

Yoga wake-up call

Greet the new day with a stretch

BY NORMA COLÓN

One of the hottest “new” fitness trends is 4,000 years old and originally from India. It’s yoga, a time-honored way to loosen up your body and awaken your mind.

Yoga, a Sanskrit word that means union, is a science, philosophy, art, and discipline that anyone can practice to relieve stress and boost energy levels. You can do the following simple yet effective yoga program at home on a bare, non-slippery floor or on a sticky yoga mat.

Practice this series of poses each morning for about 20 minutes and see how it improves your strength, flexibility, tranquility, and sharpness of mind.

La última moda en ejercicios existe hace 4,000 años y viene de la India. Es un modo excelente de flexibilizar los músculos y de aclarar el pensamiento. La palabra yoga viene del sánscrito, y la práctica comprende lo científico, la filosofía, el arte y la disciplina del cuerpo y la mente. Haz los ejercicios siguientes por veinte minutos diarios, y sentirás gran bienestar.

Tree pose

STRENGTHENS FEET AND LEGS, IMPROVES BALANCE

Stand with feet together. Press feet down and pull kneecaps up, contracting thigh muscles upward. Keeping right leg firm, bend left knee and place foot as far up on inner right thigh as you can. Press palms together at breastbone, chest open and shoulders down, with ribs, spine, and head reaching up. Breathe and hold pose for 15–30 seconds. Repeat twice on each side.

LA POSE DEL ARBOL fortalece los pies y las piernas, y mejora el equilibrio. Párate con los pies juntos y las rodillas en flexión, contrae los muslos. Mantén firme la pierna derecha, dobla la rodilla izquierda, levanta el pie lo más que puedas y apóyalo en el muslo. Junta las manos ante el esternón, abre el pecho, manten los hombros caídos, y las costillas, la espalda y la cabeza en posición recta. Respira y sosten la postura entre 15 y 30 segundos. Repite dos veces en cada lado.





Basic sitting twist

OPENS CHEST, IMPROVES POSTURE

Sit sideways with your right side facing back of chair, feet flat on floor. (If feet don't reach, place a phone book under them.) Sit tall and press down with your thighs and feet. With shoulders back, place a hand on each side of chair; turn ribs and shoulders right, moving your head last. Keep hips and legs stable. Press with open right hand, pull with left hand, twisting and breathing. Hold for 10–20 seconds. Repeat twice, alternating sides.

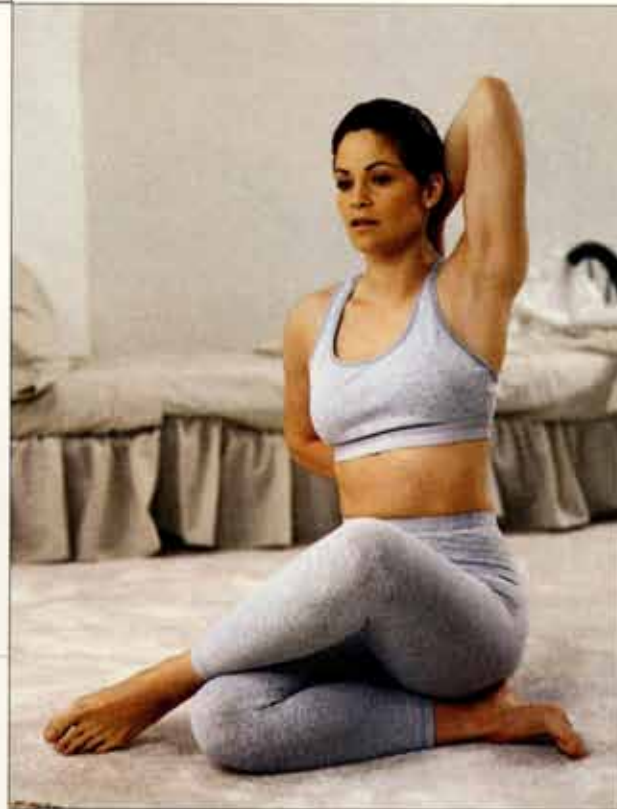
EL GIRAR SENTADA expande el pecho y mejora la postura. Siéntate con el costado derecho hacia el espaldar de una silla, con los pies juntos y las plantas sobre el piso. Si no alcanzas el suelo con los pies, colócalos debajo una guía telefónica. Agarra cada lado del espaldar. Con los hombros hacia atrás, gira las costillas, los hombros y la cabeza hacia la derecha. Mantén fijas las caderas y las piernas. Empuja con la mano derecha y hala con la izquierda mientras giras y también respiras. Sosten la posición entre 10 y 20 segundos. Luego cambia de lado para repetir el ejercicio dos veces más.

