

Que no te entre "La Depre"

Combate la depresión con esta ásana o postura de yoga.

Hace muchos, una amiga no se presentó a trabajar. Al siguiente día le pregunté la razón de su inasistencia. Categóricamente me contestó - Me entró la depre -.

Llamamos coloquialmente a la depresión, "la depre".

Sentirse triste, sin ganas o deprimido es muy común en el inicio de año. Súmale el invierno, el frío, los días que tuviste de descanso y el inevitable regreso al trabajo. Si te sientes siempre cansado, sin ganas de levantarte, triste, de mal humor, el yoga es una excelente alternativa para subir tu estado de ánimo.

Existen ciertas posturas de yoga que te hacen sentir mucho mejor en unos minutos. Una de las más conocidas es la postura conocida como Puente o Setu bandha sarvangasana. El Maestro Iyengar la llama la reina de las posturas y afirma que practicándola diariamente estarás libre de enfermedades.

Setu Bandha Sarvangasana o Postura de Puente

Setu Bandha Sarvangasana



El nombre de la postura están en sánscrito. Su significado es:

Setu = puente,
bandha = cerrar o bloqueo
sarvanga = con todo el cuerpo
asana = postura.

Nápoles 39, esquina Londres.
Col. Juárez, 06600 México, D.F.
Tel. 5207-1349

Namastè
Yoga & Pilates

www.namaste.com.mx

Entonces podemos traducir el nombre como postura de puente usando todo el cuerpo.

Las flechas en la foto te indican la forma de visualizar la energía de tus músculos al hacer la postura. Intenta mover la fuerza muscular en esas direcciones cuando exhalas. Puedes ir concentrándote en una flecha a la vez, hasta que tu cuerpo memorice la intención.

Paso 1.

Acuéstate boca arriba en el piso. Dobla tus rodillas y planta muy bien tus pies en el piso. Acerca lo más que puedas tus talones hacia tu cadera, pero que no se separen del piso.

Tus piernas están abiertas al ancho de la cadera y tus pies están paralelos; en otras palabras, tus pies no están separados más de 10 centímetros en su parte interna y tus dedos gordos apuntan hacia el frente, no hacia los lados.

Paso 2

Inhala, retén el aire y presiona el piso con la parte interna de tus pies y tus brazos, empuja tu hueso sacro hacia arriba, aprieta un poco los glúteos y levanta la cadera del piso. Entrelaza las manos por detrás de tu espalda y visualiza que tus manos se acercan hacia los talones.

Ahora exhala, mantente en la postura y respira lento y profundo.

Con las instrucciones anteriores debes de quedar aproximadamente en la postura de la fotografía.

Paso 3

Sigue presionando tus músculos internos hacia el cielo. Deseas que tus muslos estén paralelos al piso. Está pendiente que tus rodillas estén arriba de tus talones, que no se vayan hacia adentro o hacia afuera. Piensa que deseas alejar tus rodillas de la cadera y eleva un poco más tu hueso púbico.

Ahora trata de alejar tu barbilla de tu esternón y procura que tus omóplatos se junten más en tu espalda; esto último se facilita si te meces un poco hacia los lados y jalas más tus manos hacia los talones. Cuando haces este movimiento sentirás que haces más espacio en tu cuello, especialmente en la parte posterior.

Mantente en la postura por 9 respiraciones como mínimo. Si puedes más tiempo, entonces mantenla por 18 respiraciones. Ve aumentando el tiempo que te quedas en la postura siempre aumentando 9 respiraciones completas. 9, 18, 27, 36, etc. O puedes practicarla por 1, 2, 3 o más minutos.

Pon tu enfoque final al centro de tu pecho. Siente como tu corazón o cuarto chakra se llena de energía positiva cada vez que inhalas. Deja ir lo que no te sirve cuando exhalas.

Esta ásana te ayuda a reducir el estrés y a modificar tu estado de ánimo a uno más positivo. Acude a un maestro experimentado si has sufrido anteriormente lesiones en el cuello. Como en cualquier postura de yoga, siempre llega hasta donde no sientas molestia o dolor.

Namasté

**Nápoles 39, esquina Londres.
Col. Juárez, 06600 México, D.F.
Tel. 5207-1349**

Namastè
Yoga & Pilates

www.namaste.com.mx