

# EL YOGA MÁS CALIENTE

**¿A QUIÉN SE LE OCURRIRÍA** encerrarse durante 90 minutos en una habitación a 40 grados de temperatura para intentar tocarse la cabeza con los pies? Bueno, entre otros, a Madonna, a Martin Sheen, a John McEnroe, a Quincy Jones o a Kareem Abdul-Jabbar. Se trata del Bikram, una modalidad de yoga que te hará sudar la gota gorda.



## 40 grados a la sombra

> No te engañes: eso del "yoga caliente" no tiene nada que ver con las posturas, al menos, no con las que te estás imaginando. El Bikram es, como cualquier otro tipo de yoga, un entrenamiento físico que mejora la flexibilidad y la fuerza física, al tiempo que despeja la mente y aumenta la capacidad de concentración. La sudorosa diferencia la marca el hecho de que se practica en una sala que combina 40° de temperatura con un porcentaje de humedad situado entre el 40 y el 45%. "De esta forma, se eliminan toxinas, se pierde peso, y se previene la aparición de lesiones, ya que gracias al calor se gana un plus de flexibilidad", explica Lucía Kelley, directora del centro Bikram Yoga Madrid.



La imaginación no sabe ser simple.

## Posturas calientes

> La concentración, la respiración y el estiramiento de los músculos son la base del Bikram. Una clase normal comienza con un ejercicio de respiración o pranayama. Después, se realizan hasta 26 asanas o posturas básicas, para finalizar con otro pranayama. "En cada postura se trabajan diversos sistemas

de nuestro organismo a través de compresiones y relajaciones. Así se consigue estimular los órganos, las glándulas y los nervios, al tiempo que se oxigena la sangre", afirma Kelley.

## Mano de santo

> Según sus defensores, los beneficios del Bikram son innumerables: otorga mayor vitalidad, limita los efectos del envejecimiento, alivia dolencias crónicas, ayuda a reducir el estrés... "En realidad", añade Kelley, "bastan 90 minutos, tres veces por semana, para mejorar la circulación, reducir los dolores crónicos de espalda y de



cabeza, aliviar los síntomas de enfermedades como la diabetes o la artritis, potenciar el sistema inmunológico, disminuir el estrés y la ansiedad, y aumentar la concentración y el autocontrol".



## Para todos los públicos

> Cualquier persona puede practicar Bikram Yoga, no importa cuál sea su condición física ni su edad. Aunque, no lo olvides, estamos hablando de un entrenamiento físico que, aunque no lo parezca, es muy duro. Prueba a alternarlo con tu entrenamiento habitual, o sustituye algunas rutinas por clases de Bikram. El resultado será un perfecto tono muscular, un cuerpo armonioso y una excelente forma física. Eso sí, como advierte Kelley: "si se tiene un problema serio de salud, lo mejor es hablar antes con el médico". Más info: [www.bikramyoga.es](http://www.bikramyoga.es)

# Men's Health

LA REVISTA PARA LOS HOMBRES

POSTER DE FITNESS ¡GRATIS!

2,90€ EN ESPAÑA

## A DIETA QUE CREA MÚSCULO

## CONGELADO O FRESCO?

Respuestas para comer más sano

### DEPORTES DE INVIERNO

ski, snowboard...

## MONTE EN FORMA PARA LA NIEVE



## EL INVIERNO MÁS ARDIENTE

Las cerillas, en la pág.50

## 10 LOOKS PARA DESPEDITRTE DEL AÑO



¡Empieza hoy!

## BLINDA TU SALUD

En 5 puntos clave

Especial  
**REGALOS**  
COMPRA ESTO, NO ESTO

**ABDOMINALES DE ACERO**  
Márcalos en enero

QUÉ CONTARLE A UNA MUJER (Y QUE NO)

DICIEMBRE 2005

[www.MensHealth.es](http://www.MensHealth.es)



8 414520 005018