

TENDENCIAS

5 posturas para aliviar el estrés y la ansiedad

El Ciudadano · 3 de septiembre de 2015



*No es una tarea fácil de dar un paso atrás y calmarse cuando se está ansioso, pero hay ciertas posturas que son una gran herramienta. **Las siguientes son cinco posturas para aliviar el estrés y la ansiedad que podemos hacer en cualquier momento que estamos buscando aliviar nuestro sistema nervioso.***



5 posturas sencillas para aliviar el estrés y la ansiedad

Las piernas encima de la pared

Esta postura permite que tu sistema nervioso se relaje y desvíe la circulación sanguínea y linfática. También te hace poner los pies en la tierra y te trae de vuelta al presente. A menudo es llamada **postura de la fuente de la juventud**.

Cómo hacerlo: Acuéstate sobre tu espalda con los brazos en los lados o abrir los brazos para abrir el corazón aún más. Descansa tus piernas contra la pared para sostener esta postura cómodamente o para prácticas más avanzadas, levanta la parte baja de la espalda quizás ayudándote con un almohadón.

Espalda en curva apoyada



Esta apertura expande la caja torácica dando a los pulmones más espacio para respirar, lo que te permite tomar respiraciones profundas más largas. Esta postura también se extiende a los músculos del pecho y los hombros.

Cómo hacerlo: Mientras estás sentado, coloca un bloque de media altura detrás de ti verticalmente debajo de donde tus omóplatos se sentarán y colocar otro bloque o almohada para utilizar como una almohada para la cabeza (usar bloques a la altura que te haga sentir bien sobre tu espalda). Permite que tu cuerpo descansa suavemente sobre los bloques, ajusta su colocación hasta que te sienta cómodo, con los brazos descansando a cada lado.

Giro

Los giros estiran de la espalda baja, la cadera externa, el pecho y flexores de la cadera. Con cada exhalación, imagínate escurriendo como una esponja, deshazte de lo que no quieres o necesitas en tu cuerpo o mente.

Cómo hacerlo: Acuéstate en el suelo, abraza la rodilla izquierda y llévala la altura del pecho más o menos; abre los brazos en “T” y permite que tu rodilla izquierda caiga en tu pierna derecha. Puedes quedarte con un cuello neutral o, si te sienta bien, mirar a la izquierda. También puedes tomar la mano derecha y presionar el muslo izquierdo para conectar a tierra la pierna torcida. Quédate así por lo menos durante cinco respiraciones profundas, y luego repetir en el otro lado. (Esto también se puede hacer con un bloque para apoyar tu pierna flexionada).

Postura del Niño

Una posición de reposo, se trata de bajar suavemente la espalda, cadera, y estirar los hombros.

Cómo hacerlo: de rodillas, inclínate hacia adelante con la frente sobre el tapete. Coloca los brazos a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba al lado de los pies o las palmas hacia abajo estiradas sobre la cabeza. Respira profundamente, centrándote en la respiración con los ojos cerrados. También puede ser una buena pose para el insomnio: ponerte en esta posición con una almohada debajo de tu cara y entre tu abdomen y los muslos, los brazos a los lados.

Postura acostado con piernas flexionadas en ángulo

Esta postura estira los músculos del muslo y la ingle interiores. Puede ayudar a aliviar los síntomas de estrés, depresión leve, síndrome premenstrual y la menopausia porque se mueve y libera la energía en tu área pélvica y relaja tu mente y el sistema nervioso central. También ayuda en la digestión.

Cómo hacerlo: Siéntate en el suelo con las plantas de los pies apretados y tus pies cerca de tu cuerpo tanto como se pueda llegar cómodamente a él. Luego baja la parte superior del cuerpo al suelo y poner los brazos hacia los lados con las palmas hacia arriba. (Esto también se puede hacer con un bloque para apoyar las piernas).

Investigación y redacción de **Vida Lúcida**

Fuente: [El Ciudadano](#)