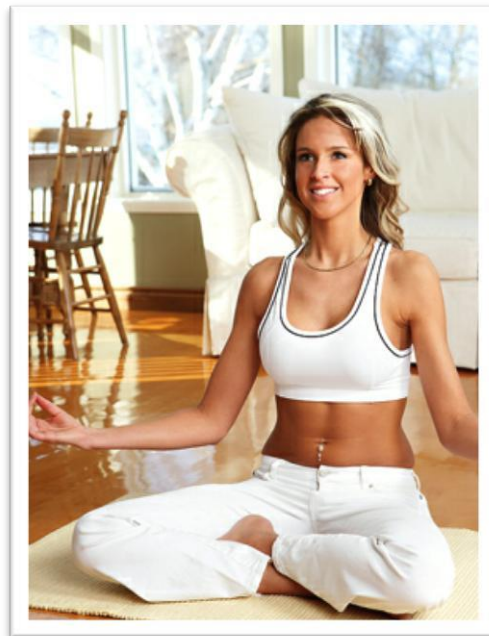


CONSEJOS PARA DESCARGAR EL ESTRÉS Y ANSIEDAD EN TIEMPOS DE CAURENTENA

“Pon tu corazón, mente y alma, incluso en los actos más pequeños. Ese es el secreto del éxito.”

Swami Sivananda

Si por cualquier motivo escoges hacer **ejercicios en casa** en vez de ir a una **clase presencial**, aquí tienes consejos que harán de tu práctica una **fantástica experiencia**.



MEJOR HORARIO PARA PRACTICAR YOGA EN CASA

- **Temprano por la mañana**, antes de desayunar. Esta es la hora cuando nuestra mente está más calmada y fresca, cuando puedes llevar a cabo los movimientos con gran facilidad y vigor.
- Si no puedes a esa hora, pues escoge **cualquier momento del día**. La única precaución es que tu estómago debe estar vacío. Las comidas debes tomarlas unas 3 horas antes de la práctica del yoga, aunque puedes beber agua si lo necesitas.

- Preferiblemente, **fija un momento determinado del día** para esta práctica, pues te ayudará a mantener una práctica regular.
- Los ejercicios debes realizarlos **en el piso** , sobre una **esterilla** preferiblemente, pero si no tienes puedes usar una manta o una toalla, algo que puedas poner en el suelo y te proporcione un mejor apoyo y mayor comodidad en algunos ejercicios. .
- El lugar ideal para practicarlo es **al aire libre** , si el clima lo permite. Para realizar esto en casa busca un lugar bien ventilado, donde tengas espacio para la práctica y donde se respire tranquilidad, libre de distracciones.

¿CÓMO DEBE PERMANECER TU MENTE PARA COMENZAR A HACER LAS POSICIONES DE ESTE EJERCICIO?

- Las posiciones deben de realizarse en un estado de **paz mental** .
- Llena tu mente con **pensamientos de paz y serenidad** .
- Asegúrate de **no cansarte demasiado** durante la práctica, pues esto puede hacer que disminuya la concentración en la realización de las posiciones de los ejercicios.

DURANTE LAS POSICIONES DE EJERCICIO

- **Concéntrate completamente** en la posición que estás realizando. Enfoca tu atención en la parte del cuerpo afectada por cada posición y alcanzarás mayor beneficio de la postura.
- Al hacer las **posiciones de esta práctica, la respiración es muy importante** . Sigue las instrucciones específicas para respirar si es aplicable en la postura que estás realizando, o en la secuencia. De lo contrario, respira normal, de forma rítmica.

CONSEJOS DE EJERCICIOS PARA PRINCIPIANTES

- Realiza la **práctica con paciencia y perseverancia** . Si tu cuerpo no es flexible, puede que te resulten difíciles la mayoría de las posiciones. No te preocupes si al principio no puedes hacer adecuadamente las posturas, te aseguro que te serán

más fáciles con la repetición y la práctica. La rigidez de los músculos y las articulaciones irá disminuyendo poco a poco.

