

Practicar yoga para correr más y mejor.

Por *PreMarathon* el 24 marzo, 2015



Con el tiempo, la mayoría de corredores llegamos a dos verdades casi universales: sólo corriendo no mejoraremos y que correr es un deporte que te conduce fácilmente a muchas y variadas lesiones. La obsesión por sobrepasar nuestros límites cuanto antes hace que muchas veces nos lancemos a correr distancias o a ritmos a los que nuestro cuerpo no está preparado, en parte empujados por un entorno que no para de repetirnos que rendirse no es una opción a lo que se suele unir nuestra propia inconsciencia. Y si, alcanzamos nuestras metas, pero mucho antes de que nuestros músculos, tendones y ligamentos estén lo suficientemente preparados. Llegamos a la meta pero no somos mejores corredores que antes.

Una vez admitimos que solo corriendo no mejoraremos como corredores, muchos buscan en el gimnasio como ganar fuerza, otros utilizan también el ciclismo, elípticas o aquarunning para mantener el fondo aeróbico reduciendo los impactos en las articulaciones. Otros como yo, además de intentar no ahogarme (nadar) y no caerme de la bicicleta, empezamos a practicar yoga hace unos años con la intención de domar muchas de las anomalías que mi cuerpo traía de serie y que el running acentuaba. Después de algunos años he ido confirmando con hechos que el yoga puede ayudarme a correr más y mejor (o al menos a seguir corriendo lo mismo y no peor)

¿Cómo puede ayudarnos el yoga a correr más y mejor?

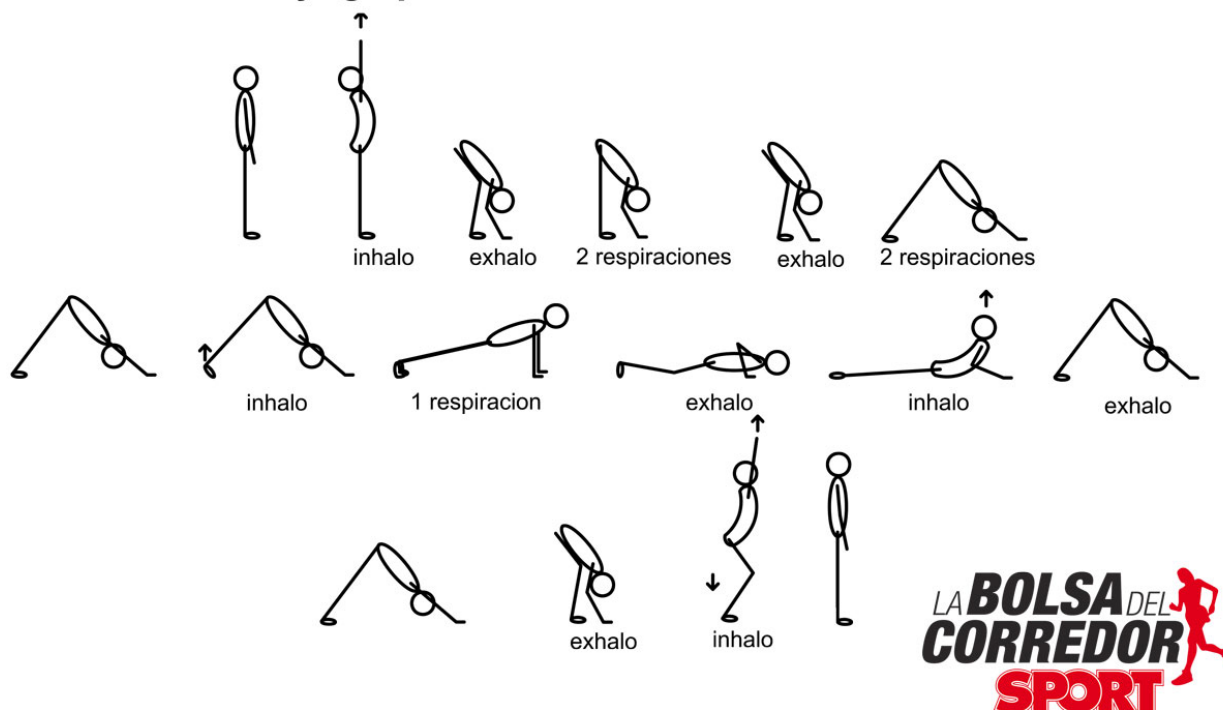
Si preguntamos por el santo grial del running a (buen(entrenador) o a corredores que ya llevan mucho tiempo dándole a la zapatilla la mayoría de ellos coincidirían en que hay algunas pautas sencillas, pero no infalibles, para mejorar como corredor y evitar en la medida de lo posible las lesiones: estirar después de correr, no descuidar la fuerza de los brazos, hacer abdominales, mejorar técnica de carrera, descansar lo suficiente, etc. La parte interesante es que muchos de esos consejos los podemos seguir fácilmente practicando yoga:

