

YOGA DETOX Y AYURVEDA



La primavera es un momento perfecto para hacer un "reseteo", renovar y rejuvenecer el organismo. Se pierde peso, la tensión baja, la piel se vuelve más fina y clara, mejora la digestión, la concentración, la memoria... Estas asanas de yoga y los tips ayurvédicos ayudan a tu cuerpo a desintoxicarse.

Dariamente nuestro cuerpo produce y absorbe toxinas y las elimina a través de diferentes órganos como la piel, intestinos, hígado, riñón, etc. El problema aparece cuando estos órganos no funcionan bien o cuando, como ocurre en nuestra sociedad, absorbemos más sustancias tóxicas de las que nuestro cuerpo puede eliminar como consecuencia de la excesiva contaminación, uso de fertilizantes en los alimentos, sobrealimentación... Los síntomas pueden ser muy variados: cansancio, estrés, infecciones repetitivas, erupciones en la piel, obesidad, estreñimiento, gases, etc. El ayurveda (ciencia hermana del yoga) nos dice que la mayoría de enfermedades comienzan en el intestino. Una mala digestión es un factor clave en la aparición de la enfermedad ya que hace que el fuego interno (*agni*) se debilite y se acumulen las toxinas (*ama*) en el cuerpo.

Los cambios de estación son el momento idóneo para ayudar al organismo a desintoxicarse, practicar alguna técnica de limpieza e ir adquiriendo hábitos detox que nos ayuden a limpiar el cuerpo siempre que lo necesitemos.

HÁBITOS DE VIDA DÉTOX:

01/ Dieta depurativa: durante unas semanas elimina fritos, grasas, alcohol y medicamentos en la medida de lo posible.

02/ Ayuno semanal: prueba a hacer un ayuno de 24 horas en el día de descanso de entrenamiento. Para deportistas, suele funcionar mejor si se empieza el día previo, después de una comida temprana a las 13 h hasta las 13 h del día siguiente, eliminando cena y desayuno sólidos. La idea es tomar solo agua, infusiones sin azúcar y agua tibia con limón. Y si nos da un bajón a lo largo del día, añadir al agua una cucharadita de miel o de sirope de ágave. Es recomendable hacerlo en fin de semana para estar en casa sin estrés y descansando.

03/ Si es imposible hacer un ayuno semanal, hacer 10 días una cena détox: consiste en cenar durante diez días solo fruta o una manzana asada.

04/ Agua templada al levantarte: ayuda a eliminar toxinas y si hacemos la secuencia de *asanas* propuesta después de haber tomado el agua estaremos mejorando el tránsito intestinal.

05/ Masaje abdominal: según miras tu ombligo, hacer un masaje con las manos trazando círculos en el sentido contrario de las agujas del reloj.

06/ Limpiar la lengua: usa un limpiador lingual para raspar la lengua y mantener la salud bucal.

07/ Tomar *triphala*: es una de las mezclas ayurvédicas más conocidas con tres plantas con propiedades laxantes y purgantes.

ALIMENTOS DÉTOX QUE NO PUEDEN FALTAR ESTAS SEMANAS

- ▶ **Frutas détox:** papaya, limón, lima, piña, son frutas diuréticas y digestivas.
- ▶ **Agua:** no es un mito, es necesario beber agua a lo largo del día.
- ▶ **Porridge para desayunar:** la avena cocida es un alimento recomendable por su poder saciante y saludable para el sistema digestivo.
- ▶ **Miel:** toma una cucharada de miel al día con un poco de agua templada. ¡importante! No cocines la miel, si se cocina se taponan en vez de purar.
- ▶ **Vegetales détox:** rábanos, espinacas, okra, cebolla, ajo.
- ▶ **Infusión détox:** jengibre, pimienta negra y canela son los ingredientes clave.

ELIMINA YA DE TU DIETA:

- ▶ Bebidas frías y heladas
- ▶ Refrescos envasados y bebidas gaseosas
- ▶ Carnes y embutidos grasos
- ▶ Azúcar, dulces y bollería
- ▶ Lácteos
- ▶ Alimentos grasientos
- ▶ Tabaco
- ▶ Alcohol

Puedes encontrar más posturas détox y vídeo de secuencias détox entrando en www.YogaFit.es. Además de yoga para deportistas, para abdominales, lesiones, etc.

TORSIONES DE COLUMNA

El milagro détox

Además de dar flexibilidad a la columna, las torsiones actúan sobre los músculos abdominales porque mezclan el estiramiento y la contracción a medida que el cuerpo gira a un lado y a otro. Estas *asanas* mejoran la salud de órganos internos como el páncreas, riñones, estómago, intestino delgado, hígado y vesícula contribuyendo a su salud y favoreciendo la expulsión de las toxinas.

También ayudan a combatir el estreñimiento y la distensión abdominal. La propuesta es practicar 5 o 6 de este grupo de *asanas* al levantarte por la mañana, con el estómago vacío.