- Comienza por las **posiciones** más **básicas** y cuando te sientas cómodo experimenta con otras de más nivel.
- Recuerda siempre **descansar entre las posturas**. Si te sientes cansado, descansa en la posición de **El niño** y luego continúa la práctica.

OTROS CONSEJOS GENERALES PARA LA PRÁCTICA DE ESTA DISCIPLINA

- **No fumes**. Si eres fumador habitual, comenzar a hacer estos ejercicios y tu propia decisión, hará que puedas lograrlo.
- Usa **ropa cómoda**, preferiblemente de algodón.
- **Sé moderado** cuando comas o bebas.
- Evita la comida basura e intenta **comer más frutas frescas y verduras**. Esto ayudará al proceso natural de tu cuerpo de eliminar los productos tóxicos.
- Una **buena noche de sueño** es fundamental para esta **práctica**.
- Tu **dieta debe ser rica en fibra**, para evitar el estreñimiento, ya que es un obstáculo para la práctica de esta disciplina. Con una práctica regular y una dieta adecuada, puedes decir adiós al estreñimiento.
- Debes **evitar algunos ejercicios durante la menstruación**, principalmente las posturas invertidas.
- **Durante el embarazo** debes practicarla solo bajo supervisión.
- Es recomendable **evacuar antes de la práctica los ejercicios**, así como limpiar de mucosidades tus fosas nasales.

CONSEJOS PARA LA MODERACIÓN

- Para obtener los mayores **beneficios de esta disciplina**, no comas o bebas en exceso.
- Controla las emociones que provienen del temor y **haz que tu vida gire alrededor de los sentimientos que provienen del amor.**

EJERCICIOS PARA PRINCIPIANTES.

¿Por qué practicar? La mayoría de los principiantes están buscando una manera de relajarse, de encontrar un modo de hacer frente a sus vidas que es más estresante de lo que le gustaría. En el yoga podrás encontrar un mayor bienestar físico y mental a través del ejercicio adecuado (**ejercicios para principiantes** si estás comenzando), la respiración adecuada, relajación adecuada, una dieta adecuada, la meditación y el pensamiento consciente y positivo.



EJERCICIOS PARA PRINCIPIANTES. ¿CÓMO PODRÍA SER UNA CLASE DE YOGA?

Tanto las **posturas como las secuencias con ejercicios de yoga**, están perfectamente diseñados para aliviar la tensión en el cuerpo. Las posturas de yoga sistemáticas contraen o estiran los músculos del cuerpo, liberando tensiones y conduciendo a un profundo sentimiento

de relajación. Aquí te pongo, según mi experiencia, lo que podría ser una clase típica **para principiantes**, junto con algunos de los beneficios para la salud de cada **postura**. Lo ideal es que si eres nuevo, aprendas las posturas con un maestro de experiencia. No obstante te dejo aquí estos **ejercicios para principiantes** para que tengas una idea de lo que pueden ser tus primeras clases.

LA RELAJACIÓN INICIAL



Al comienzo de cada clase se hace una relajación inicial, donde te tumbas en el suelo en la postura de Shavasana – La postura del muerto o cadáver. En esta postura llegarás a sentir una completa relajación de los músculos y del sistema nervioso. Alguno de los beneficios de esta postura es el incremento de la energía y la mejora de

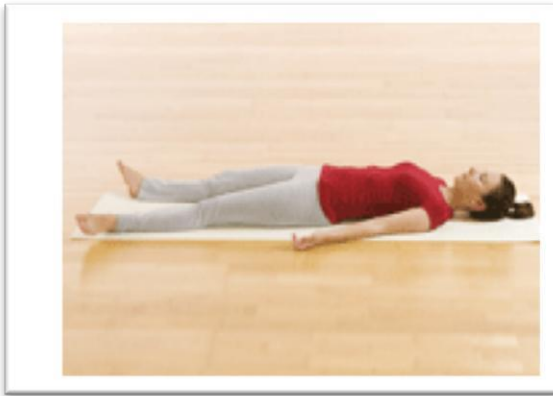
problemas como el insomnio. Cierra los ojos y enfócate en la respiración. Las posturas que te comento a continuación no están puestas en orden. Mi objetivo es que te hagas una idea de los ejercicios y posiciones que se pueden hacer en una **clase para principiantes**.

