

Yoga sin lesiones



UNA GUÍA DE YOGA ILUSTRADA

MB ZEN SPORTS

INTRODUCCIÓN

La mayoría de lesiones en yoga son poco serias y, por suerte, evitables. Las lesiones ocurren más a menudo en países occidentales, donde consideramos yoga como un ejercicio meramente físico en lugar de un ejercicio espiritual interno. Teniendo esto en cuenta, comienza a ver el yoga más como un viaje del interior hacia el exterior. En lugar de prestar atención a lo que hacen los demás, observa lo que está pasando en tu interior. Descubre de qué estás hecho/a y lo que piensas y sientes. Céntrate en tu alma y se reflejará en tu cuerpo. A continuación te presentamos una serie de consejos generales para mantenerte libre de lesiones durante el yoga:

- Deja tu ego fuera de tu práctica de yoga.
- Calentamiento: preparar tu cuerpo para la práctica de yoga es esencial para evitar lesiones. Empieza el proceso de concentración sincronizando tu respiración con tus movimientos. Empieza con estiramientos lentos y suaves, incrementando progresivamente la intensidad. Si tienes o has tenido lesiones o si tienes necesidades especiales, habla con tu profesor/a o con yoguís más experimentados.
- Aprende a alinear correctamente tu cuerpo: el alineamiento de tu cuerpo no sólo es básico para evitar lesiones, sino que también es esencial para obtener el máximo beneficio de cada asana. Presta especial atención a la posición de tu cuerpo y usa la ayuda que tengas a tu disposición para dominar este principio básico de yoga.
- Observa tu respiración: es el indicador de tu estado físico y mental. Aplica los ajustes necesarios para mantener un buen ritmo.

INTRODUCCIÓN

- Eres único/a. Cada cuerpo es diferente. Por lo tanto, tus límites serán diferentes de los de otras personas. Si intentas sobrepasar esos límites, tu cuerpo empezará a utilizar músculos más débiles y ésto, con el tiempo, puede causar una lesión. Ten paciencia. Ten cuidado con excederte en los estiramientos.
- Modifica cuanto necesites. Ten en cuenta cuáles son tus limitaciones, debidas a problemas previos o simplemente a tus necesidades. Informa a tu profesor/a para que él/ella pueda ofrecerte modificaciones de las posturas o aconsejarte sobre el uso de accesorios y soportes. Si notas que algo no sienta bien, reduce la intensidad y da marcha atrás.



Tu nueva colchoneta de Yoga MB Zen Sports es tu mejor aliada para evitar lesiones durante tu práctica de yoga. ¡Aprovechate de sus excelentes características y empieza a disfrutarla!

- Su patrón cuadrículado te ayuda a posicionar y alinear tu cuerpo.
- Su grosor extra protege tus articulaciones y evita que sientas la dureza del suelo. ¡Concéntrate en experiencias más internas!
- Su acentuada adherencia al suelo te permite olvidarte de colchonetas escurridizas y de movimientos inesperados que podrían causar estiramientos excesivos y lesiones. En las páginas siguientes encontrarás más consejos para evitar algunas de las lesiones más comunes en yoga. ¡No te los pierdas!

LESIONES DE LOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES



Las lesiones en los músculos isquiotibiales no suceden de golpe. Se trata de una lesión del tendón resultado de la aplicación repetida de tensión y estrés. Generalmente los yoguís sufren esta lesión en el área que une el músculo isquiotibial con el hueso isquial.

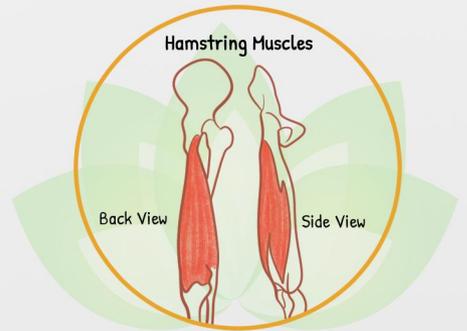
CAUSAS



Demasiada tensión o estrés sobre los músculos isquiotibiales



Estiramientos rápidos



Tendones débiles

PREVENCIÓN



Distribuye tu peso uniformemente



Practica lentamente



utiliza modificaciones

RECOMENDACIONES

Aprovecha las ventajas de tu nueva esterilla! Gracias a su cuadrícula puedes posicionar tus pies correctamente, distribuir tu peso de manera uniforme, y memorizar la posición exacta de tus pies en la cuadrícula para la próxima vez que practiques yoga.



