

YOGA PARA BOXEADORES, DEL KO AL OM

Como el yin y el yang, el boxeo y el yoga se complementan



El boxeo es un deporte explosivo y muy completo, que se puede practicar como ejercicio, sin necesidad de competir o combatir en el ring. Proporciona una buena base aeróbica, técnica, resistencia, fuerza y buenos reflejos, pero es duro, se entrena muy duro. Los boxeadores acumulan mucha tensión en hombros y cadera y suelen cargar las rodillas y la espalda, por ello las posturas de yoga centradas en liberar estas articulaciones y ganar flexibilidad, ayudan a compensar y a reducir las lesiones en estas áreas. Además, el trabajo de respiración en el yoga ayuda a aumentar la capacidad aeróbica y la resistencia, la concentración y el equilibrio, con respiración profunda y consciente.

► PERRO BOCA ABAJO

Adho Mukha Svanasana (Variación pedaleo)

Beneficios: elimina la fatiga y da energía al cuerpo. Alivia el dolor y la rigidez de los talones y de la parte alta de la espalda. Ralentiza el ritmo cardíaco.

Paso a paso: boca abajo y con las palmas de las manos apoyadas a los lados del tórax, exhala y levanta el cuerpo del suelo estirando los brazos y llevando los isquiones arriba y atrás hasta que se apoyen los pies en el piso. Una vez en la postura, apoya el talón derecho en el suelo elevando el izquierdo y luego cambia. Realiza este movimiento de manera lenta y consciente. Mantener 2-3 minutos.

► FLEXIÓN HACIA ATRÁS

Hasta Utthanasana

Beneficios: se estiran y liberan los músculos del abdomen y se expande la caja torácica mejorando la calidad de la respiración.

Paso a paso: de pie, eleva los brazos sobre la cabeza y separa las manos, inclinando la cabeza, parte superior del tronco y brazos atrás.



► PINZA DE PIE

Uttanasana

Beneficios: tonifica bazo, hígado y riñones, alarga la columna, calma la mente y alivia los dolores de estómago.

Paso a paso: ee pie con una exhalación desciende tronco y cabeza hacia delante hasta que las manos toquen el suelo, flexionando las rodillas lo que sea necesario. Solta cuello y cabeza. Mantener 3-5 minutos.



► ENHEBRANDO LA AGUJA

Parsva Balasana

Beneficios: aporta flexibilidad a la columna, mejora la salud de los órganos internos favoreciendo la expulsión de las toxinas, ayuda a combatir el estreñimiento y la distensión abdominal y aporta elasticidad a los hombros.

Paso a paso: desde cuadrupedia, desliza tu brazo derecho por debajo de tu cuerpo, permitiendo que tu hombro derecho se relaje en el suelo. La mano izquierda puede permanecer donde está, o moverla un poco hacia delante. Mantener la postura durante medio minuto, y repetir al otro lado.



► EL CAMELLO

Ustrasana

Beneficios: tonifica la columna vertebral y mejora los problemas de hombros caídos y espalda curvada.

Paso a paso: de rodillas en el suelo, coloca las manos en las caderas y exhalando empuja con las manos hacia delante. Coloca las manos en sus talones correspondientes llevando la cabeza hacia atrás. Mantén la postura durante 8-10 respiraciones.



► BICICLETAS YÓGUICAS

Beneficios: fortalece los músculos abdominales, masajea los órganos, fortalece el sistema digestivo, la parte baja de la espalda, los músculos pélvicos y del perineo.

Paso a paso: boca arriba con las manos entrelazadas detrás de la cabeza, inhala y, al exhalar, lleva el codo izquierdo a la rodilla derecha, elevando el tronco desde la fuerza de la cintura abdominal. Inhalar y baja a la postura de inicio y cambia. Repetir 10 veces con cada lado.



► ELEVACIONES LATERALES EN CUADRUPEDIA

Beneficios: desarrollo de la fuerza de abdominales, brazo y piernas.

Paso a paso: desde cuadrupedia, eleva brazo derecho y pierna izquierda tratando que brazo, pierna y tronco estén en una misma línea. Mantén la postura durante 5 respiraciones y repite del otro lado.