4-6 SALUDOS AL SOL (LENTOS)



El Saludo al Sol es una secuencia clásica de doce posiciones. Esta energizante rutina de calentamiento se realiza al inicio de muchas **clases**. Cientos de músculos se estiran y se tonifican en este **ejercicio**.

RELAJACIÓN



Entre cada **ejercicio para principiantes**, puedes descansar en la postura de Shavasana o también en Balasana – El niño.

LEVANTAR LAS PIERNAS



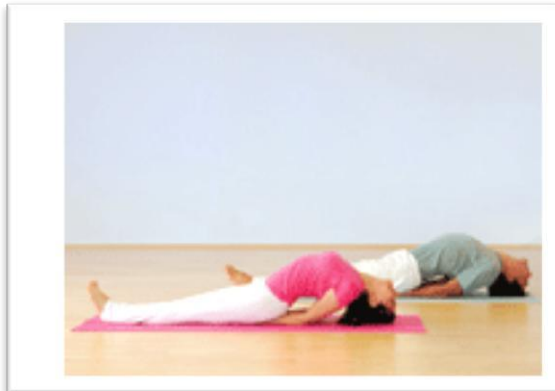
No es una postura propiamente de esta técnica, pero es útil para estirar los músculos de los pies y calentarlos para otros ejercicios posteriores.

SALAMBA SARVANGASANA O LA VELA



Esta **posición** es una postura invertida que aumenta el suministro de sangre al cerebro. Esta **postura** ejerce una suave presión sobre la región del cuello, lo que ayuda a regular las funciones de la glándula tiroides (que regula el metabolismo).

MATAYASANA O POSTURA DEL PEZ



Durante esta **posición** debes respirar profundamente, aumentando la capacidad vital de los pulmones y ayudando a mejorar problemas respiratorios.

Esta **postura** energiza la glándula tiroides y elimina la rigidez de la columna vertebral.

PASCHIMOTHANASANA O INCLINACIÓN HACIA DELANTE



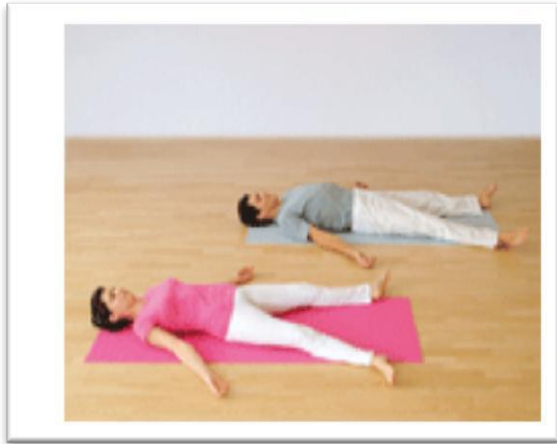
Esta **postura** extiende toda la parte posterior del cuerpo, aumentando la flexibilidad de la columna lumbar y mejorando la alineación de tu postura. También te ofrece un buen masaje a los órganos abdominales, ayudando a aliviar el estreñimiento.

TRIKONASANA O EL TRIÁNGULO



Esta **postura** implica un movimiento de flexión lateral, extendiendo y contrayendo de forma que relaja los músculos de la espalda más importantes. Esto hace que tu columna sea más flexible.

RELAJACIÓN FINAL



¡La parte más gratificante de la clase para principiantes! Aquí puedes hacer una relajación como la del principio de la clase. Puedes experimentar tres niveles: la relajación física, la relajación mental y la relajación espiritual.

Te recomiendo que intentes no dormirte durante esta relajación. Concéntrate en la respiración, medita o repasa cada músculo de tu cuerpo y ve relajándolo.

Fuente :

<https://yogaesmas.com/ebook-yoga-para-principiantes/Yoga-para-principiantes.pdf>