

# Yoga en pareja

## EJERCICIOS PARA 2

WideMat  
*freedom matters*



# Yoga en pareja

El Yoga en pareja es una forma de aumentar la afinidad. Amor, amistad, confianza y compañerismo son palabras con las que se escribe este artículo.

Me gustaría empezar este especial con una pequeña introducción al Yoga en pareja.

El Yoga en pareja está ligado a valores muy importantes que todos compartimos en la sociedad: amor, amistad, compañerismo, trabajo en equipo, confianza, constancia, esfuerzo... y muchos otros. Creo que no me equivoco si digo que las personas que practicamos Yoga tenemos incluso más presentes estos y otros valores.

Al hacer Yoga en pareja necesitamos, obviamente, una persona que comparta con nosotros lo bueno y lo malo. Lo bueno son todos esos valores, y lo malo puede ser que no te salga bien una postura, las agujetas, y los demás obstáculos que aparecen en el camino para que los superemos.

El Yoga en pareja es una forma de aprender a confiar en esa persona con la que has decidido compartir el Yoga. Si un yogui está sobre otro mientras hacen una postura y el de abajo falla, cae. Cuentas con ello, y sabes que esa otra persona va a tener que hacer un esfuerzo tan grande como el tuyo para que salga bien. Es decir, hay trabajo en equipo.

Por otra parte, se dice que el roce hace el cariño, tanto para el amor como para las amistades. Si pasas tiempo junto con tu compañero haciendo Yoga en pareja seguro que vuestra relación mejora. Tanto si no os conocíais antes (imagina que os habéis conocido por un amigo en común) como si eráis amigos, o pareja.





## Beneficios de hacer yoga en pareja

Ya he comentado en la introducción algunos de los beneficios de practicar Yoga en pareja. Pero no son los únicos, hay más tanto a nivel de relaciones con los demás como individualmente, con efectos positivos para el cuerpo, la mente y el espíritu.

Los principales beneficios del Yoga en pareja son:

- Mejora la comunicación entre los yoguis.
- Se aprende a confiar en la pareja.
- Tu pareja y tú estaréis mejor coordinados.
- Se potencia el compañerismo y el trabajo en equipo, totalmente necesario en el Yoga en pareja.
- Cultiva el apoyo emocional y físico en las relaciones de los yoguis.
- El Yoga en pareja fomenta el compromiso, dado que los dos tienen que poner todo de su parte para que se realicen las posturas de Yoga en pareja mínimamente bien. A partir de ahí, hace falta la práctica para llegar a la perfección.
- Se trabaja mucho el equilibrio, pues muchas posturas exigen apoyar parte o todo el peso en la pareja o en uno solo de los pies.
- Es necesaria la concentración, si uno de los dos está pensando en otra cosa, se notará.
- Gracias al Yoga en pareja se comparten risas y buenos momentos, divertidos.
- Aprendes que lo que parece difícil se puede conseguir a través del esfuerzo. Hay posturas de Yoga en pareja que te parecen imposibles, y después de entrenarlas sí que salen bien.
- Se aprende a tener paciencia, porque no todas las posturas van a salir bien a la primera, a la segunda o a la tercera.
- Consigues relajarte y cargar las pilas. Así podrás afrontar las situaciones del día a día con más energía y determinación.
- El contacto personal del Yoga en pareja ayuda a construir relaciones sanas y duraderas.
- Observarás que he mencionado solo los efectos positivos para la pareja, pero también hay otros muchos beneficios del Yoga en general que se reciben al practicar el Yoga en pareja.

## Posturas para empezar el Yoga en Pareja

Hay en el Yoga en pareja posturas para empezar poco a poco y más o menos fáciles. Entre ellas podemos elegir estas:

### Respiración en pareja



La primera postura de Yoga en pareja es de respiración para relajarse y entrar con buen pie en la sesión de Yoga.

– Sentaos los dos sobre la WideMat, tocando espalda contra espalda, bien estirados y con las piernas también estiradas.

– Cruzad las piernas como en la Postura del Loto o en la Postura Fácil. Respirad profundamente.

– Echad los brazos hacia atrás, para poner cada uno las manos en los muslos de la pareja. Si habéis hecho la Postura del Loto (con los pies encima de los muslos) agarrad el pie.

