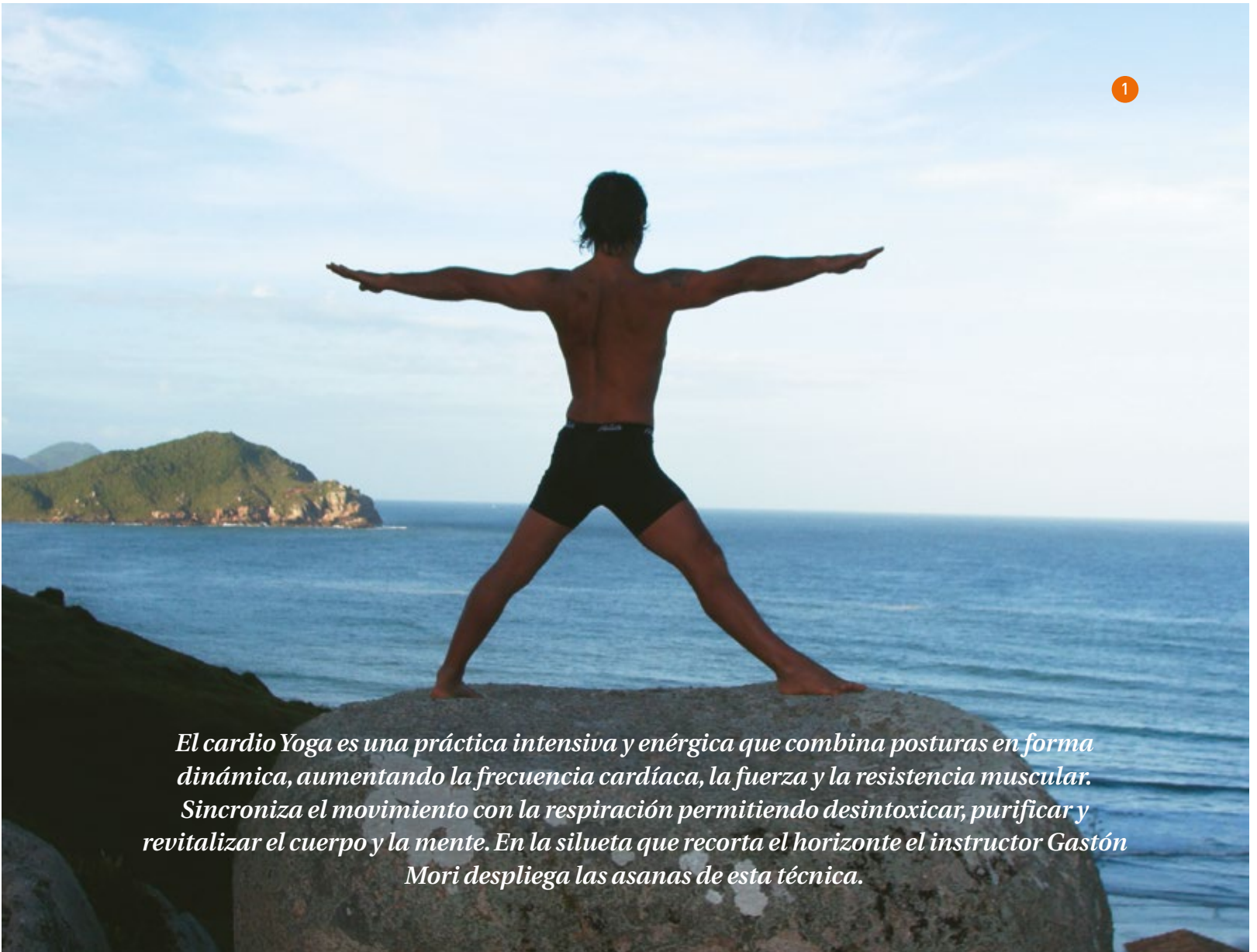




[YOGASALUD + paso a paso Cardio Yoga]



Alegría *al corazón*



El cardio Yoga es una práctica intensiva y enérgica que combina posturas en forma dinámica, aumentando la frecuencia cardíaca, la fuerza y la resistencia muscular. Sincroniza el movimiento con la respiración permitiendo desintoxicar, purificar y revitalizar el cuerpo y la mente. En la silueta que recorta el horizonte el instructor Gastón Mori despliega las asanas de esta técnica.





