

Descubre estas posturas de yoga que mejorarán tu digestión

El Ciudadano · 24 de noviembre de 2015



Muchas son las causas que pueden generar que nuestra digestión se vea afectada, por ejemplo una de las principales es el estrés, el ritmo acelerado de la vida que llevamos, junto a una serie de condiciones físicas también que pueden entorpecer el proceso digestivo. **Para conseguir una buena digestión puedes optar por estas sencillas poses de yoga diseñadas para estimular el tracto digestivo.**



Tanto la respiración profunda como los ejercicios aeróbicos pueden ser una excelente manera de conseguir una buena digestión, ya que estos estimulan la contracción natural de los músculos intestinales ayudando a mover los alimentos a través del intestino con movimientos rítmicos”, según señala un estudio publicado por la *Harvard Health Publications*.

Mejorar la digestión con estas poses de yoga

Estas **poses del yoga** pueden ayudarte a mejorar la digestión ya que estimulan **el sistema digestivo** y son realmente formas naturales de tratar la indigestión.



1. Apanasana

Esta pose de yoga se realiza estando acostada boca arriba, respira profundo mientras exhalas, dobla tu pierna derecha hasta que tu rodilla se acerque a tu pecho. Haz lo mismo con la otra pierna. Cuando ambas estén perfectamente dobladas abrázalas. Esta es una **pose de yoga que también puede ser muy útil para la eliminación de gases intestinales.**

2. Bhujangasana

Esta es una posición de yoga también conocida como cobra. Se realiza con una flexión suave hacia atrás, como muestra la imagen, muy benéfica para aliviar los trastornos digestivos y estimular la zona abdominal.

3. Bandha Sarvangasana

Para poner en práctica esta posición se debe permanecer boca hacia arriba, estirar tus brazos al costado del cuerpo mientras separas levemente tus piernas; posteriormente, coloca tus talones sobre el piso e impulsa la cadera hacia arriba. Tu torso no debe dejar de tocar el suelo.

4. Janu Sirsasana

(Postura de rodilla a cabeza hacia adelante). Se enfoca directamente en la zona abdominal y de la cadera, Esta posición en especial además de ayudar a mejorar la digestión también puede estimular el funcionamiento del hígado, los riñones y el bazo incluido, es ideal también para tratar padecimientos como el estreñimiento y consiguiendo una evacuación suave y saludable.

5. Paschimottanasana

Sentada, con las piernas rectas sobre el suelo. Respira profundamente mientras inclinas el resto de tu cuerpo hacia el frente. Con tus manos trata de tocar las puntas de tus pies. Concentrarse en tu respiración y relaja tu cuerpo al realizar esta práctica.

El tracto digestivo también contiene una capa muscular suave que ayuda a transformar los alimentos y transportarlos a lo largo del tubo”, así lo indica la National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

Nota: **Los ejercicios de yoga deben realizarse al menos 1 hora antes de las comidas**, y en el caso de querer hacerlos posterior a una comida, al menos debes dejar pasar unas 3 horas, como mínimo, sobre todo si las comidas son abundantes. También es muy importante llevar una correcta si quieres mejorar la digestión, ya que esto puede ser un problema ocasionado por varios factores, de índole externa e interna.

Vía: <http://www.lavidalucida.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)