LESIONES DE LAS CADERAS



Ésta es una lesión frecuente en yoguís. Normalmente el problema es resultado de un desgarro a nivel inguinal o del muslo interno. Sé consciente de que es fácil extender excesivamente el rango de movilidad de las caderas en posturas como piernas abiertas o splits, las posturas del guerrero y flexiones del torso hacia delante con las piernas abiertas.

CAUSAS



Desvío interno de la rodilla cuando se da un paso hacia delante con la pierna flexionada



Elevación excesiva de los glúteos en postura de plancha



Contracción de los glúteos durante la práctica de yoga

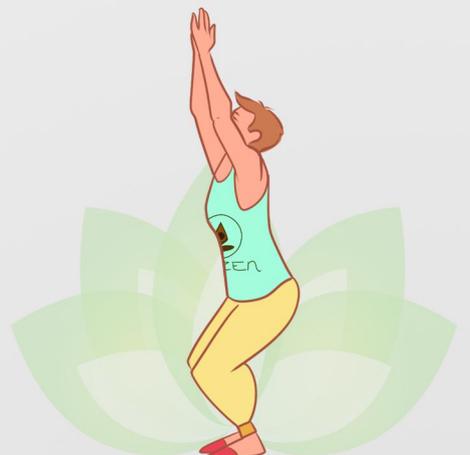
PREVENCIÓN



Centra la rodilla sobre el pie



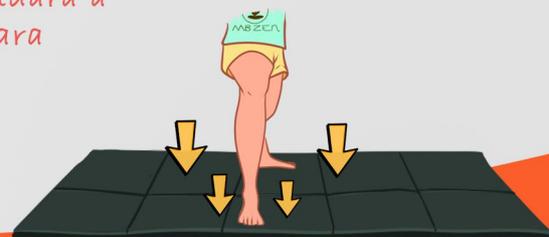
Comprueba que hay un buen alineamiento en la postura de plancha



Mantén los glúteos lo más relajados posible

RECOMENDACIONES

utiliza tu esterilla para evitar lesiones de cadera. Te ayudará a mantener un buen alineamiento de tu cuerpo y servirá para indicarte si la posición de tu rodilla respecto a tu tobillo es correcta.



LESIONES DE RODILLA



Ningún yoguÍ está exento de sufrir lesiones en las rodillas. La rodilla es una articulaci3n muy delicada. Fortalecer los mÚsculos que rodean a la rodilla requiere de tiempo. Las lesiones ocurren cuando la rodilla estÁ en torsi3n e incorrectamente alineada. Ten especial cuidado cuando practiques la postura de la paloma, las posturas del guerrero o del medio loto.

CAUSAS



Rodilla que se desvía hacia el interior



Avanzas demasiado rápido sin relajarte



Pones excesiva presi3n sobre la rodilla

PREVENCI3N



Aprieta delicadamente una manta o pelota entre las rodillas



Calienta y estira suficientemente antes de empezar



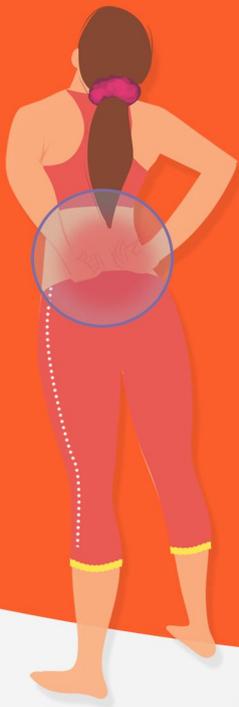
Posiciona el pie adecuadamente para evitar presionar la rodilla

RECOMENDACIONES

Utiliza la cuadrícula de tu esterilla de yoga para evitar problemas en la rodilla. Usa las líneas para mantener tu cuerpo alineado adecuadamente.

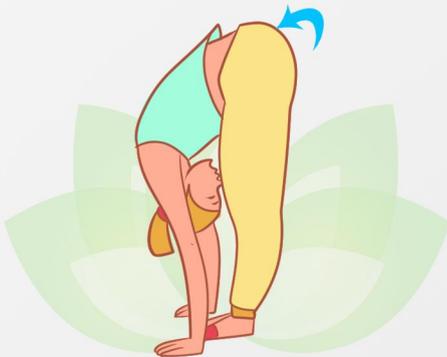


LESIONES EN LA REGIÓN LUMBAR



Yoguis y profesores están de acuerdo en esto: los dolores en la región lumbar son de lo más común en yoga. Según la opinión de los expertos, la causa más probable es el redondeo de la columna vertebral en posturas como las del perro boca abajo y las flexiones del torso hacia delante. El redondeo de la columna provoca un flexión inversa a la curvatura natural de la espalda.

