

# YOGA para deportistas



**Pati Galatas.** Licenciada en Business Administration en Londres, inicia su carrera profesional en las áreas de comunicación y marketing trabajando para varias compañías. Más tarde decide dar el salto a la moda, una de sus pasiones, como empresaria, creando las tiendas **A Quemarropa**. Desde muy joven ha sido una buscadora, por eso cree que el yoga la encontró. Cursa su primera formación como profesora hace más de diez años, y su práctica de yoga se ha convertido en una poderosa fuerza que la enraíza y la ayuda a lidiar con el estrés de llevar su propia empresa. En plena formación se da cuenta de que ha encontrado la herramienta más valiosa que puede utilizar en el día a día, y en 2011, lo deja todo y se va de España para viajar por el mundo en busca de un nuevo rumbo vital. Es la autora del libro **Yoga para cambiar tu vida**, recomendado por Sport Life. Está escribiendo un segundo libro y preparando su nueva web con clases online, sesiones de coaching y retiros en España y alrededor del mundo.

La puedes encontrar en: [www.patigalatas.com](http://www.patigalatas.com) y en IG como [@patigalatas](https://www.instagram.com/patigalatas).

Una sesión de Yoga para antes y/o después de una sesión de entrenamiento o de una carrera.

Por PATI GALATAS  
Fotografía DE CONCHA GALATAS

**Es una secuencia entera, pero se pueden hacer las posturas por separado.**

## ► 1/ POSTURA DEL GATO

### *Marjaryasana*

#### Secuencia

De rodillas en el suelo, manos debajo de los hombros, rodillas debajo de las caderas. Exhala y empuja el suelo con las manos, espalda redonda, ombligo hacia dentro y pelvis basculada (sacro apuntando al suelo). Aleja las escapulas entre sí y lleva la barbilla hacia el pecho.



## ► 2/ POSTURA DE LA VACA

### *Bitilasana*

#### Secuencia

Al inhalar, arquea la espalda, abriendo pecho y juntando escapulas. El sacro y la coronilla apuntan al techo. Sube la mirada, pero ten cuidado de no encoger el cuello. Repite cinco veces.

Fluye entre las posturas de la vaca y el gato.

**Pon el foco:** Céntrate en la respiración y busca sensaciones

**Pon atención.** Si te duele el cuello no exageres la postura de la vaca para proteger el cuello

**Beneficios de la secuencia:** Aporta flexibilidad a la columna vertebral. Estira y tonifica todos los músculos de la espalda.



## ► 3/ POSTURA DEL CORREDOR

### *Ashwa Sanchalanasana*

Lleva la pierna izquierda hacia delante con la pierna de atrás estirada, y los dedos en las manos en el suelo, a los lados del pie. La cadera descende y la pierna izquierda se mantiene con la rodilla flexionada en línea con el tobillo.

**Beneficios:** Fortalece las piernas y alarga el psoas, glúteos y cuádriceps

**Variación:** Coloca las manos encima de un bloque o altura. Apoya la rodilla de atrás en el suelo.

**Pon el foco en:** Mantén la espalda larga, la cadera baja y los hombros relajados. El talón de atrás busca la esterilla.

**Contraindicaciones:** Lesión de rodilla o de cadera.



\*En la foto está representado el lado izquierdo. Para hacer la secuencia por el otro lado, sigue las indicaciones y deja la pierna derecha doblada delante.

## ► 4/ POSTURA DE LA PIRÁMIDE

### *Parsvottanasana*

Estira la pierna de delante y apoya el talón derecho (pie de atrás) en el suelo en una diagonal. Al inhalar alarga la espalda, al exhalar lleva el torso hacia la pierna delante. Quédate cinco respiraciones.

**Beneficios:** Aumenta la flexibilidad y fortalece las piernas, especialmente los isquiotibiales, y mejora la fuerza del tronco. Mejora el equilibrio y la coordinación. Cultiva la atención, la estabilidad y la fuerza.

**Variación:** Apoya las manos en bloques o alturas. Baja menos. Dobla ligeramente la pierna delantera.

**Pon el foco en:** Mantén la espalda larga. Activa los cuádriceps, piernas fuertes. Mantén las caderas en línea y mirando hacia delante.

**Contraindicaciones:** Lesión en la cadera, isquiotibiales o espalda. Repite por el otro lado.



## ► 5-6/ SECUENCIA DE ARDHA HANUMANASANA

Vuelve a la postura del corredor (Postura 3). Apoya las manos en el suelo o sobre bloques. Al inhalar, sube el tronco perpendicular al suelo y alarga la espalda hacia arriba, al exhalar estira la pierna de delante a la vez que llevas el torso hacia el muslo, doblándote desde la cadera. Quédate cinco en respiraciones en cada posturas, o fluye entre posturas, inhalado cuando subes, exhalando cuando bajas.

**Pon el foco:** Lleva la cadera hacia el suelo y siente como se alarga el psoas de la pierna de atrás, con la pierna doblada; y el isquiotibial de la de delante al estirar la pierna. Deja que la gravedad haga su trabajo.

**Variaciones:** En la postura original las manos se apoyan en el suelo. En la variación para principiantes usa bloques o alguna altura como dos sillas para acortar la distancia con el suelo y conseguir una mayor estabilidad.