El intenso trabajo físico que ejerce el Cardio Yoga sobre todos los grupos musculares eleva el consumo energético y de oxígeno, lo que produce una importante respuesta cardiopulmonar, ampliando la capacidad aeróbica. Se aumenta la temperatura corporal, con un inmediato gasto calórico. Sin embargo, lo que logra este tipo de Yoga no es sólo la resistencia cardio-respiratoria: también fuerza y movimiento energético de los *chakras* que participan con los músculos actuantes, liberándolos. Este desbloqueo permite que la energía fluya, produciendo un bienestar físico, psíquico y emocional.

El cardio Yoga es ideal para hombres y mujeres de todas las edades pero con cierto nivel de entrenamiento, que buscan una práctica intensa, variada y novedosa. Los resultados positivos que brinda esta disciplina pueden observarse rápidamente en el cuerpo –que se fortalece y tonifica visiblemente– y en un marcado incremento de la energía, sensación de bienestar y quietud mental.

LOS BENEFICIOS

Esta serie de posturas y su intensa práctica repercute brindando distintos aportes.

A NIVEL FÍSICO

Desde el punto de vista cardíaco, se fortalece el miocardio y se regula la presión sanguínea. Como consecuencia, el corazón puede funcionar de manera más eficiente, previniendo enfermedades cardiovasculares.

A nivel circulatorio, ayuda al retorno venoso, las arterias y venas se mantienen blandas y elásticas.

En cuanto al sistema respiratorio, hay un mayor aprovechamiento de la cavidad pulmonar. Esto permite una mejor

absorción de oxígeno y hace más eficiente la eliminación de desechos tóxicos del organismo, desacelerando el proceso de envejecimiento.

La compleja red del sistema locomotor, articulaciones, ligamentos y músculos se mantiene sana y flexible. Las causas tienen que ver con que no se produce impacto sobre las articulaciones y por ende, no hay desgaste; además evita la acumulación de ácido láctico en los músculos, como ocurre en una actividad física convencional.

A NIVEL MENTAL

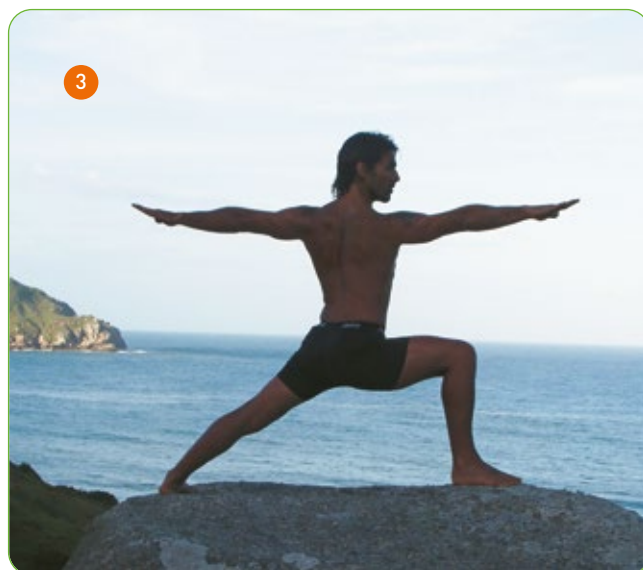
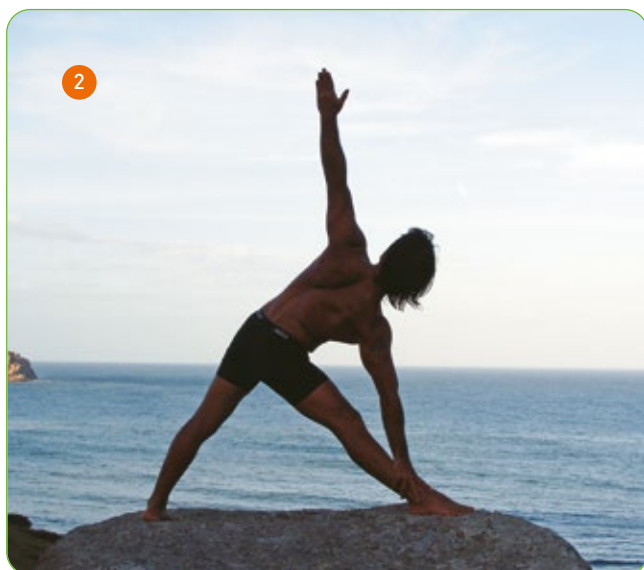
Promueve la relajación y por lo tanto una reducción del estrés. Amplía las facultades mentales como la concentración, la buena actitud, direccionamiento lo que genera mayor seguridad en uno mismo y promueve el auto-conocimiento. Esto potencia la fuerza de voluntad mejorando el control emocional en general.