PARIVRTTA TRIKONASANA:

▶ Paso a paso:

De pie desde la postura de la montaña o *Tadasana*, da un salto y separa las piernas un metro aproximadamente. Gira el pie izquierdo 90° hacia la izquierda y el pie derecho 60° hacia la izquierda. Mantén las piernas estiradas y las caderas orientadas hacia la pierna izquierda. Exhala y baja el tronco hasta apoyar la palma de la mano derecha cerca del borde externo del pie izquierdo. Estira el brazo izquierdo hacia arriba. Repite hacia la pierna derecha. Mantén al menos medio minuto.





PARIVRTTA PARSVAKONASANA

► Paso a paso:

Desde *Tadasana*, da un salto y separa las piernas entre 120 y 130 cm. Gira el pie derecho 90° hacia la izquierda y el pie izquierdo 60° hacia la izquierda. Dobla la rodilla izquierda hasta que el muslo y la pantorrilla formen un ángulo recto. Exhala y gira la cintura hacia la izquierda, presiona con el codo derecho la rodilla izquierda y coloca las manos en *Namasté*. Repite hacia la pierna derecha. Mantener entre medio minuto y un minuto.

PARIVRTTA ADHO MUKHA SVANASANA

► Paso a paso:

Desde *Adho Mukha Svanasana* (*perro boca abajo*), acerca unos centímetros los pies hacia delante para cerrar la base del triángulo. Lleva la mano derecha al tobillo izquierdo y la mirada por debajo del brazo izquierdo. Practica un minuto y cambia de lado.



TORSIÓN "ENHEBRANDO LA AGUJA"

► Paso a paso:

Desde la postura de cuatro patas, 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.



EKA PADA ADHO MUKHA SVANASANA (variación)

► Paso a paso:

Desde *Adho Mukha Svanasana*, eleva la pierna derecha arriba y rota la cadera derecha hacia arriba, alargando así todo el lado derecho del cuerpo, especialmente la cintura. Mantén un minuto y cambia de lado.



MALASANA (variación)

► Paso a paso:

Sentado en cuclillas, con los pies apoyados en el suelo y separados. Rodea el muslo izquierdo con el brazo izquierdo, lleva el brazo derecho por arriba y engancha ambas manos (si no llegas, puedes mantener el brazo arriba bien estirado). Gira la cabeza hacia el lado derecho. Mantén 20 segundos y cambia de lado.



PARIVRTTA JANU SIRSASANA

► Paso a paso:

Sentado con las piernas estiradas hacia delante, llevar el talón derecho a la cara interna del muslo derecho, cerca del perineo. Gira el tronco a la derecha y al exhalar deja caer hacia la pierna izquierda estirada agarrando el pie izquierdo con las manos girando el tronco hacia arriba. Mantén 20 segundos y cambia de lado.



MARICHYASANA I

► Paso a paso:

Sentado con las piernas estiradas hacia delante, dobla la rodilla izquierda y coloca la planta en el suelo. La pantorrilla ha de estar perpendicular al suelo. Rodea la pierna izquierda con el brazo izquierdo. Lleva la mano derecha por detrás de la espalda y agarra con ella la mano izquierda. Después, gira la columna a la izquierda y al exhalar flexiona el tronco hacia delante. Mantener medio minuto y cambiar.



ARDHA MATSYENDRASANA (variación)

Paso a paso:

Sentado en el suelo con el tronco erguido y las piernas estiradas, dobla la pierna izquierda y pásala por encima de la derecha hasta apoyar la planta del pie izquierdo en el suelo. Abrazar el muslo izquierdo con el brazo derecho y girar la columna hacia la izquierda. Si es posible entrelazar la mano derecha y llevar la izquierda por detrás de la espalda y entrelazar los dedos de las manos. Mantener 20 segundos y cambia de lado.





TORSIÓN EN DESACARGA

► Paso a paso:

Tumbado de espaldas sobre la esterilla con las piernas estiradas y los brazos en cruz con las palmas hacia el suelo, lleva las rodillas al vientre. Al exhalar dejar caer las piernas hacia el lado izquierdo y la cabeza hacia el lado derecho. Mantén un minuto y cambia de lado.



TORSIÓN EN SUKASANA

► Paso a paso:

Sentado con las piernas cruzadas, al exhalar torsiona hacia el lado derecho llevando la mano izquierda a la rodilla derecha y la mano derecha por detrás o a la ingle contraria. Mantén medio minuto y cambia de lado.

PARIVRITA UTTITA HASTA PADANGUSTHASANA

► Paso a paso:

De pie en *Tadasana*, eleva la pierna izquierda y agarra el pie izquierdo por fuera con la mano derecha. Después, gira la cintura hacia el lado izquierdo a la vez que abrimos el brazo izquierdo en cruz. Mantén medio minuto y cambia de lado.

