CUERPO Y ENERGÍA

Yoga en silla para mayores — 28 días

Cuatro semanas de sesiones suaves sentado, de 10 a 20 minutos al día, en letra grande, con las normas de seguridad y los estudios que las respaldan



आसन

āsana

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

- Cómo está organizado este libro 4
- Lo que necesita 4

Capítulo 1. Antes de empezar: precauciones y consejo médico 6

- La regla de oro: comodidad y estabilidad 6
- Pare de inmediato si siente alguna de estas cosas 6
- Sensaciones corrientes que suelen ser normales 7
- La tensión arterial 7
- Las caídas 8
- Prótesis de cadera y de rodilla 8
- Osteoporosis y huesos frágiles 9
- Mareos y vértigo 10
- Después de una operación o de una enfermedad 10
- Los ojos 10
- Otras situaciones que conviene comentar con su médico 10
- ¿Es seguro el yoga? 11
- Resumen del capítulo 1 11

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

Este libro es para usted si quiere moverse, respirar y descansar un poco mejor, y prefiere hacerlo sentado en una silla. Quizá le cuesta bajar al suelo. Quizá su equilibrio ya no es el de antes. Quizá simplemente quiere un comienzo tranquilo y seguro. El yoga en silla se hizo exactamente para esto.

No necesita ser flexible. No necesita ninguna experiencia. No necesita ropa especial. Necesita una silla firme, unos quince minutos y ganas de ir con suavidad.

Las prácticas de este libro vienen del hatha yoga tal como se sigue enseñando en la India, también a orillas del Ganges en Rishikesh, y de los sencillos movimientos de las articulaciones que escuelas indias como la Bihar School of Yoga enseñan a los principiantes y a los convalecientes. Una postura hecha en una silla sigue siendo una postura. La respiración sigue siendo la respiración. No se pierde nada esencial.

Este libro descansa sobre tres promesas.

Primero, la seguridad va antes que todo. El capítulo 1 explica cuándo no practicar, cuándo parar y cuándo pedir ayuda. Léalo primero. Después, cada ejercicio da una versión más suave, y cada movimiento que entraña un riesgo dice qué evitar y quién debe saltárselo.

Segundo, lo que decimos sobre los beneficios tiene fuentes. El capítulo 9 describe estudios reales sobre el yoga en silla y el yoga para personas mayores. Cada uno se comprobó en PubMed antes de citarlo, y cada uno figura completo al final, con su DOI y su número de PubMed. Cuando las pruebas son débiles, lo decimos.

Tercero, esto no es un consejo médico. Un libro no puede examinarle. No puede conocer su corazón, sus huesos ni sus medicamentos.

Hable con su médico antes de empezar

si tiene una enfermedad del corazón o de los pulmones, tensión alta o baja, mareos o desmayos, una caída reciente, osteoporosis, una prótesis de cadera o de rodilla, una operación reciente de cualquier tipo, o si tiene dudas. Enséñele este libro. A la mayoría de los médicos les alegra ver a un paciente que quiere moverse. En caso de urgencia, llame al número de emergencias: el 112 en España y en toda la Unión Europea, el 911 en México.

Cómo está organizado este libro

La letra es grande (texto de 14 puntos). Las frases son cortas y los pasos están numerados. Los ejercicios siguen siempre el mismo esquema:

- **Posición de partida**: cómo sentarse o ponerse de pie antes de empezar.
- **Pasos**: numerados, un movimiento por paso.
- **Cuántas veces**: respiraciones o repeticiones.
- **Evite**: lo que no hay que hacer, y quién debe saltárselo.
- **Versión más suave**: una manera más fácil, para los días de cansancio o las articulaciones rígidas.

Lea una vez los capítulos 1 a 3. Le llevarán una media hora. Después siga las cuatro semanas en orden. El capítulo 10 tiene el calendario y las fichas de sesión para imprimir y tener cerca de su silla.

Lo que necesita

- Una silla firme sin ruedas y, si es posible, sin brazos (el capítulo 2 explica cómo elegirla).
- Una superficie que no resbale: una alfombra que no se deslice, o una esterilla, tapete o mat de yoga bajo las patas de la silla.
- Un cojín o una toalla doblada.
- Un cinturón, un pañuelo o el cordón de un albornoz (una «correa»).
- Ropa cómoda que le deje moverse. Los pies descalzos o calcetines antideslizantes. No calcetines normales sobre un suelo liso.

- Un vaso de agua cerca.
- Para la semana 3: una segunda silla firme o la encimera de la cocina para sujetarse de pie.

Capítulo 1. Antes de empezar: precauciones y consejo médico

Lea este capítulo antes de cualquier ejercicio. Es el más importante del libro.

