidad cada vez mayor”, cuenta Ruedas a ESTAR BIEN. En su experiencia, “el pranayama aporta un nivel de energía elevado. Y la persona se encuentra cada vez en mejores condiciones para enfrentarse a su vida cotidiana”.

En cuanto a cómo elegir entre las muchas formas de yoga, la clave está “en tu actitud y lo que estás buscando. La mayoría de las personas ven el yoga como un sistema terapéutico

para relajarse física y mentalmente, lo cual también está bien. Poca gente busca seguir un proceso de transformación profunda a todos los niveles, que es lo que hace el Vasi yoga”, apunta el experto.

ACROYOGA. ESPÍRITU CIRCENSE. Acrobacias, masaje tailandés y yoga. Son los tres ingredientes de esta disciplina. La primera diferencia con otras propuestas es que, para su práctica, hay que estar bien preparado: tener flexibilidad, fuerza y un entrenamiento previo supervisado, ya que un despiste o un error pueden provocar caídas y lesiones. Es, además, una variante que precisa la participación de, al menos, tres personas. La base se tumba boca arriba en el suelo y utiliza piernas y brazos como punto de apoyo del volador –*flyer*, en inglés–. Este se coloca sobre la base para realizar una serie de posturas dinámicas en el aire. El tercero es el observador –*spotter*–, encargado de vigilar todo el conjunto desde fuera y asegurarse de que el volador aterrice de forma segura si se cae.

Según los entendidos, una de las características del acroyoga es esa coordinación de cuerpos entrelazados. Por eso, en su práctica, se fomentan la concentración, el equilibrio y la confianza en los demás. ■

Tener un mayor control de la respiración ayuda a manejar mejor los estados mentales y emocionales