

CONSEJOS BÁSICOS SOBRE LA PRÁCTICA DE ASANAS

- **Los movimientos** se realizan lentamente, evitando la brusquedad y la precipitación.
- El cuerpo realizará mejor los movimientos si antes de ejecutarlos visualizamos mentalmente el movimiento completo.
- Los movimientos de expansión se realizan inhalando y los de contracción exhalando.
- **Se respira por la nariz**, suave, profunda y uniformemente, de la manera más cómoda en cada situación.
- Se respira con la técnica ujjayi: la garganta se contrae como cuando hacemos vaho. El aire pasa rozando, al inhalar y exhalar, produciendo un sonido suave.
- **Ante la menor aparición** de cansancio o malestar, deshaz la postura lentamente, descansa unos instantes, hasta que se normalice tu respiración o se pase la molestia.
- Avanza sólo hasta donde puedas en cada movimiento y mantén la postura.
- **Los dolores** son una señal de aviso de nuestro cuerpo, NO LOS IGNORES. Evita los dolores punzantes. Las molestias de estiramiento se van difuminando cuando te relajas.
- Para conseguir relajarte alarga la duración de la exhalación poco a poco.
- Al principio es normal sentirse rígido. El beneficio que se obtiene al realizar la postura hasta tu propio límite, es el mismo que el obtenido por una persona con capacidades acrobáticas.
- **Para aprovechar el máximo beneficio**, no hagas sólo ejercicio, trata de respirar tranquilamente y mantener un estado de atención.
- **Si tienes lesiones**, molestias o alguna patología, debes extremar la cautela.
- Las mujeres también pueden practicar Yoga durante la menstruación, moderando el esfuerzo y siempre que no se sufra alguna alteración de la hemorragia.

Siguiendo estos pequeños consejos básicos y poniendo de tu parte interés y constancia, verás que los progresos en tu práctica no tardarán en aparecer, trayendo consigo una gran calma y paz interior, así como innumerables beneficios para tu salud. Todo ello repercutirá, sin duda, en la mejora de tu calidad de vida.