**Beneficios:** Abre y flexibiliza la cadera. Estira y tonifica los músculos de las piernas, como los abductores, isquiotibiales, cuádriceps y psoas.

**Contraindicaciones:** Lesión en las articulaciones del coxis, caderas, pelvis, rodillas, tobillos. Repite por el otro lado.



► 7/ POSTURA DEL LAGARTO

*Utthan Pristhasana*

Desde la postura del corredor (Postura 3) camina con el pie izquierdo de delante hacia afuera y mete la mano en el interior del pie. Siente la rotación externa de la cadera, cuando la rodilla se abre ligeramente. Ahora apoya las manos en el suelo con los brazos estirados y estira la pierna de atrás. Si puedes bajar más las caderas hacia el suelo, apoya los antebrazos en el suelo para intensificar la apertura de cadera. Quédate cinco respiraciones.

**Variación:** Apoya la rodilla de atrás en el suelo o usa una altura o bloque (o las dos variaciones juntas).

**Beneficios** Fortalece cuádriceps, glúteos e isquiotibiales, tonifica las piernas. Fortalece los hombros y el pecho.

**Pon el foco en:** Deja que el torso se relaje con la exhalación y que la gravedad haga su trabajo, sin resistirte.



**Contraindicaciones/precauciones:** Ciática, lesión de hombros o antebrazos, lesión de cadera o rodilla. Repite por el otro lado.



► 8/ VARIACIÓN DE LA POSTURA DEL LAGARTO

*Parivrtta Utthan Pristhasana*

Desde la posición inicial apoya la mano derecha en el suelo dobla la pierna derecha, el talón hacia el glúteo. Gira el torso para llegar a sujetar el empeine derecho con la mano izquierda. Tira del pie y baja las caderas hasta donde puedas. Siente como cuádriceps y psoas de la pierna de atrás se alargan.

**Variación:** Puedes poner un bloque debajo de la mano apoyada en el suelo y agarrar el empeine con un cinturón.

**Beneficios:** Alarga y abre las caderas, mejora la flexibilidad de las caderas, los isquiotibiales y los cuádriceps y fortalece la cara interna de los muslos y los músculos de las piernas.

**Pon el foco en:** Llevar las caderas con cuidado hacia el suelo para incrementar el estiramiento que puede ser muy profundo para la pierna de atrás.

**Contraindicaciones:** Lesión de rodilla o de cadera. Repite por el otro lado.



► 9/ POSTURA DE LA PALOMA

*Eka Pada Rajakapotasana*

Suelta el pie y lleva las manos a los lados de los pies. Camina con el pie izquierdo hacia dentro (eje central del cuerpo) y deja que la rodilla y el muslo se abran. Usa la fuerza de los brazos para ajustar la bajada. Quédate aquí o, si puedes, lleva el torso hacia el suelo, apoyando antebrazos en el suelo o estirando los brazos hacia delante. Lleva la cadera izquierda hacia el suelo (tiende a levantarse). Cuanto más en diagonal quede la espinilla (talón cerca del as cadera contraria, más accesible es la postura. Quédate cinco respiraciones.



**Variación:** Apoya una altura debajo de la rodilla doblada y/o un cojín debajo de la cadera de la pierna doblada.

**Beneficios:** Relaja la tensión, alarga los glúteos y la parte trasera de las caderas.

**Pon el foco en:** Concéntrate en la respiración. Con la exhalación abandona todo esfuerzo o tensión y siente como el torso cae y la cadera se abre

**Contraindicaciones:** Lesión de rodilla o de cadera.

\*En la foto 1 y 2 está representado el lado derecho. Sigue las indicaciones para doblar la pierna izquierda, como en la foto 3.

► 10/ POSTURA DE LA ESTOCADA GIRADA

*Parivrtta Utthita Ashwa Sanchalanasana*

Apoya la mano contraria al pie delantero y abre los brazos en cruz para ensanchar la espalda. La pierna de atrás puede estar doblada con rodilla en el suelo, o estirada con rodilla en el aire.

**Variación:** Apoya la rodilla trasera en el suelo.

**Beneficios:** Mejora el equilibrio y estabilidad. Alarga la parte interna del muslo y los isquiotibiales.

**Pon el foco en:** Girar desde la cintura y tirar de los brazos en dos direcciones para abrir la espalda a lo ancho.

**Contraindicaciones:** lesión o cirugía en las rodillas, hombros, cintura o espalda.

Repite por el otro lado.



► 11/ ESTATUA DE FUEGO

*Agnistambhasana*

Siéntate en el suelo con las piernas estiradas y cruza la pierna izquierda delante de ti. Coloca la espinilla derecha encima de la izquierda. Cuanto más apertura de cadera tengas, la rodilla bajará más. No fuerces la rodilla. Es la cadera la que se abre con el tiempo. Mantén la espalda larga y camina con las manos hacia delante hasta donde llegues. Quédate cinco respiraciones y vuelve.

**Variación:** Sigue practicando la postura de la Paloma.

**Beneficios:** Abre las caderas. Reafirma muslos internos y glúteos. Ayuda a calmar la mente.

**Pon el foco en:** Ir poco a poco cuando te inclines hacia delante con el torso, puede llegar a ser un estiramiento muy profundo. No tiene que doler la rodilla.

**Contraindicaciones:** Lesiones en espalda baja, caderas, o tobillos.

