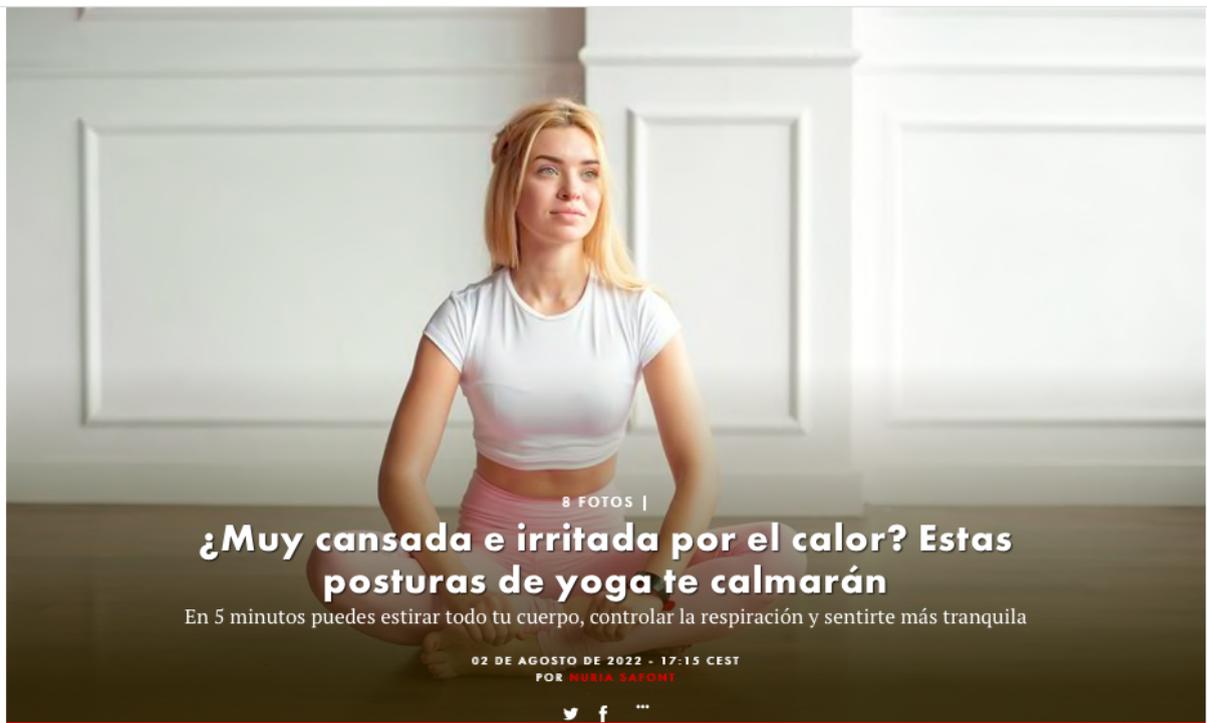


- Medio: Hola
- Fecha: 02-08-2022
- Título: ¿Muy cansada e irritada por el calor? Estas posturas de yoga te calmarán
- Autor: Nuria Safont
- Cita: COFENAT
- Experto: Jenifer Humanes
- Foto:



- Link: <https://www.hola.com/estar-bien/galeria/20220802214750/posturas-yoga-relax-e-n-cinco-minutos/1/>

- Texto:

**Cinco o diez minutos** de yoga durante el día pueden ser suficientes para controlar esos ataques de ansiedad o esa irritabilidad que te pueden causar los problemas del día a día o, incluso, el excesivo calor con el que tenemos que convivir este verano. Además, no solo te ayudarán a aliviar tu estrés y sentirte más relajada, también mejoran la salud de todo tu cuerpo.

Tal como nos indica la la experta en Yoga de la Asociación de Profesionales y Autónomos de la Terapias Naturales, APTN\_Cofenat, Jenifer Humanes, el yoga, con sus diferentes prácticas físicas, espirituales y meditativas, puede tratar desde molestias físicas como dolores de menstruación o cabeza, contracturas, ciática e hipertensión hasta problemas mentales como la depresión, la ansiedad o el estrés.