– Aguantad así durante 1 minuto y volved a la posición original para hacer más repeticiones.

Si podéis aguantar más tiempo, mejor, es un buen estiramiento de brazos, piernas y espalda para el resto de posturas de Yoga en pareja, además de introducir el Pranayama o respiración yóguica.

## Giro Fácil



Esta es una postura de Yoga en pareja bastante sencilla pero efectiva para hacer ejercicios de estiramiento en toda la espalda y para los oblicuos.

– Continúa desde la posición final anterior y girad ambos hacia un lado. O los dos hacia la izquierda o hacia la derecha. Así os complementáis.

– Imagina que habéis girado hacia la izquierda. Pon tu mano derecha sobre tu rodilla izquierda y la mano izquierda sobre la rodilla derecha de tu pareja. Tu pareja hace lo mismo.

Aguantad así por lo menos 1 minuto, y haced repeticiones.

## Postura doble del perro



– Haced la Postura del Perro hacia abajo los dos, pero uno más adelantado. Sus pies deben quedar a uno de los lados de su compañero, a la altura de la cabeza.

– El que esté delante tiene que levantar las piernas para ponerlas encima de las caderas del compañero.

Aguantad así durante 30 segundos, aunque es perfectamente comprensible que no lleguéis al medio minuto las primeras veces.

Intercambiad los papeles, para que los dos probéis las dos formas de hacer la Postura

Doble del Perro de Yoga en pareja.

– Imagina que habéis girado hacia la izquierda. Pon tu mano derecha sobre tu rodilla izquierda y la mano izquierda sobre la rodilla derecha de tu pareja. Tu pareja hace lo mismo.

Aguantad así por lo menos 1 minuto, y haced repeticiones.

## Flexión doble hacia delante



Esta es una postura de Yoga en pareja que es recomendable que se haya practicado antes alguna vez de manera individual. No porque sea difícil sino porque exige flexibilidad.

- Sentaos los dos frente a frente, con las piernas extendidas y estiradas, y las plantas de los pies tocando las de la pareja. Tened la espalda recta y haced un ciclo de respiración 5-10-10 (inhalar-aguantar el aire-expulsarlo).
- Eleva los brazos hacia el frente e inclínate hacia delante si lo necesitas para alcanzar las manos de tu pareja.
- Id inclinándoos y siguiendo los brazos de la pareja, como intentando llegar a los codos (no vais a llegar, es solo una forma de explicarlo). Cuando lleguéis al punto de flexión donde no podáis bajar más, quedaos ahí.

## Flexión complementaria



La Flexión Complementaria es una postura de Yoga en pareja que exige bastante flexibilidad, y se realiza así.

- Sentaos en la WideMat con las piernas bien abiertas, uno frente al otro.
- Juntad las plantas de los pies, acercándoos. Ahora extended los brazos hacia el otro y cogédselos a la altura de los codos.
- Uno de los dos se echa hacia atrás mientras que el otro realiza la flexión hacia adelante.
- Intercambiad los papeles.

Como ves la flexión de uno es hacia delante y la del otro hacia atrás, por lo que llamamos a esta postura la Flexión Complementaria.

La respiración también es complementaria, quien hace la flexión hacia atrás inhala profundamente, mientras que flexiona hacia delante expulsa el aire. Por ello antes de hacer las flexiones, al cogeros de los brazos, tenéis que organizaros para que uno inhale mientras el otro vacía los pulmones.

## Cara a cara



Esta postura de Yoga en pareja, Cara a Cara, tiene un nombre que parece salido de una película del oeste, pero es que la posición final lleva a estar la pareja cara a cara.

- Poneos de pie, uno frente al otro, sobre vuestra WideMat. Dad cada uno un pasito hacia atrás.
  - Alzad los brazos por encima de vuestras cabezas, tan separados como los hombros. Juntad las palmas de las manos.
  - Manteniendo las manos pegadas, id dando pasos hacia atrás. Cada vez tendréis que bajar más la espalda.
- Llegará un momento en que hayáis bajado bastante (ver la foto) y estaréis cara a cara, con la cadera justo encima de los pies. Aguantad ahí.

