

# Yoga Iyengar: El deporte perfecto para abuelas, hijas y nietas

---

Publicado el: 03-04-2018

Durante el «sirsasana» (postura boca abajo), Marisol (63 años), su hija Verónica (40), y las nietas: María (11) y Carlota, de apenas 9, parecen una familia de murciélagos descansando. Son tres generaciones de una misma familia que disfrutan juntas de una clase de Iyengar en el Día Internacional del Yoga. Cada una se encuentra en una etapa de la vida muy distinta pero las tres comparten un mismo objetivo: disfrutar de los múltiples beneficios que las posturas o «asanas» de esta práctica deportiva han demostrado a lo largo de miles de años.

En este caso, abuela, hija y nietas practican una especialidad desarrollada por el maestro B. K. S. Iyengar, un sistema que, según explica Olga Jiménez, la profesora de la escuela de Yoga Iyengar Aravaca, «es capaz de atender a todas las personas, ya sean sanas, enfermas, jóvenes o ancianas». Su creador, explica Olga Jiménez, «revolucionó el yoga con el uso de soportes y puso esta disciplina milenaria al alcance de todos, para que pudiéramos practicarla con un sencillo equipo en nuestras casas. Eso sí, siempre debe estar correctamente pautada por un profesor bien formado. En este sistema son fundamentales los tiempos, las secuencias, los ajustes y el orden de aprendizaje. Sin ellos no se extrae del yoga todo su potencial», asegura.

Estos son los beneficios obtenidos según la edad, tal y como explica esta profesora:

**Los niños:** Ellos no precisan —cuando su salud es correcta— el uso de soportes excepto en las posiciones «invertidas» en las que no deben poner peso sobre sus frágiles cuellos. Su trabajo es siempre dinámico y adaptado a sus aperturas. El cuerpo se fortalece, se recupera y mantiene su movilidad articular. Además ganan confianza y mejoran tanto su autoestima como su capacidad de concentración.

**Edad adulta:** Un trabajo pautado con series bien dirigidas permite a los alumnos progresar sin riesgos, comenzando por una base sencilla de posturas de pie para avanzar a lo largo de años a posturas más complejas, donde es imprescindible una musculatura y una colocación correcta de las distintas partes del cuerpo para no sufrir lesiones. Los resultados más frecuentes son: sentir liberación en los hombros y cuello, parte baja de la espalda, fortalecimiento de piernas y adquirir en poco tiempo una postura corporal más recta, mejor recuperación al cansancio y facilidad para conciliar el sueño.

**Senior:** El trabajo del yoga con personas mayores es especialmente agradecido. Sus cuerpos van recuperando movilidad articular y adquieren fuerza. Con ellos es imprescindible el uso dirigido de soportes ya que sus huesos y articulaciones son más débiles. Consiguen con el mínimo esfuerzo beneficios de posturas en principio impensables sin ayuda. Con los soportes las prolongan el tiempo suficiente para obtener los efectos buscados. Fortalecen las piernas, los brazos, la musculatura de la espalda, reducen la osteoporosis gracias a la nueva tonicidad de sus músculos. Ganan aberturas en caderas, dorsales y hombros principalmente.

**Niños:** La hacen con cuerdas, pues no deben poner peso sobre su cabeza en esas edades. Deben ser siempre posturas cortas.

Adultos: Solo se realiza tras varios años de práctica de posturas preparatorias. Postura que tonifica, fortalece brazos y piernas y actúa sobre la mejora del riego sanguíneo.

Senior: Sus huesos y sus músculos son más débiles por lo que hay que controlar el peso sobre las cervicales, la adaptación con piernas juntas se realiza en caso de lesión en los sacro-ilíacos, donde esa zona no debe sufrir cierres, la columna así se descarga y los espacios intervertebrales se abren.

En esta foto esta familia realiza una de las numerosas posturas de pie que existen en Iyengar.

Suelen ser aptas para todas las edades y cualquier tipo de problema siempre que estén bien ajustadas. Los veteranos o personas con problemas de espalda o de rodillas deben usar mueble, tresler o ayuda de cuerdas para mejorar al trabajo del tronco, los músculos intercostales juegan aquí un papel fundamental ayudando a crear espacio en la columna, además de aligerar la carga sobre las rodillas y las caderas.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>