Te proponemos algunas de las **posturas más sencillas** para que puedas empezar a practicarlas si nunca has practicado esta disciplina.

### **Perro que mira abajo**

En sánscrito se denomina *Adho Mukha Svanasana* y es una de las más populares en yoga. Katia Muñoz Olmo, *Wellthy Expert* del hotel Royal Hideaway Sancti Petri nos explica cómo hacerla.

- Apóyate sobre las manos bien abiertas y las rodillas.
- Adelanta tus manos un poco más allá de la altura de tus hombros.
- Abre las piernas al ancho de tus caderas.
- Empuja contra el suelo con tus manos y eleva la pelvis como si tiraran de ella.
- Lleva el peso hacia atrás, para que estirar brazos y espalda y relaja la cabeza.
- Los talones deben dirigirse hacia el suelo, aunque al principio no puedas tocarlo.

### **Muñeca de trapo**

Esta postura es una de las principales en yoga. Estira la espalda y mejora la flexibilidad.

- Empieza con la postura del perro boca abajo
- Camina hacia tus manos despacio

- Cuando llegues a ellas, dobla ligeramente tus rodillas y mécete suavemente como si fueras una muñeca de trapo. Durante 8 respiraciones
- Vuelve a la postura inicial

### **Postura vaca-gato con movimiento circular**

Comienza con una postura muy sencilla, la postura de la vaca y el gato.

- Colócate en posición de cuadrupedia
- Inhala, saca vientre y mira hacia arriba
- Exhala, redondea tu espalda y mira hacia el ombligo
- En este momento, mueve tu cuerpo, haz círculos, estírate de un lado al otro durante ocho respiraciones y vuelve a la posición inicial.
- Repite tres veces

### **- Posturas de yoga para relajarte en momentos de ansiedad**

#### **Postura del niño con movimientos circulares**

*Balasana* es otra de las posturas de relajación que podemos hacer en yoga. Además, es buena para la espalda, ya que la estira y para la apertura de caderas. Si añades movimientos circulares, el ejercicio será muy completo.

- Ponte en la postura del niño
- El torso debe quedar sobre los muslos y los brazos por delante de tu cabeza
- En esta postura, empieza a mover suavemente las caderas
- Mueve también los brazos, estirando más uno, después el otro.
- Eleva las caderas como si fueras a ponerte en cuadrupedia, muévete hacia delante, hacia los lados y vuelve a la postura del niño.
- Haz estos movimientos durante 8 respiraciones.

### **- Balasana, una postura de yoga que te ayuda a relajarte**

#### **Postura del árbol**

Además de ayudarte a mantener el equilibrio, practicar esta postura de yoga te obligará a concentrarte y mantener la atención en el presente.

- De pie, en la postura de la montaña, balancea tu peso sobre el pie izquierdo
- Eleva el pie derecho y llévalo hasta la ingle, la rodilla o el tobillo, donde te sea más fácil mantener el equilibrio
- Haz 8 respiraciones y cambia de pie

### **- Los beneficios de la postura del árbol en yoga**

#### **Malasana**

Esta es una postura que te costará al principio, ya que se trata de una postura compleja que involucra muchas articulaciones y grupos musculares.

- Desde la postura de la pinza o Uttanasana, separa los pies un poco más que el ancho de tus caderas.
- Gira los dedos de los pies hacia afuera y flexiona tu cuerpo para bajar lentamente como si fueras a hacer una sentadilla.
- 
- Mantente en esta postura hasta 8 respiraciones.

#### **Savasana**

La última postura que te recomendamos hacer es una asana de relajación, que suele reservarse para la finalización de una clase de yoga y que conecta tu cuerpo y tu mente. No se trata de dormirte, sino de ser consciente de cada parte.

- Tumbate boca arriba sobre la esterilla.
- Separa las piernas y los brazos del cuerpo.
- Cierra los ojos y relaja la respiración.
- Intenta mantenerte despierta. Puedes aprovechar para hacer un escáner corporal recorriendo todo tu cuerpo.
- Cuando estés lista para terminar la sesión, gira hacia tu lado derecho, y muévete suavemente hasta una posición sentada cómoda.

### **- Savasana, la postura de yoga con la que aprender a meditar**