Por Alicia Velasco, periodista y profesora de yoga y ayurveda. IG: @unmaniali
Fotos: Isabel Roselló (@latemilente)

Yoga para aliviar las agujetas

Después de un entrenamiento intenso y duro, es normal levantarse tan doloridos que no podamos ni mover un dedo. Estas posturas de yoga te ayudarán a aliviar el dolor y evitar lesiones en tu siguiente entreno.

Pero ¿qué son realmente las agujetas? Se trata de microrroturas que se producen en el tejido muscular después de hacer un sobreesfuerzo durante nuestra práctica deportiva. Normalmente aparecen después de una época de sedentarismo y también por habernos excedido en la actividad.
Para evitarlas es necesario calentar antes de hacer deporte, no olvidarnos de estirar al finalizar y adaptar la intensidad de la actividad a nuestras posibilidades. Lo cierto es que no siempre es fácil mantener alejadas las temidas agujetas y una vez que aparecen son muy molestas y dolorosas.
El Yoga nos propone una serie de asanas dedicadas a estirar los músculos y a masajear los tejidos, lo que consigue aliviar mucho las molestias.

DE HÉROE A HÉROE TUMBADO *(VIRASANA A SUPTA VIRASANA)*

Sentado en el espacio entre los pies, al exhalar ve llevando el tronco hacia abajo apoyando los codos. Apoya la coronilla, desliza la cabeza hasta que se apoye la parte posterior y la espalda. Después lleva los brazos estirados por detrás de la cabeza (o cada mano al codo contrario). Cinco minutos es un tiempo perfecto para conseguir un buen descanso en las piernas, especialmente en los muslos. Esta postura también estira los órganos abdominales y la región pelviana. Los principiantes pueden hacer cada pierna por separado para no lesionar las rodillas y con el tiempo hacerlo con las dos rodillas, primero manteniendo las rodillas separadas y con un taco en la espalda entre las escápulas.

EL REY MONO *(PREPARACIÓN A HANUMANASANA)*

En la postura de los cuatro apoyos, estira por completo una pierna hacia delante empujando con el talón hacia el suelo y al exhalar baja el tronco hacia la pierna estirada. Practicar durante 5 o 10 respiraciones y cambiar de pierna. Una asana perfecta para estirar isquiotibiales y gemelos.

document9055399888306407850.indd 46 22/06/2018 11:34:05

▸CARA DE VACA *(GOMUKHASANA)*

Sentado sobre el suelo con las piernas estiradas hacia delante, dobla la rodilla derecha de manera que quede justo encima de la izquierda. Estira el brazo derecho en cruz y después dóblalo hacia la parte alta de la espalda. El brazo izquierdo irá por debajo, hasta que los dedos de ambas manos se entrelacen (si no es posible, podemos utilizar una cinta). Mantén la columna recta. Esta postura alivia los calambres en las piernas y da elasticidad a sus músculos. Los dorsales se estiran y los hombros ganan flexibilidad.

▸MOVIMIENTO DE TOBILLOS

Ejercicio perteneciente a la serie de *Pawanmuktasanas*: sentado en el suelo con las piernas estiradas y rectas hacia delante, separe los pies ligeramente. Mueve lentamente ambos pies hacia atrás al inhalar y hacia delante al exhalar. Sostén la postura final unos segundos y ve incrementando la intensidad poco a poco. Este ejercicio elimina los bloqueos de energía en tobillos y piernas.

▸LA PINZA *(PASCHIMOTTANASANA)*

Sentado en el suelo con las piernas estiradas y rectas hacia delante, coloca las palmas de las manos a ambos lados de las caderas. Estira los brazos y agarra los dedos gordos de los pies con índices y corazones de las manos. Inhala y estira la columna. Exhala y dobla los codos hacia fuera flexionando el tronco hacia las piernas. Rejuvenece la totalidad de la columna vertebral y estira la pelvis.

▸MOVIMIENTO VACA-GATO *(MARJARIASANA)*

Colocado sobre los cuatro apoyos (muñecas debajo de hombros y rodillas debajo de caderas), inhala mientras levantas la cabeza y arqueas la columna hacia abajo; exhala al bajar la cabeza y arquea la columna hacia arriba. Una asana recomendada para aliviar hombros, columna y cuello.

En la web **YogaFit.es** puedes encontrar más vídeos y artículos con posturas, secuencias y consejos de yoga para deportistas de Alicia Velasco, profesora de yoga y autora de este artículo.

document9055399888306407850.indd 47 22/06/2018 11:34:25