

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Según la revista Journal of Sexual Medicine, muchas mujeres reportan un significativo aumento en su nivel de excitación y deseo sexual cuando practican yoga Autor: Tomado de Internet Publicado: 29/03/2019 | 10:18 pm

Yoga para la sexualidad

La mente es amiga de esa alma que ha sabido conquistarla.

Bhagavad Gita

Publicado: Viernes 29 marzo 2019 | 10:14:58 pm.

Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila

Según la revista Journal of Sexual Medicine, muchas mujeres reportan un significativo aumento en su nivel de excitación y deseo sexual cuando practican yoga; sus orgasmos son de más calidad y sus relaciones se enriquecen a la vez que incrementan su autoestima y asertividad.

No es magia, sugestión o efectos fisiológicos aislados: quien dedica unos minutos tres veces por semana a mimar integralmente su mente, cuerpo y espíritu, puede recuperar elasticidad y fluidez en los movimientos, reducir miedos y malestares, estar más alerta para percibir el amor y disfrutar los placeres sin apegos ni obsesiones.

El yoga es un estilo de vida al alcance de todas las personas, cualquiera que sea su identidad genérica, porque es el condicionamiento cultural y no el sexo biológico lo que lleva a vivenciar el acto erótico como tarea a cumplir o mero desahogo, actitudes que lo privan de su verdadera esencia, que es el ejercicio de una gozosa libertad corpórea y espiritual.

Hay centenares de posturas o ásanas. Todas combinan fuerza y comodidad, lo cual ayuda a quemar grasa, libera toxinas, aquieta la mente y mejora la piel y la figura. Al actuar sobre varios sistemas del cuerpo, estabilizan su

funcionamiento y canalizan las emociones inconscientes retenidas en ellos.

En esta técnica milenaria los movimientos son serenos y naturales. Conviene mantener los ojos cerrados y en todo momento la respiración debe ser consciente y profunda. Con esfuerzo y disciplina, cada exhalación puede acercarte más a la pose ideal, solo procura no violentar los límites de tu cuerpo ni alimentar más frustración o arrogancia.

Sigue la naturaleza

Para equilibrar la sexualidad, diversos manuales sugieren combinar posturas en las que bastan 15 segundos para que la energía kundalini, usualmente dormida en la base de la columna, logre fluir por todo el cuerpo. Eso tonifica los músculos, estimula el sistema endocrino, limpia la mente de pensamientos rígidos o repetitivos (típicos del estrés) y aumenta el estado de alerta y receptividad.

Una de las posiciones recomendadas es Upavistha Konasana: sentarse con piernas abiertas y espalda recta, y «caminar» las manos por el suelo para que la sangre irrigue toda la pelvis y eleve el nivel de excitación. También puedes hacer Uttanasana y Paschimottasana: la primera es de pie y en la otra te sientas; en ambas mantienes las piernas cerradas y la espalda recta, y doblas tu cuerpo tratando de tocar tus pies con las manos y las rodillas con la cabeza, hasta donde llegues. Si lo haces a conciencia, sentirás una cosquilla electrificante en la columna que te mantendrá de buen humor por el resto del día.

Puedes ejercitarte también para usar algunas posturas durante el coito y observar tus sensaciones. Muy sugerente es la Supta Baddha Konasana o diosa tumbada: boca arriba, junta las plantas de los pies, baja rodillas y deja los brazos junto al cuerpo, palmas hacia arriba. Al respirar lleva la barbilla a la garganta y separa las costillas de la cadera. El Adho Mukha Svanasana o perro mirando hacia abajo (párate en manos y pies, glúteos elevados, piernas rectas) vigoriza el cuerpo y ayuda a ver las cosas en un ángulo divertido. Puedes «pedalear» en el lugar, si te apetece... esa es una vista muy atractiva para tu pareja.

Otras ásanas mejoran la capacidad sexual: la silla, la cobra, la paloma, la mariposa, la postura del bebé... todas aportan flexibilidad a la columna, las caderas, las piernas y el abdomen. Por fortuna hay escuelas de yoga en casi todas las provincias y libros cubanos sobre el tema en las bibliotecas, además de manuales y videos digitales.

Algunos textos sugieren combinar poses con sonidos (mantras) cuya vibración sintoniza con el sistema neurovegetativo. Por ejemplo, en la pose de la esfinge (pelvis, piernas, abdomen y brazos sobre el suelo, pecho elevado y vista al frente) repite la sílaba «vam» y notarás en poco tiempo su efecto benéfico.

El yoga sexual no exige mucho: un espacio aireado, ropa cómoda y una esterilla sintética o de fibra vegetal. Si vas a usar música, que ayude a tu ecuanimidad. Puede hacerse a solas o en pareja, pero es importante reservar un rato de paz al final (preferiblemente meditando) antes de enfrentar el trabajo, comer algo o «emplear» la energía sexualmente.

El plan no es competir con nadie, sino mejorar aptitudes para apreciar lo bueno de la vida, incluido el sexo, e igual te favorece si tu opción es el celibato porque tus células rejuvenecen, sanas emociones y elevas el ánimo.

El yoga estimula la circulación sanguínea, y ahí donde va tu sangre, va tu energía. Esa carga de vitalidad es única en cada ser y a la vez está «conectada» con todo el universo, según demuestran decenas de experimentos modernos. A ti te toca decidir en cada momento si vas a usarla con fines creativos, reproductivos o recreativos.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2019-03-29/yoga-para-la-sexualidad>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde