

SALUD / TENDENCIAS

8 posturas del yoga efectivas para dormir profundamente

El Ciudadano · 5 de agosto de 2015

El temblor se produjo a una profundidad de aproximadamente 100 kilómetros.





Estoy seguro que pocos de nosotros consiguen quedarse dormidos profundamente en poco tiempo, una vez echados en la cama. La falta de sueño se debe mayormente al estrés. Lo más triste es que si no lo detenemos a tiempo, esa situación puede convertirse en un círculo vicioso que nos impedirá dormir como realmente necesitamos.

En la actualidad es común padecer estrés o alguna preocupación, debido a la recargada agenda de las actividades modernas. Esto no deja conciliar el sueño de forma apropiada o tener un descanso adecuado. Con mucha más frecuencia de la que quisiéramos, tenemos problemas para conciliar el sueño porque estamos preocupados y ansiosos, participando en actividades, paseos, reuniones, que a veces no disfrutamos. El hecho de no dormir lo suficiente nos hace levantar estresados al día siguiente, y así terminamos el día en un círculo de nunca acabar.

Aquí traemos algo que podría ayudarte. Hemos recogido 8 simples pero efectivos ejercicios que te ayudarán a relajarte y sintonizar rápidamente con el sueño.

1. Piernas para arriba.

Acuéstese sobre su espalda mirando a la pared a una distancia, para que pueda estirar las piernas y apoyarse contra la pared. Levante las piernas para que sus talones y rodillas estén en el mismo nivel. Si le resulta difícil mantener los pies en esta posición, trate de alejarse de la pared

un poco. Ponga sus manos, las palmas hacia arriba. Respira profundamente y de manera uniforme. Permanezca en esta posición durante unos 2 minutos.

yoga para dormir

2. Pose del niño.

Para ello debes sentarte sobre los talones. La parte inferior del cuerpo hacia adelante poniendo la frente sobre la cama. Acueste el pecho en las rodillas, con las manos tirando hacia adelante. Respira de manera uniforme. Permanezca en esta posición durante 2 a 3 minutos.

yoga para dormir

3. Pose de la “diosa”.

Acuéstese boca arriba, con los pies juntos, las rodillas totalmente abiertas. Las manos deben estar en una posición cómoda, con las palmas hacia arriba. Permanezca en esta posición durante unos 3 minutos, respirando lentamente.

4. Sentado de lado.

Siéntate en la cama, con las piernas a un lado. Respire profundamente y exhale lentamente. Pon la mano derecha sobre la rodilla izquierda y la mano izquierda a la espalda. Debes torcer o girar la cabeza un poco hacia atrás. Luego de un par de minutos en esa posición, gire lentamente a la posición inicial y repita el mismo movimiento en la dirección opuesta.

5. Con la frente abajo y las piernas abiertas.

Siéntate con las piernas separadas. Coloca una almohada en frente de ti. Toma una respiración profunda, estira el cuerpo y luego mientras exhala lentamente baja la cabeza hacia la almohada, tirando las manos hacia adelante. Hacer esto durante unos dos minutos.

6. Tumbado de espalda.

Tumbado sobre la espalda, doble las rodillas. Los pies deben estar abiertos al ancho de los hombros. Lentamente levante la parte inferior del abdomen, lentamente hasta sentir vértebra a vértebra. La pelvis debe quedar al nivel de los hombros hasta que el pecho toque la barbilla. Estar en esta posición, y hacer 10 respiraciones, y luego volver lentamente a la posición inicial. Descansar un instante, y luego repetir tres veces desde el principio.

7. Tumbado con el cuerpo de lado.

Tumbado sobre la espalda, doble las rodillas juntas y lentamente incline las piernas en una dirección u otra. Puede mantener las rodillas y estirarlas.

8. Postura “Savasana”.

Con esta postura seguramente ya quedarás totalmente relajado, terminarás solamente con sueño. Es conveniente acostarse boca arriba, con las piernas ligeramente separadas, coloque las manos a los lados, con las palmas hacia arriba. Mantenga la columna vertebral y la cabeza en una línea recta. Poco a poco relajar cada músculo de tu cuerpo, desde los pies a la corona. Concéntrate en un lugar tranquilo y mide respirar por la nariz.

Fuente

Fuente: El Ciudadano