

YOGA PARA EL CÁNCER

Los pacientes con cáncer encuentran en las milenarias enseñanzas del yoga una gran ayuda para mejorar su calidad de vida y enfrentarse a la enfermedad. Conoce las asanas restaurativas más recomendables para fortalecer el sistema inmunológico y la autoestima, aportar bienestar y calmar la fatiga.

El cáncer o el tratamiento contra el cáncer provocan varias y muy diferentes reacciones en cada persona, como dolor, ansiedad, insomnio, etc., y en la mayoría de los casos aparece una intensa sensación de cansancio, un agotamiento persistente, no solo a nivel físico, sino también emocional y mental. Es diferente de la sensación de cansancio por no haber dormido lo suficiente ya que interfiere con la vida diaria y no mejora con el descanso.

Beneficios de la meditación (Raja Yoga)

- Armoniza, rejuvenece y regenera todos los órganos y sistemas, revitalizándolos.
- Previene o descarga la tensión neuronal y relaja el cerebro.
- Estabiliza la respiración, consiguiendo equilibrio nervioso, mental, emocional y equilibrando el ritmo cardíaco.
- Aporta serenidad, sosiego, quietud mental y paz interior.
- Mejora y previene los problemas de carácter, como el mal humor, agresividad e irritabilidad.
- Contribuye a potenciar la autoestima.
- Combate los estados negativos de ánimo, como la apatía, desgana, tristeza y depresión.

5 posturas de Yoga Restaurativo para pacientes de cáncer

ASHWA SANCHALANDASANA O POSTURA DEL GRAN PASO EXTENDIDO

► **Paso a paso:**

De pie, exhala y realiza un gran paso extendido hacia atrás apoyando la rodilla y el empeine en el suelo o sobre una manta, mientras la otra pierna queda flexionada en medio de los brazos, en ángulo de 90°. Desde la pierna posterior, estira los músculos de la caja torácica a través de la respiración, realizando suavemente la flexión de espalda y estiramiento hacia delante.

► **Beneficios:**

Extiende y fortalece la columna vertebral, abre el tórax y la cavidad pélvica, estira el flexor de la cadera, psoas ilíaco, tonifica las piernas y brazos. Estimula los órganos abdominales. Aumenta la resistencia y la capacidad pulmonar.



SETU BANDHA SARVANGASANA O POSTURA DEL PUENTE RESTAURATIVA

► **Paso a paso:**

Tumbado boca arriba. Flexiona las rodillas, dejando que los pies se apoyen en el suelo, separándolos en el ancho de las caderas. Los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos hacia abajo.

Presiona las plantas de los pies y brazos en el suelo para poder elevar las caderas. Coloca una almohada para poder mantener las caderas elevadas sin hacer fuerza.

► **Beneficios:**

Calma el cerebro, ayuda a aliviar el estrés y la depresión, reduce el insomnio, estira el pecho, columna vertebral y cuello, estimula los órganos abdominales, los pulmones y la glándula tiroides, mejora la digestión, reduce la fatiga.



BALASASANA O POSTURA DEL NIÑO RESTAURATIVA

► Paso a paso:

Sentado sobre los talones, abrir las caderas separando las rodillas. Colocar los bloques, cojines o almohadas entre las piernas. Colocar las manos sobre los muslos y con la columna vertebral estirada ir apoyando todo el torso desde el pubis hasta la cabeza.

► Beneficios:

Proporciona un masaje a los órganos abdominales internos, los riñones y glándulas suprarrenales.



SUPTA BADDHA KONASANA O POSTURA YACENTE DEL ÁNGULO FIJO

► Paso a paso:

Sentado en el suelo, junta las plantas de los pies, pon bloques o mantas dobladas debajo de las rodillas, una almohada o cojín para que se apoye la zona lumbar y otro para apoyar la cabeza formando una suave extensión del tronco. Cae hacia atrás hasta apoyar toda la espalda, relaja los hombros y permite que el pecho se expanda.

► Beneficios

Regula la presión arterial. Suaviza y tonifica el sistema digestivo. Tonifica los riñones. Mejora la circulación sanguínea en la zona de los ovarios. Alivia las venas varicosas y la ciática. Favorece corregir el prolapso uterino. Suaviza las caderas y la región púbica. Ayuda a aliviar la depresión y la ansiedad.



Por Angélica Solana, directora y profesora de Samsara Yoga Wellness (*)
Posturas realizadas por Begoña Magdalena, enfermera. Diagnosticada de carcinoma de páncreas. Cuarto ciclo de quimioterapia.
Fotografía: Sara González
Ropa de Born Living Yoga

GOMUKHASANA

O POSTURA DE LA CARA DE VACA

► Paso a paso:

Sentado en el suelo separando un poco las piernas. Flexiona las piernas y ayudándote con las manos desliza la pierna izquierda por debajo de la derecha llevando el talón izquierdo cerca de la cadera derecha. Después, coloca la pierna derecha por encima de la izquierda llevando el talón derecho hacia la cadera izquierda. Haz una respiración profunda y relajante mientras visualizamos un gran espacio entre todas las articulaciones de la parte baja de la espalda, el sacro y la pelvis. Flexiona el tronco para que se relaje la espalda y el cuello sobre el apoyo de tus piernas o la almohada. Repite con cambio de piernas.

► Beneficios

Flexibiliza los músculos de las piernas, abre caderas y alarga el músculo dorsal de la espalda. Esta posición comprime los órganos pélvicos y tonifica los órganos reproductores, tanto masculinos como femeninos. Estimula los riñones mejorando, de esta manera, el proceso de purificación en el cuerpo. Alivia la ciática.



→ DHARMA YOGA FESTIVAL. Cita solidaria contra el cáncer.

Samsara Yoga Wellness organiza el próximo **20 de mayo en el Parque Deportivo Puerta de Hierro**, Madrid, de 11 a 14 h, un **evento solidario para concienciar sobre la importancia de la práctica de yoga en los procesos de tratamiento de cáncer**. Angélica Suryaswarupa estará compartiendo varias prácticas de yoga restaurativo en las que los participantes podrán experimentar de primera mano el poder energético y calmante del yoga.

Dharma Yoga Festival contará además con una sesión de Es-tatic Dance, música variada para dar libertad de acción y movimiento al cuerpo y trabajar la expresión corporal. Precio: 5 euros que se destinarán íntegramente a la Asociación de Oncología Integrativa. Es necesario reservar plaza en: samsarayogawellness.com/festival-dharma-yoga



Puedes encontrar el artículo completo sobre yoga y cáncer con más posturas y explicaciones en www.yogafit.es

*Angélica Solana es la autora de este artículo y la creadora del proyecto "Yogea, Yoga para el cáncer" y "Dharma Yoga Festival", para la divulgación, iniciación en la práctica y conocimiento del Yoga para personas en proceso oncológico.