

Manejo del Estrés: Uso de Yoga para Relajarse

Hacer yoga tiene muchos beneficios para la salud. Los estiramientos de yoga ... o posturas, como se les llama... son excelentes para estirarse y respirar profundamente.

Y algunas personas practican el yoga como meditación. Pero muchas personas sencillamente practican yoga porque les hace sentir bien y ayuda a reducir el estrés.

Pero es necesario que tenga cuidado cuando empiece a hacer yoga, y deténgase si nota dolor. Las posturas de yoga pueden causar algo de molestia, pero nunca deberían doler.

Para asegurarse de que está haciendo las posturas de manera correcta, pruebe una clase de yoga para principiantes o use un DVD.

Si desea probar el yoga, puede comenzar con dos posturas sencillas. La postura del cachorro estirado y la postura gato-vaca son dos estiramientos excelentes para ayudarlo a empezar a practicar yoga. Así es como se hacen.

La postura del cachorro es un buen estiramiento para la columna vertebral. Comience apoyando las manos y las rodillas en una colchoneta o alfombra. Alinee el cuerpo de modo que los hombros estén directamente encima de las muñecas, y la cadera esté alineada con las rodillas. Inhale.

Exhale, y a continuación extienda un poco las manos hacia el frente y lleve los glúteos hacia atrás a medio camino hacia los talones. Los brazos deben presionar hacia adelante y solo las manos deben tocar el piso.

Después, baje la frente hasta la colchoneta o la alfombra y relaje el cuello. Presione las manos hacia abajo y hacia adelante sobre el piso, y sienta cómo se estiran los brazos. Al mismo tiempo, mueva las caderas hacia atrás en dirección a los talones.

Luego, apoye los glúteos sobre los talones. En esta posición, respire normalmente y sienta cómo se estira la columna vertebral. Mantenga esta postura entre 30 segundos y 1 minuto. Relájese.

La postura gato-vaca también ayuda a aumentar la flexibilidad de la columna vertebral.

Si tiene problemas o una lesión en el cuello, mantenga el cuello en su posición original, alineado con el torso, en lugar de moverlo junto con la columna vertebral. Y deténgase si nota dolor.

A medida que exhale, arquee la columna vertebral hacia arriba, como un gato. Sin mover las rodillas y los hombros, incline la cabeza hacia el piso. Trate de no tocar el pecho con la barbilla.

A medida que inhala, arquee la espalda, levantando el pecho y los huesos de los glúteos, esos huesos que puede sentir cuando se sienta en una silla dura. Al hacer esto, el abdomen se moverá naturalmente hacia el piso.

La cabeza se levanta de modo que la vista se mantiene hacia el frente, no mirando hacia arriba.

Repita la secuencia entre 10 y 20 veces. Asegúrese de hacer los movimientos mientras inhala y exhala.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips

Manejo del Estrés: Uso de Yoga para Relajarse

Entonces, haga estas posturas de yoga para empezar. Y cuando esté listo, aprenda unas cuantas más. Y disfrute de estos estiramientos buenos y relajantes siempre que se sienta estresado.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

