

Empieza en el mundo del yoga con estas 3 poses para principiantes



Antonio Fierros, instructor del **taller de yoga** en el **Tecnológico de Monterrey campus Sinaloa**, comparte los **beneficios de esta disciplina** y cómo se puede comenzar a practicarla.

A través de diferentes **posturas para principiantes**, el profesor expone sus principales beneficios entre los que destacan la reducción de estrés, la disminución de dolores físicos y fomentar el autoconocimiento.

1. Posturas para iniciar

El maestro Antonio describió las posturas que él recomienda para **comenzar a practicar el yoga**:

Se inicia con un **calentamiento en la columna vertebral** por medio de extensiones y flexiones, alternando entre la postura de **vaca y gato**. Estas posiciones comienzan con **cuatro puntos de apoyo**, las dos rodillas y ambas manos.

“Para la postura de vaca las rodillas deben de estar alineadas con la cadera y las manos alineadas con los hombros”, comentó el instructor.

“Luego bajas el abdomen levantando el pecho y la cabeza, generando un arco en tu espalda baja”, agregó.

Después de realizar la vaca, se mueve a la **figura de gato**, donde mantienes tu puntos de apoyo, pero ahora la espalda debe de encurvarse, dirigiendo **el mentón al pecho**.



width="900" loading="lazy"> 2. Ejercicios para evitar molestias musculares.

Para estos ejercicios nos aconseja primero **identificar las zonas que nos generan molestias**, donde las más comunes son **el cuello, los hombros y la espalda baja**.

Para combatir estos dolores, Antonio recomendó distintos ejercicios sencillos de hacer, por ejemplo, **semicírculos con la cabeza** en ambas direcciones.

“Dejar levantada la barbilla y hacer 5 respiraciones, hacer otras 5 descansando el mentón en el pecho. También descansar la oreja en hombro por 5 respiraciones en cada lado”, ilustró.



width="900" loading="lazy">

3. Ejercicios de torsiones

Para finalizar, el maestro definió un último ejercicio a practicar llamado **torsiones**, donde se busca **mejorar el equilibrio y fortalecer la columna**.

Las técnica para realizarlo es:

- Sentarse en el suelo con las piernas estiradas hacia el frente, los isquiones bien apoyados en el suelo y la espalda erguida.
- Doblar la pierna izquierda y colocar el talón cerca del pubis.
- Doblar la pierna derecha y dejarla apoyada en el suelo, por delante de la otra.
- Apoyar las manos en las rodillas manteniendo los hombros y los brazos relajados.
- Inhalar y estirar hacia el cielo, como si se quisiera crecer un par de centímetros, exhalar y comenzar a girar el tronco hacia la izquierda.
- Apoyar la mano derecha en la rodilla izquierda y sujetar fuertemente.
- Girar la cabeza hacia la izquierda todo lo que puedas, siempre manteniendo las cervicales en línea con el resto de la columna vertebral. Evitar la excesiva tensión en este giro.

Esta postura debe de **mantenerse en la inmovilidad**, dando **respiraciones profundas** durante uno o dos minutos.

“Una vez hecho, inhala, estírate, regresa al centro y repite toda la operación hacia el otro lado”, comentó el profesor Antonio Fierros.



width="900" loading="lazy">

Beneficios físicos y mentales

Para finalizar, Antonio destacó los principales beneficios del yoga en temas tanto físicos como mentales, pues considera que su principal función es ayudar a desarrollar habilidades motrices y a tener un reconocimiento personal.

Respecto a los beneficios físicos, destacó el aumento de fuerza, la mejora en la circulación y el fortalecimiento del sistema inmune.

“Tiene beneficios como el aumento de la flexibilidad, fuerza y equilibrio, mejora la circulación, aumenta la captación de oxígeno a nivel celular y fortalece el sistema inmune”, narró el profesor.

En el aspecto mental, el yoga ayuda a combatir el estrés, los problemas de ansiedad y depresión, pues facilita un conocimiento propio más profundo.

“Mejora el diálogo interno logrando una mejor autoestima, lo que lleva a una mejor reacción ante los problemas, nos brinda claridad cuando es momento de tomar una decisión”, finalizó Antonio.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