Cow face pose

SHOULDER AND ARM STRETCH

Sit on floor with left knee over the right, knees touching, each foot pointed at opposite hip, spine erect. (If knees don't reach, arrange legs comfortably; see model at right.) Twist right arm behind back, placing right hand, palm up, between shoulder blades, as high as comfortable. Stretch left arm over head, bend elbow, and reach down to take hold of right hand; roll shoulders back and down. (If hands don't reach, hold a sash between them.) Breathe and hold for 30 seconds; repeat twice on each side.

ESTIRAMIENTO DE LOS HOMBROS Y LOS BRAZOS. Siéntate en el piso, con la rodilla izquierda sobre la derecha y la espalda recta. Si no puedes hacerlo, imita a la modelo a la derecha. Coloca la palma de la mano derecha detrás de la espalda y estírala tan alto como puedas. Levanta la izquierda por encima del hombro correspondiente y trata de agarrar la mano derecha. Empuja los hombros hacia atrás y hacia abajo. Si no alcanzas con las manos, agarra un paño con ambas. Respira, aguanta la posición 30 segundos y repítela dos veces en cada lado.



Downward dog

FULL-BODY STRETCH

Start on your hands and knees, with hands placed ahead of your shoulders. Tuck toes under and take a deep breath. Exhale and push up to stretch arms and legs completely so that your body forms a V. Let your head hang down and press chest toward legs. Hold position for 30–60 seconds while breathing. Drop gently to your knees. Repeat three times.

LA POSE DE PERRO estira y fortalece todos los músculos del cuerpo. Ponte en "cuatro patas", con las manos delante de los hombros, los dedos de los pies doblados hacia adentro e inhala. Exhala a la vez que estiras brazos y piernas de tal modo que hagas una "v" con el cuerpo. Cuelga la cabeza hacia abajo y empuja el pecho hacia las piernas. Sosten la posición entre 30 y 60 segundos. Suavemente, dobla las rodillas. Repítela tres veces.



Forward hero

A GENTLE, RELAXING STRETCH IN BED

Lie on your back, hugging knees to chest. Roll to the side, then onto your knees. Spread your knees, sit on heels with toes touching, and rest head on folded arms. Breathe, relax, and hold pose for one minute.

ESTIRAMIENTO EN LA CAMA. Acostada de espalda, dobla las rodillas y abrázalas junto al pecho. Date vuelta hacia un lado y ponte de rodillas boca abajo. Separa las rodillas y haz que los pies se toquen. Descansa la cabeza sobre los brazos doblados. Respira, relájate y quédate en esa posición por un minuto.

Cat stretch

WARMS UP AND LOOSENS SPINE

Exhale and round back from tailbone to head. Inhale and extend torso from tailbone to head, reaching chest forward, head up, hips back. Do 5–10 times (or for 30 seconds).

EL ESTIRAMIENTO DEL GATO le da flexibilidad a la columna. Arquea la espalda mientras exhalas. Inhala y estira el torso, saca el pecho, levanta la cabeza y las caderas. Hazlo entre cinco y diez veces, o por 30 segundos. □

Norma Colón, founder and president of Yoga Fit, Inc., teaches Iyengar Yoga in New York City.



Norma Colón is the founder of Yoga Norma and is available for private consultation. Please visit her website www.yoganorma.com for further information and class schedules or call 212 288 8221.