En la actualidad estamos tomando conciencia del efecto de la tensión y del estrés en nuestra vida cotidiana. Esos estados en grado crítico o crónico crean problemas de salud, dificultad para relacionarnos, problemas de personalidad, emocionales y sociales, perturbando así nuestra vida normal. Por esta razón la práctica del Yoga se hace necesaria para mejorar nuestra calidad de vida.

UNA SESIÓN DE CARDIO YOGA

1. Parsva HASTA Padasana

Separar las piernas y extender los brazos a la altura de los hombros con las palmas hacia abajo. La distancia entre los tobillos es aproximadamente la misma que entre las muñecas. Girar ambas piernas hacia un lado de manera que un pie





[YOGASALUD + paso a paso Cardio Yoga]

quede abierto apuntando hacia fuera y el otro hacia dentro. Mantener la cadera, los hombros y la mirada al frente, el hueso sacro hacia el suelo y los hombros relajados.

Se trata de una postura de preparación que expande la caja torácica para lograr una respiración profunda.

2. *Utthita Trikonasana* O TRIÁNGULO

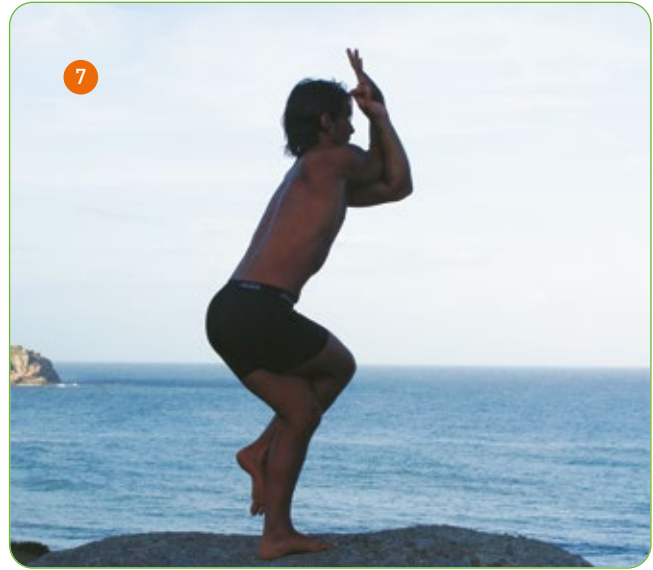
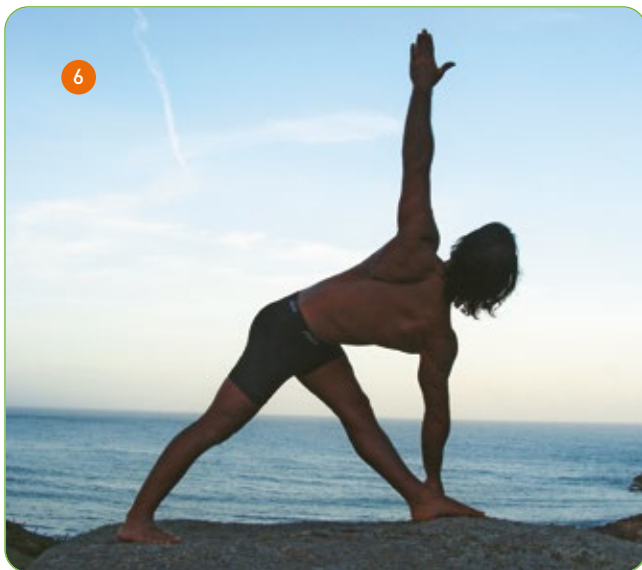
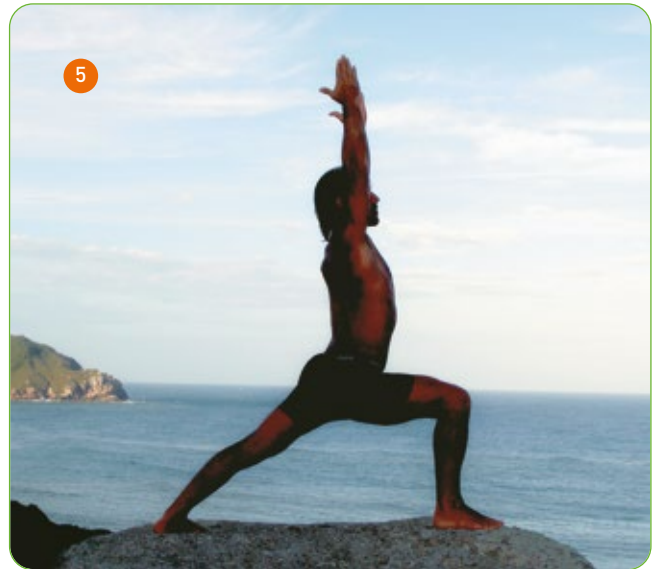
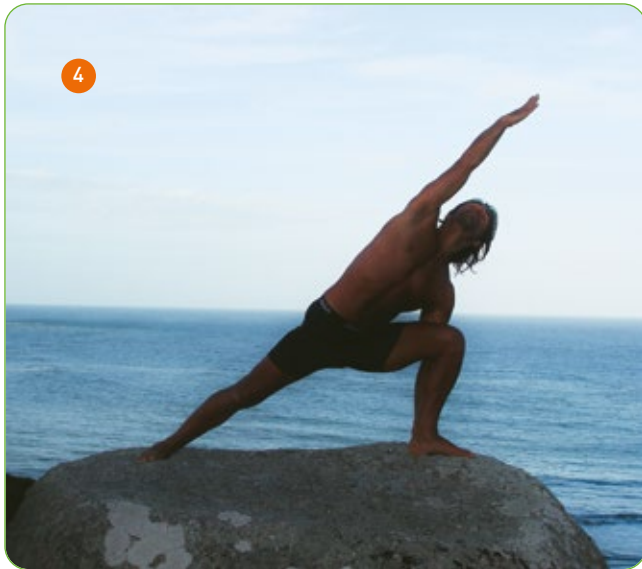
EXTENDIDO