CAUSAS



Demasiada presión sobre las vértebras lumbares



Piernas excesivamente extendidas causando el bloqueo de la pelvis



Empujar con los brazos ejerciendo demasiada presión sobre el punto pivote de la zona lumbar

PREVENCIÓN



Un buen alineamiento previene dolor en la región lumbar



Flexiona las rodillas y eleva ligeramente los talones



Ejecuta torsiones a partir de tu centro de gravedad natural

RECOMENDACIONES

Aprovecha las líneas de tu esterilla. Además, no te preocupes de que al presionar fuerte sobre tu esterilla ésta se desplace. Esto no pasará, la esterilla se mantendrá adherida al suelo.

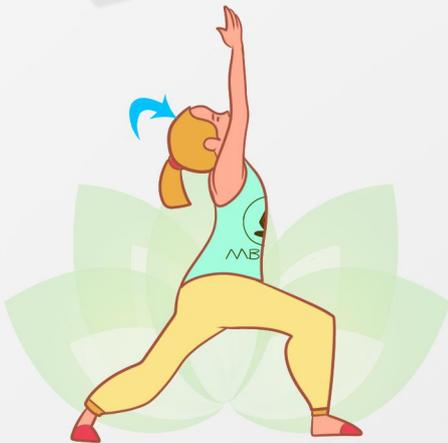


LESIONES DEL CUELLO



Las lesiones del cuello son las más dolorosas y más difíciles de curar. Por esta razón muchos temen dañar esta parte del cuerpo. Para evitar este tipo de lesiones, ten especial cuidado cuando practiques la postura de la rueda posicionando la parte superior de la cabeza en el suelo antes de pasar a la versión final de la postura. Este es un movimiento peligroso porque buena parte del peso del cuerpo recae sobre el cuello. Ten cuidado también con movimientos más simples que incluyen el cuello.

CAUSAS



Extensión excesiva causada por mirar hacia arriba

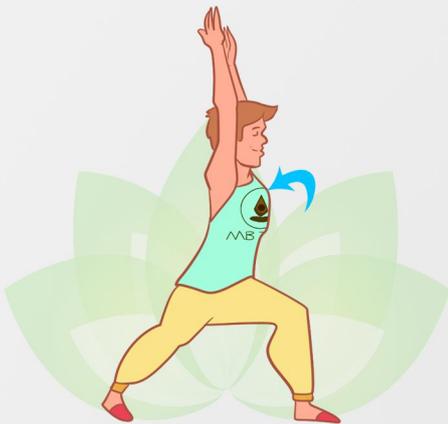


Empujas la barbilla hacia delante



Intentas inversiones arriesgadas

PREVENCIÓN



Para evitar una extensión excesiva eleva el esternón



Intenta mantener la columna cervical y la cabeza en una posición neutral



Prepárate adecuadamente para la inversión y modifica apropiadamente

RECOMENDACIONES

utiliza accesorios como mantas o bloques para añadir soporte extra a tu cuello.

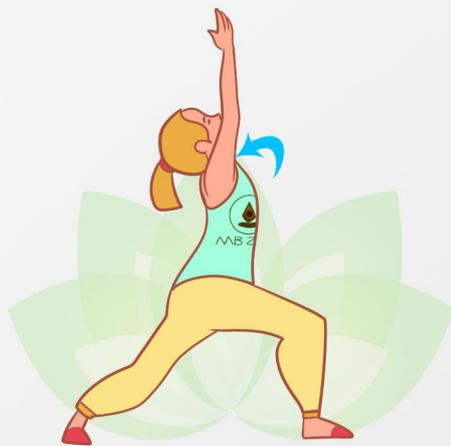


LESIONES DE LOS HOMBROS



Presta atención a la contracción de hombros. Cuando te encoges de hombros, elevas los hombros y dejas de usar los músculos que soportan los hombros, brazos, y cuello. Al hacer esto es fácil lesionar los hombros y hasta es posible dislocar la articulación. Intenta no forzar los hombros y mantenlos hacia atrás y abajo lejos de las orejas.

