

# EL VACUNO EN EL YOGA



En Vacuno de élite creemos en la importancia de la calidad de vida para invertir en el bienestar humano.

Por eso, queremos compartir con todos nuestros lectores los beneficios del yoga. Se trata de una práctica milenaria que tiene su origen en la India, que sana, cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de las asanas (posturas de yoga), la respiración y la meditación.

Es una actividad muy completa para todas las edades y además, diversos estudios sostienen que el yoga combate la hipertensión, mejora el colesterol y el nivel de azúcar, reduce la osteoporosis, refuerza el sistema inmunológico, etc..., llegando a ser una disciplina muy recomendable por todos sus efectos positivos sobre el organismo humano, pero siempre bajo la supervisión de un profesional.

La vaca, como animal sagrado en la India que simboliza a la madre tierra, la naturaleza, la fertilidad y la abundancia, también aparece en algunas de estas asanas:

## POSTURA DE LA VACA

La posición inicial es con las manos y las rodillas en el suelo, la espalda recta,

las muñecas debajo de los hombros y las rodillas apoyadas a la altura de las caderas. Después, se eleva la pelvis y la cabeza a la vez todo lo que se pueda, bajando a la vez el estómago y haciendo respiraciones profundas.

Esta postura recuerda al gesto de una vaca mugiendo.

Los beneficios de esta postura son, entre otros, estirar y fortalecer de los músculos del cuello y espalda, tonificar y fortalecer los brazos, mejorar la coordinación, prevenir dolores de cabeza y espalda, y reducir el estrés.

Habitualmente, esta asana se suele realizar con su postura complementaria que es la Postura del Gato. Ambas comienzan en la misma posición y conjuntamente ayudan a aumentar la flexibilidad del torso, a curar el dolor de espalda y tonificar los abdominales.

## POSTURA CARA DE VACA

Sentados con las piernas estiradas en el suelo, se dobla la pierna izquierda colocando el talón junto a la cadera derecha. La pierna derecha se posiciona sobre la izquierda, colocándola junto a la cadera izquierda y así el peso del cuerpo se reparte sobre las dos piernas cruzadas.

Con la columna recta y mirando al frente, se toca con la mano izquierda las vértebras cervicales, levantando el brazo izquierdo para que el codo esté lo más alto posible. Bajando poco a poco la mano izquierda por la columna vertebral, se lleva el brazo derecho a la espalda, tocándola con la parte posterior de la mano y subiendo hasta tocar los dedos de la mano izquierda. Se enganchan los dedos de ambas manos y se estiran los codos en direcciones opuestas, mientras se hacen respiraciones profundas. Después, se cambia de pierna y de brazo y se repite la asana.

Esta postura lleva este nombre, porque desde arriba parece la cara de una vaca, en la que los pies serían los cuernos y las rodillas el morro del animal.

Entre los beneficios de esta postura se encuentran el fortalecer y flexibilizar la espalda, los brazos y la cadera, mejorar la postura, mejorar la capacidad de coordinación, aumentar el equilibrio, activar la circulación de la sangre, proporcionar calma mental y liberar el estrés.

- 1 Postura cara de vaca
- 2 Postura del gato
- 3 Postura de la vaca

(Fuente: [www.widemat.com](http://www.widemat.com))