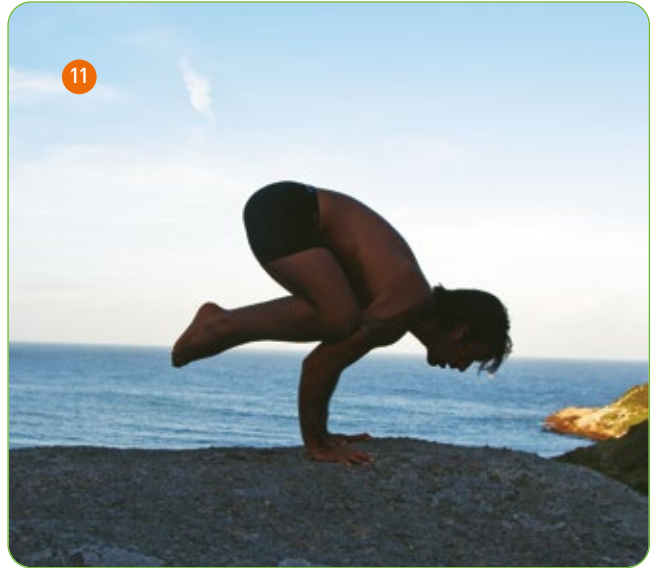
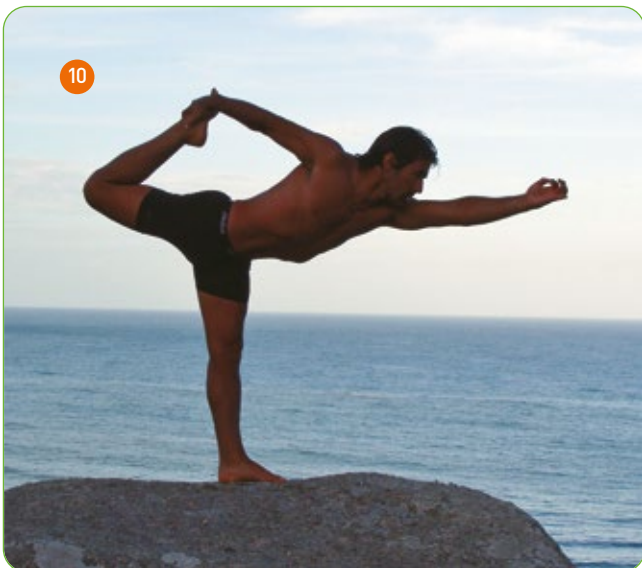
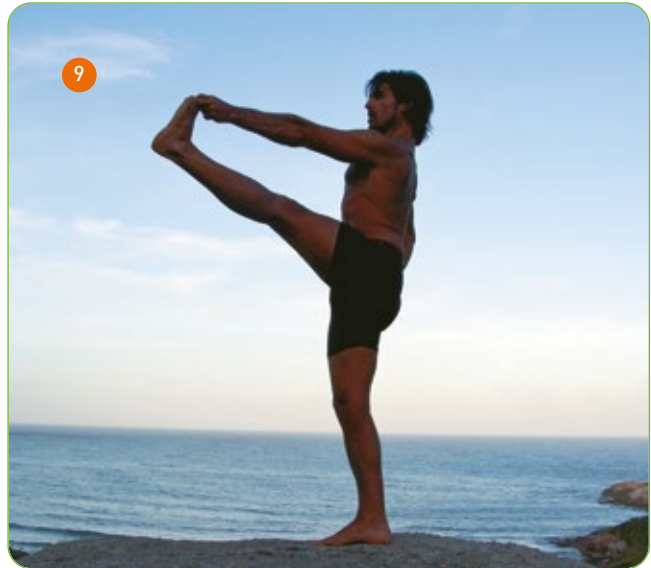
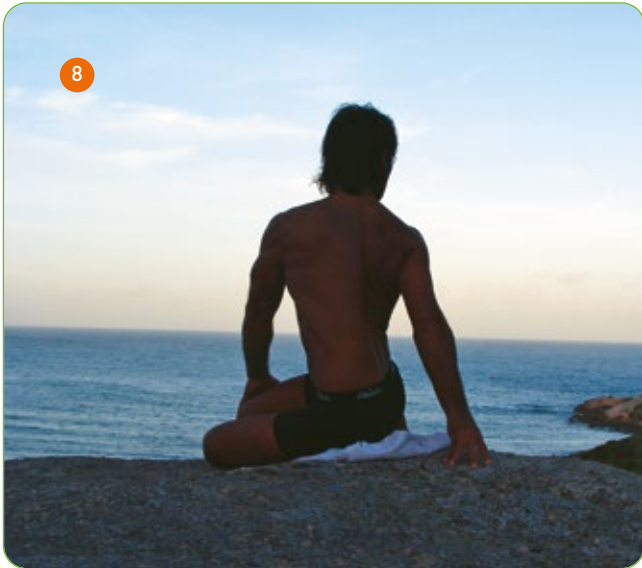
Exhalar y bajar la mano derecha al tobillo derecho o al suelo. Permitir que se alarguen los costados del tronco, sobre todo el lado derecho que baja y toda la columna vertebral hacia la cabeza. Los brazos están estirados y alineados con los hom-