CAUSAS



Presión sobre los músculos rotatorios del hombro y deltoídes

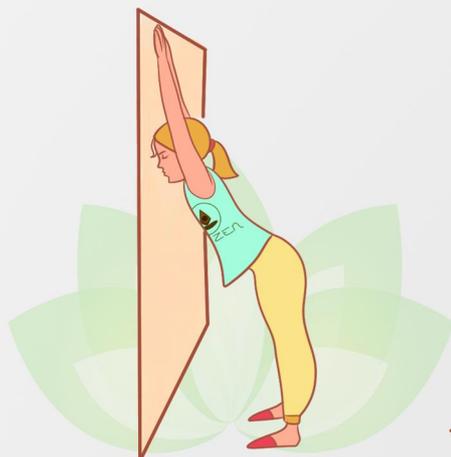


Tensión en los músculos de los hombros



Desgarro de los músculos rotatorios

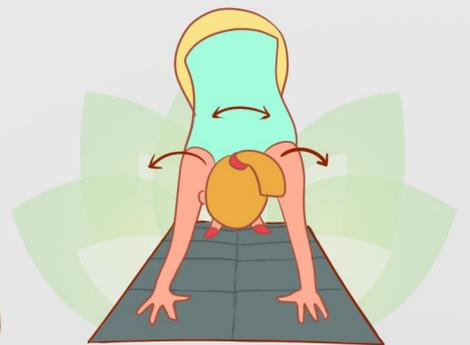
PREVENCIÓN



Utiliza una pared para estirar los hombros y la espalda superior para evitar lesiones



Escoge modificaciones y utiliza accesorios para evitar tensión

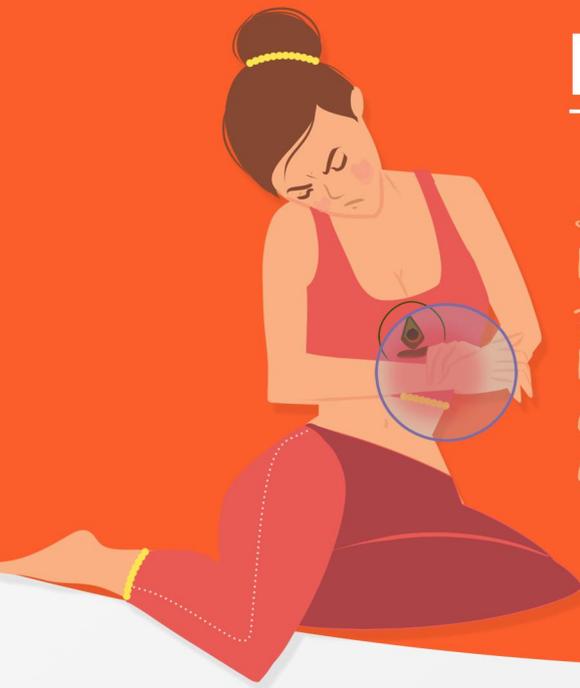


Asegúrate de trabajar la musculatura siguiendo las instrucciones

RECOMENDACIONES

Utiliza las líneas de tu esterilla para ayudarte a mantener un correcto alineamiento de la parte superior del cuerpo, evitando posicionamientos peligrosos de los músculos de tus hombros.

LESIONES DE LAS MUÑECAS



Sé prudente al colocar tu peso corporal sobre las muñecas. Estas articulaciones son pequeñas y frágiles y muy fáciles de lesionar. Intenta mantener los codos directamente encima de las muñecas y distribuye el peso uniformemente entre las dos palmas de las manos separando y presionando a través de los dedos.

CAUSAS



Incorrecto posicionamiento de las palmas de las manos



Codos excesivamente abiertos

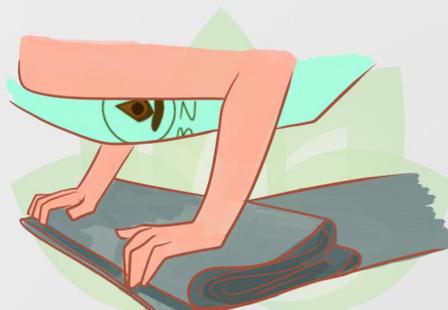


Excesiva extensión de codos

PREVENCIÓN



Encontrar el equilibrio ideal evitará que se estresen demasiado las muñecas



Añadir más acolchamiento para una mejor amortiguación



La extensión y separación de los dedos disminuirá la presión sobre las muñecas

RECOMENDACIONES

Un correcto posicionamiento de las manos es necesario para evitar lesiones en las muñecas. Para conseguirlo utiliza las líneas de la esterilla como guía.



¡GRACIAS!

¡Por adquirir nuestra colchoneta de yoga!
Esperamos que esta guía te haya parecido útil.
Si deseas obtener más consejos sobre yoga, forma
de vida saludable, importantes descuentos y mucho
más, síguenos a través de:

 : facebook.com/mbzensports/

 : [@mbzensports](https://twitter.com/mbzensports)

 : [mbzen_sports](https://instagram.com/mbzen_sports)

 : [MB Zen Sports](https://plus.google.com/MB Zen Sports)

 : mbzensports.com



MB ZEN