- Mejora tu técnica de carrera y fortalece los pies. En el yoga, el apoyo de nuestros pies es la base para realizar correctamente la mayoría de las posturas o asanas. El fortalecimiento del pie y la toma de conciencia de él nos permitirá mejorar nuestra técnica de carrera.
- Realiza estiramientos tras las sesiones de entrenamiento. Intenta mantenerte flexible sin perder la re-actividad de tus músculos. Como ya detallaremos en el siguiente punto, con el yoga podremos mejorar sensiblemente nuestra flexibilidad y hacerlo de forma paulatina y equilibrada.
- Aprende a controlar tu respiración. La respiración es uno de los fundamentos del yoga, aprenderemos a controlarla y relajarla cuando esté alterada.
- Fortalece tu tren superior, sobre todo lumbares y abdominales. En función del tipo de yoga encontraremos un yoga más o menos físico de forma que se adapte más a nuestras necesidades: fortalecer, relajar, estirar, etc.
- No descuides el trabajo de brazos y hombros ya que parte del movimiento necesario para correr se genera desde ellos. Posturas como Adho Mukha Svanasana o Chaturanga dandasana nos ayudarán a ganar fuerza en brazos y hombros.
- Fortalece tu tren inferior (cuádriceps, abductores, gemelos, etc.) para evitar problemas en tus articulaciones. Posturas como la serie del guerrero (virabhadrasana), la postura de la silla (utkatasana) u otras donde el equilibrio se ve involucrado, como Vrikshasana (Arbol), nos ayudarán a fortalecer los músculos que soportan las articulaciones que se suelen ver más afectadas al correr (rodillas, cadera y tobillo).
- Descansa lo suficiente. La practica de yoga, a diferencia de otras actividades deportivas, aunque requiere esfuerzo implica un grado de concentración muy elevado lo que nos permite aislar nuestra mente de otros pensamientos y centrarnos únicamente en nuestro cuerpo, la respiración y como reaccionan ambas ante cada postura, alcanzado tras la práctica un grado alto de relajación.
- No sólo corras, practica otros deportes. Practicar yoga u otra actividad nos beneficiará como corredores aunque sólo sea para liberar la mente y que nuestro cuerpo no haga siempre los mismos movimientos repetitivos.

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 de 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.

La secuencia no es exigente, podemos hacerla antes de un entrenamiento para calentar la musculatura, en este caso los estiramientos debemos hacerlos de forma gradual y la postura de Adho Mukha Svanasana empezaremos a realizarla con las piernas parcialmente flexionadas para no estirar los músculos en frío. Si realizamos esta secuencia tras una carrera podemos incidir en las posturas donde estiramos durante varias respiraciones.

Lecturas recomendadas sobre yoga y correr.

En próximos artículos incidiremos de forma más detallada en los beneficios particulares de practicar yoga, ahondando en posturas y rutinas para mejorar aspectos claves en la preparación de un corredor como el fortalecimiento de tren superior, estiramientos de los distintos grupos musculares implicados en la zancada y otras rutinas que nos ayudarán a mejorar los desequilibrios que correr de forma continuada puede generar en nuestro cuerpo. Mientras estos post llegan, aquellos que estén interesados en conocer más sobre la relación del yoga y correr os recomendaremos dos libros:

- “Anatomía del yoga” de Leslie Kaminoff y Amy Matthews: Un libro clave para entender las implicaciones corporales de cada postura mediante ilustraciones anatómicas y detallando entre otros aspectos, que músculos están implicados y el tipo de esfuerzo al que lo sometemos (excéntrico o concéntrico). Lo puedes encontrar por [Amazon por 28 €](#)(caro, pero es un muy buen libro)
- “Yoga para corredores” de Christine Felstead: Un libro enfocado a la practica del yoga para corredores y en el que podemos encontrar posturas y secuencias específicas para mejorar grupos musculares implicados con la zancada como los isquiotibiales o las caderas o la prevención de lesiones y recuperación a través del yoga. Lo puedes encontrar en [Amazon por 18 €](#).

Espero que este post os haya parecido interesante y cualquier duda os la intentaremos resolver en los comentarios y en siguientes artículos.