bros. La palma de la mano izquierda se mantiene al frente. Girar la cabeza hacia la izquierda, mirando al pulgar izquierdo. Estira caderas, muslos, isquiotibiales y gemelos, hombros, pecho y columna vertebral, eliminando la rigidez de piernas y caderas y aliviando dolores de espalda. Estimula los órganos contenidos en el tórax, relajando el estrés.

3. *Virabhadrasana 2*

Doblar la pierna derecha hasta que la rodilla esté alineada y encima del tobillo, formando un ángulo recto. Expandir el pecho tratando de unir los omóplatos. Girar la cabeza a la derecha, mirando por encima de la mano derecha.





Esta postura proporciona flexibilidad a las piernas y músculos de la espalda, tonifica los órganos abdominales y facilita la respiración profunda. Estira la ingle, el pecho y los pulmones, mejora la rigidez del cuello y aumenta la resistencia de los hombros.

4. *Utthita Parsvakonasana*

Es la postura en ángulo lateral extendido. Exhalar y bajar la mano derecha al suelo por fuera del pie derecho, haciendo una copa invertida con los dedos de las manos mirado hacia delante. Girar el brazo izquierdo estirado hacia arriba y bajarlo estirado sobre la cabeza. Palma izquierda mira al suelo.

Esta postura estira la ingle, la columna vertebral, la cintura, el pecho, los pulmones y los hombros. Aumenta la resistencia.

5. *Virabhadrasana 1* O EL GUERRERO

Brazos y piernas estirados. Elevar los brazos estirados por encima de la cabeza hasta que estén paralelos entre sí y tomarse las palmas. Flexionar la pierna derecha 90° hacia la derecha, girando el tronco desde las caderas hacia ese lado. La pierna de atrás queda estirada con el pie algo girado hacia dentro y el talón externo fijado al suelo. Inclinar la cabeza hacia atrás elevando la mirada hacia arriba en los pulgares.

Esta vigorosa *asana* fortalece la columna vertebral e incrementa la flexibilidad de rodillas, muslos, brazos y espalda.





[YOGASALUD + paso a paso Cardio Yoga]



LA BÚSQUEDA Y LA ENTREGA

Gastón Mori es instructor de Yoga Iyengar, Ashtanga y Yogaterapia, formado con los más reconocidos maestros del país y del exterior, como Marina Chaselon y Fernando Calviño. Previamente se desempeñó como preparador físico, adquiriendo conocimientos sobre fisiología del ejercicio, biomecánica del movimiento en el deporte y reeducación postural.

“Mi acercamiento al Yoga no fue algo buscado intencionalmente. Años de intensa práctica en artes marciales y deportes de alto rendimiento, me produjeron una hernia de disco y fuertes dolores crónicos de espalda. Ya cansado de deambular por consultorios médicos que sólo indicaban operarme –sumado a una necesidad interna de cambio- di mis primeros pasos en el Yoga a fines de 1998.

El alivio que me produjo el Yoga no lo encontré en ningún otro tratamiento, ni sus beneficios, en ninguna otra disciplina: evité la cirugía y deje de sufrir dolores.



Este método me dio resultados asombrosos, no sólo como una forma de rehabilitación sino como una filosofía de vida. Así decidí dedicarme a esta actividad por completo.

Llegué a reconocidos instructores

de Yoga a nivel mundial, con quienes me formé durante 10 años ininterrumpidos. Pero fueron los fundamentos del método Iyengar los que me brindaron la posibilidad de transformarme de adentro hacia afuera, encontrando el verdadero sentido de esta práctica, logrando un equilibrio en todos los planos.

Actualmente sigo participando de workshops y seminarios con reconocidos maestros internacionales, como Sri Faeq Biria (discípulo directo de B.K.S Iyengar), Mira Metha, Manouso Manos, entre otros grandes maestros de Yoga Iyengar del mundo”.

Expande los músculos del pecho, mejora la capacidad respiratoria, el equilibrio y la postura.

6. Parivrtta Trikonasana

No es una postura de iniciación, ni sólo una postura de pie, es también de flexión, de torsión y de equilibrio. Implica alargamiento del tronco, para quedar con piernas estiradas y separadas, la mano izquierda al suelo apoyada cerca del borde externo del pie derecho y el brazo derecho elevado alineado con el brazo izquierdo.

Un asana de alto impacto benéfico pues desarrolla la capacidad de resistencia, fortaleza, flexibilidad, ligereza y equilibrio.

7. Garudasana

Inhalar y llevar los brazos al frente y cruzar uno sobre otro. Exhalar y flexionar los codos girando los antebrazos con el fin de que las palmas de las manos se encuentren. Inhalar y cruzar una pierna sobre otra, si es posible, rodear la pantorrilla de base con el empeine. Si se cruza el brazo derecho sobre el izquierdo, se debe cruzar la pierna izquierda sobre la derecha y viceversa.

Fortalece las piernas y elimina la tensión en la espalda alta provocando confianza y estabilidad.

8. Bharadvajasana 1

Sentada sobre un almohadón, flexionar las rodillas y desplazar con las piernas juntas, a la vez, los dos pies sobre el lado izquierdo, hasta la cadera izquierda. Inhalar y extender hacia arriba el brazo del lado opuesto al que se encuentra la cadera, exhalar y girar el torso llevando ese brazo por detrás junto al muslo que está apoyado en el suelo.