La regla de oro: comodidad y estabilidad

La definición más antigua de la postura en la tradición del yoga tiene tres palabras. En el Yoga Sūtra atribuido a Patañjali, el sūtra 2.46 dice:

> **sthira-sukham āsanam**
>
> (स्थिरसुखमासनम्). Nuestra traducción: «La postura es estable y cómoda».

Estable significa que está firme y seguro. Cómoda significa que puede respirar con facilidad. Si un ejercicio le hace contener la respiración, apretar los dientes o tambalearse, ha ido demasiado lejos. Vuelva a donde se sienta estable y a gusto. No es un yoga menor. Es la definición misma de la postura de yoga.

La tradición tiene otra palabra para esta elección: ahiṃsā (अहिंसा), no hacer daño. Es la primera de las reglas éticas del Yoga Sūtra (2.30). Empieza por su propio cuerpo.

Pare de inmediato si siente alguna de estas cosas

> **Pare el ejercicio, quédese sentado y respire con calma si siente:**
>
> - dolor, presión u opresión en el pecho;
> - una falta de aire que no se calma en unas pocas respiraciones;
> - mareo, aturdimiento o la sensación de que podría desmayarse;
> - un latido acelerado, muy fuerte o irregular;
> - un dolor agudo y repentino en una articulación, la espalda o el cuello;
> - un entumecimiento, un hormigueo o una debilidad nuevos en un brazo,

una pierna o la cara;
- visión borrosa repentina o un dolor de cabeza intenso;
- náuseas o un sudor frío.

Si la sensación no pasa enseguida, o si es intensa, **llame al número de emergencias** (112 en España y en la Unión Europea, 911 en México). No conduzca usted mismo.

El dolor en el pecho, la debilidad repentina de un lado del cuerpo, la cara caída o la dificultad para hablar son siempre urgencias. No espere a ver si pasan.

Sensaciones corrientes que suelen ser normales

Suele ser normal	Pare y pida consejo
Un estiramiento leve que se va en unos segundos	Un dolor agudo, punzante o como una descarga eléctrica
Sentir un poco de calor	Dolor o presión en el pecho
Un ligero cansancio después de la sesión	Un mareo que no pasa
Unas ligeras agujetas en los músculos al día siguiente	Un dolor claramente peor al día siguiente y al otro
Articulaciones rígidas al principio que se sueltan con el movimiento	Una articulación que se hincha, o que se pone caliente y roja

La tensión arterial

Algunos movimientos cambian la tensión arterial durante un momento: levantar los brazos por encima de la cabeza mucho rato, contener la respiración, inclinarse hacia delante y levantarse deprisa.

- **No contenga nunca la respiración** en este programa. Inhale y exhale durante cada movimiento.
- Si tiene la **tensión alta**, mantenga los brazos por debajo de la altura de los hombros cuando empiecen a pesarle, y no se quede con los brazos levantados más de unas pocas respiraciones. Tome los medicamentos que le haya recetado su médico como de costumbre.

- Si tiene la **tensión baja**, o si se marea al ponerse de pie, levántese muy despacio. Quédese sentado unas respiraciones después de inclinarse hacia delante. No se ponga nunca de pie directamente desde una flexión hacia delante.
- Si su tensión no está controlada, o si su médico le ha cambiado hace poco el tratamiento, pregunte antes de empezar.

Las caídas

Una caída puede cambiar la vida de una persona mayor. En una silla, o de pie con una mano en un apoyo, el riesgo de caerse durante la práctica sigue siendo bajo mientras se trabajan la fuerza y el equilibrio. (Si el yoga previene las caídas en la vida diaria es otra cuestión, y no se ha mostrado: véase el capítulo 9).

- Asegúrese de que la silla no pueda deslizarse ni volcarse (capítulo 2).
- Despeje el suelo a su alrededor: ninguna alfombra que se doble, ningún cable, ningún animal entre los pies.
- En la semana 3, cuando esté de pie, **sujétese siempre con al menos una mano al respaldo de una silla firme o a la encimera de la cocina.** Con las dos manos si duda.
- Vaya descalzo o con calcetines antideslizantes. Los calcetines normales sobre un suelo liso son peligrosos.
- Si se ha caído en el último año, o si tiene miedo de caerse, dígaselo a su médico. Pregunte si una valoración del riesgo de caídas o un fisioterapeuta podrían ayudarle. Muchos servicios de salud los ofrecen.
- No practique los ejercicios de pie cuando esté solo en casa si tiene un riesgo alto de caídas, salvo que lleve una alarma o un teléfono encima.

Prótesis de cadera y de rodilla

Si le han puesto una prótesis de cadera o de rodilla, puede que su cirujano o su fisioterapeuta le hayan dado **precauciones de movimiento.** Sígalas. Siempre van antes que este libro.

