



ESTAR EN FORMA

Aprende a liberar tensión

CON LA PRÁCTICA DEL YOGA

Contra la ansiedad



1 Con el pulgar derecho tapa el orificio derecho de la nariz. Respira profundamente por el orificio izquierdo. Tumbate y relájate.

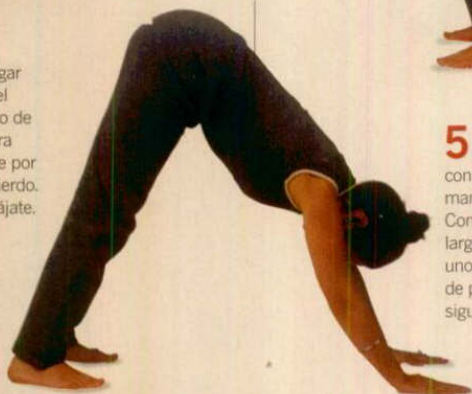


3 De rodillas, flexiónate hasta apoyar la frente en el suelo. Estira los brazos con las palmas juntas.

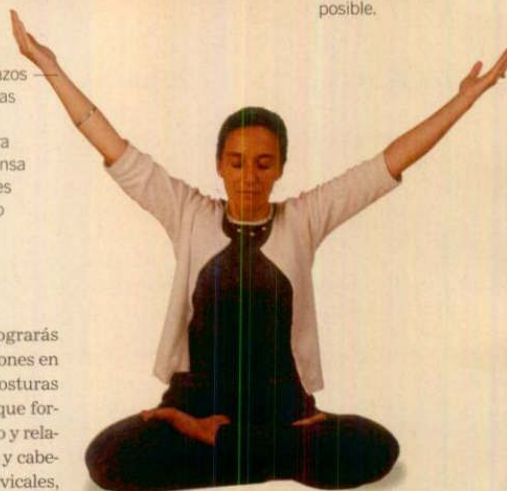
2 Con los pies pegados al suelo, estira la musculatura posterior de las piernas y apoya las manos sobre el suelo. Respira larga, lenta y profundamente.



4 Acostada, flexiona las piernas y coge los tobillos, respirando lentamente mientras elevas pelvis, cadera y espalda. Arquea ésta lo menos posible.



5 Extiende los brazos con las palmas de las manos mirándose. Concentrada, respira largamente y descansa unos segundos antes de pasar al ejercicio siguiente.



El estrés es una consecuencia de la velocidad desenfrenada que adoptamos en nuestra vida diaria, y llega a ser más frecuente en las mujeres. Las consecuencias más evidentes son el insomnio y ciertas molestias digestivas. Una situación de estrés continuada puede acabar en trastornos cardiorespiratorios. Para prevenirlos, te proponemos realizar yoga sin acudir al gimnasio.

Libera tensiones. Estos ejercicios están pensados para liberar tensiones y cansancio. Realízalos diariamente antes de salir de casa, te ayudarán a centrarte. Si consigues acumu-

lar energía y después equilibrarla, lograrás fortalecer el corazón y liberar las tensiones en puntos como la columna. Entre las posturas más destacadas está la del triángulo, que fortalece los sistemas digestivo y nervioso y relaja la espalda. Las rotaciones de cuello y cabeza ayudan a soltar la tensión de las cervicales, facilitando el riego sanguíneo, y los ejercicios de respiración contribuyen a relajarnos.

El tiempo y el espacio. El tiempo que debes dedicar a cada ejercicio varía entre un minuto como mínimo y un máximo de 5. Al finalizar la serie debes acostarte unos minutos. — Por María Bresme.

MÁS INFORMACIÓN:

El gran libro del Yoga.
Ramiro Lacalle. Ed. Urano. 13,22 €
Guía Fácil del Yoga.
Daniel Hall. Ed. Robin Book. 7,81 €