Elimina la tensión del cuello, hombros y columna. Aumenta el riego sanguíneo en órganos internos, proporcionando alivio.

9. Utthita HASTA Padangusthasana

De pie, doblar la pierna derecha y tomar el dedo gordo del pie con el dedo pulgar, índice y medio de la mano derecha. Apoyar la mano izquierda en la cadera izquierda o dejarla pegada al cuerpo. Estirar hacia delante la pierna derecha y mantenerla firme al frente.

Esta postura aporta fuerza a los músculos de las piernas y los órganos del tórax y abdomen y mejora el sentido del equilibrio.

10. Natarajasana, POSTURA DEL SEÑOR DE LA DANZA

Equilibrarse sobre la pierna izquierda, colocando en ella todo el peso del cuerpo. Doblar la pierna derecha hacia atrás y tomar el tobillo con la mano derecha. Mantener las rodillas juntas y comenzar a levantar y estirar la pierna derecha hacia





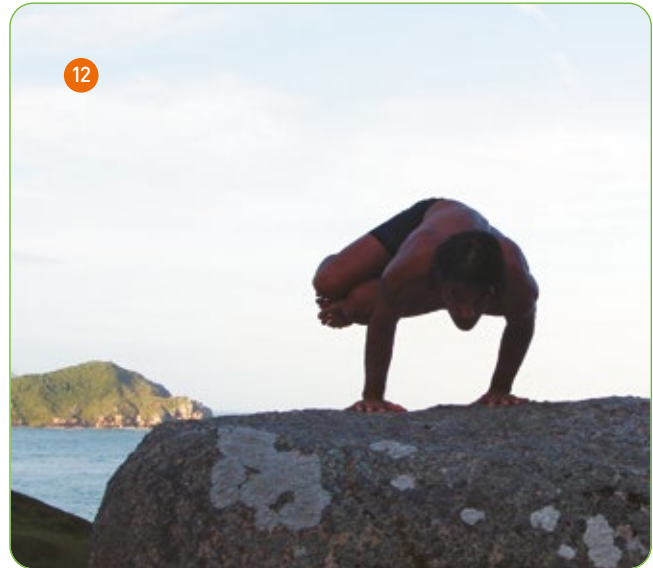
atrás y arriba muy despacio, mientras se lleva el brazo izquierdo hacia delante para ayudar a mantener el equilibrio.

Una *asana* que mejora la postura, el equilibrio y el sentido de la gracia; estira los hombros y el pecho. Equilibra el sistema nervioso y desarrolla la concentración mental.

11. *Bakasana*

Piernas extendidas y manos sobre el piso. Doblar las rodillas, separándolas lateralmente y llevar el tronco hacia delante. Flexionar un poco los codos y ubicar la parte alta de la pierna cerca de las axilas. Llevar el tronco hacia adelante mientras se van elevando los pies y el coxis. Estirar los brazos completamente, manteniendo los pies en extensión hacia atrás con la mirada y cabeza alta.

Esta *asana* de equilibrio estira la espalda superior, fortalece y tonifica los músculos y órganos abdominales debido a su contracción.



12. *Parsva Bakasana*

En cuclillas ubicar las manos a en el piso manteniendo el ancho de hombros. Levantar los talones y girar las piernas, pies y caderas a un lado. El muslo debe quedar en contacto con la parte posterior del brazo. Pecho y manos continúan hacia adelante y al llevar el peso hacia las manos los pies se van despegando del suelo. Estirar brazo y mantener las piernas juntas. Se repite al otro lado.

Esta *asana* fortalece miembros superiores, tonifica el abdomen y la columna vertebral y mejora el sentido del equilibrio.

13. *Salamba Sirsasana* O PARO DE CABEZA

Entrelazar los dedos de las manos formando una copa con las manos y apoyar los antebrazos en el suelo con los codos a la misma anchura que sus hombros. Bajar la cabeza al suelo (sin hundir los hombros) dejando que la parte posterior de la cabeza quede entre el hueco de las manos entrelazadas. Estirar las piernas, llevar las rodillas al pecho, y luego elevarlas.

Esta postura hace circular una corriente de sangre pura y sana a través de las células cerebrales, rejuveneciéndolas. Además incrementa el contenido de hemoglobina de la sangre y mejora los casos de palpitaciones y enfermedades pulmonares. *

Fotos: Guadalupe Vázquez