Después de una prótesis de cadera, a menudo se indica durante un tiempo que

no se doble la cadera más allá del ángulo recto, que no se crucen las piernas y que no se gire sobre la pierna operada. Las normas exactas dependen del tipo de operación y de su cirujano. En este libro:

- No cruce las piernas. Nada en este libro se lo pide.
- En las flexiones hacia delante, haga un movimiento pequeño y mantenga las rodillas más bajas que las caderas: siéntese sobre un cojín firme si su silla es baja.
- En las torsiones, gire solo la parte superior del cuerpo. Mantenga los dos pies planos y las rodillas mirando hacia delante.

Después de una prótesis de rodilla, arrodillarse y doblar mucho la rodilla pueden resultar incómodos o estar limitados. Nada en este libro le pide que se arrodille. Doble y estire la rodilla solo hasta donde le permita su fisioterapeuta.

Osteoporosis y huesos frágiles

Si tiene osteoporosis u osteopenia, o si se ha roto un hueso en una caída leve, tenga cuidado con **las flexiones de la columna hacia delante, redondeando la espalda, con carga**. En la Clínica Mayo, la doctora Mehrsheed Sinaki describió a tres personas con baja densidad ósea (osteopenia) que tuvieron dolor o fracturas por compresión de las vértebras después de ejercicios de yoga de flexión de la columna (Sinaki, 2013). Son casos clínicos, no ensayos, y no nos dicen con qué frecuencia ocurre. Sí nos dicen qué hay que evitar.

En este libro:

- Las flexiones hacia delante se hacen con la **espalda larga y recta**, doblándose desde las caderas, nunca redondeándose hacia abajo.
- Ninguna flexión hacia delante baja más de lo que puede bajar con la espalda larga.
- Las torsiones son pequeñas y lentas, y las manos nunca tiran de usted para ir más lejos.
- Cada ejercicio que implica la columna tiene una nota para los huesos frágiles.

Pregunte a su médico o a su fisioterapeuta qué movimientos le convienen.

Mareos y vértigo

- Gire la cabeza despacio. Mantenga los ojos abiertos en los ejercicios de cuello.
- Si tiene vértigo posicional, o si girar la cabeza le marea, haga los movimientos de cuello más pequeños o sálteselos.
- Si se marea, pare, mire un punto fijo delante de usted y respire despacio.
- Evite cerrar los ojos cuando esté de pie.

Después de una operación o de una enfermedad

Después de cualquier operación, sobre todo de abdomen, tórax, corazón, ojos, columna, cadera o rodilla, pregunte a su cirujano cuándo puede empezar un ejercicio suave y qué debe evitar. Después de un infarto o de un ictus recientes, siga el programa de rehabilitación que le dé su equipo. Este libro puede venir después, con su acuerdo.

Los ojos

Si tiene glaucoma, o le han operado de los ojos hace poco, evite poner la cabeza por debajo del corazón. Nada en este programa lo hace, pero no lo añada.

Otras situaciones que conviene comentar con su médico

- Diabetes: tenga cerca una bebida dulce o un tentempié, sobre todo si se pone insulina o toma pastillas que pueden bajar el azúcar. Practique a una hora que sepa que es segura para usted.
- Artritis grave o un brote en una articulación: deje descansar la articulación inflamada. Trabaje las demás con suavidad.
- Fractura reciente, hernia o un dolor sin explicación: pregunte antes.
- Problemas respiratorios: los ejercicios suaves de respiración suelen estar bien, pero siga los consejos de su médico o de su equipo de neumología.

¿Es seguro el yoga?

Una gran revisión sobre la seguridad del yoga, de Holger Cramer y sus colegas, agrupó 94 ensayos aleatorizados con 8430 participantes. Encontró que el yoga no causaba más efectos adversos que la atención habitual u otro ejercicio; en comparación con programas psicológicos o educativos, como la educación para la salud, el yoga dio lugar a más efectos menores (Cramer et al., 2015). Otra revisión de 76 casos publicados encontró que las posturas y técnicas citadas con más frecuencia eran la postura sobre la cabeza, la vela, el loto y la respiración forzada; diez de los casos implicaban un problema previo, sobre todo glaucoma o baja densidad ósea (Cramer et al., 2013). Ninguna de esas posturas o técnicas está en este libro.

Resumen del capítulo 1

- Estable y cómoda: esa es la regla.
- No contenga nunca la respiración.
- Pare de inmediato ante un dolor en el pecho, falta de aire, mareo, dolor agudo o un entumecimiento nuevo. Pida ayuda si no pasa.
- Sujétese a un apoyo firme siempre que esté de pie.
- Siga las precauciones de su cirujano después de una prótesis de cadera o de rodilla.
- Con huesos frágiles, mantenga la espalda larga en las flexiones hacia delante.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 62 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.