

Ejemplos de posturas de yoga para corredores

La primero que nos viene a la cabeza cuando pensamos en yoga es que muchas posturas nos ayudarán a estirar la musculatura, y en parte es así, en muchas de ellas nuestra musculatura se somete a estiramiento y torsiones distintas en cada postura, pero de forma pausada y, sobretudo buscando el equilibrio postural que muchos perdimos hace tiempo.

Como ejemplo de estiramientos practicando yoga podemos ver la siguiente postura, una variación de la Paloma (Eka Pada Rajakapotasana), donde se trabaja uno de los músculos que más descuidados por los corredores: los glúteos.



Postura de la Paloma modificada

Con la postura siguiente, Adho Mukha Svanasana (Postura del perro boca abajo) se puede observar como en una misma postura podemos involucrar fuerza (muñecas, brazos, hombros), estiramientos de las extremidades inferiores (gemelos, aquiles, isquiotibiales, arco plantar) a la vez que estiramos la espalda. En la secuencia que hemos desarrollado para introducir el yoga en corredores la hemos incluido en varias ocasiones, ya que, aunque no lo parezca y al principio nos cueste, debe ser una de las posturas de yoga que más practiquemos al abarcar varios puntos que nos benefician como corredores y con el tiempo llegaremos a encontrar la comodidad de la misma.



Postura del perro boca abajo o Adho Mukha Svanasana

Otra de las principales ventajas de practicar yoga para los que somos corredores se presenta al realizar las sesiones descalzo. Volver a conectar nuestros pies con el suelo, sin que haya la intermediación de la zapatilla favorecerá sin duda nuestra técnica de carrera. La musculatura del pie se verá reforzada al trabajar los diferentes apoyos plantares en función de la postura que estemos realizando y conjuntamente con las posturas que requieren prestar atención a nuestro equilibrio recuperaremos sensaciones que teníamos olvidadas tras el uso continuado de zapatillas y calzado convencional.



Postura del árbol o Vrikshasana. En la que fortalecemos la musculatura del pie y mejoramos nuestra propiocepción

Secuencia de posturas básicas de yoga para corredores.

En esta primera entrada hemos creado una secuencia que trata de resumir en pocas posturas varias de las ventajas que el yoga puede aportar a los corredores. La secuencia comienza y termina de pie y en ella incluimos posturas de fortalecimiento tanto de tren inferior como superior, moviliza y estira nuestra espalda y hemos añadiendo también varias posturas para estirar gemelos e isquiotibiales.

Secuencia de yoga para corredores



Hemos dividido la secuencia en tres partes:

- En la Primera parte se realiza la transición desde la postura de pie a la postura Adho Mukha Svanasana (Postura del perro boca abajo).
- La parte central se puede repetir de una a tres veces, prestando siempre atención a nuestra respiración y realizando cada transición entre posturas acompañándonos de ella. En la segunda postura sólo debemos elevar los talones y de ahí llevaremos el cuerpo a la postura de la tabla o Phalakasana, que podremos mantener varias respiraciones si queremos ejercitar la zona abdominal.
- En la parte final volvemos a la postura de pie desde Adho Mukha Svanasana, llevando los pies hacia las manos y, una vez aquí, al inhalar y con las piernas aún flexionadas, levantaremos el tronco y las manos hasta la postura de la silla (Utkatasana) que nos ayudará a fortalecer cuádriceps.