



Yoga en el hogar

ejercicios



Ciudad de las
niñosniños

**Nos interesa cuidar tu salud,
por ello te invitamos a que te
dediques tiempo y un espacio para
ti desde la comodidad de tu casa.**

**Practicar yoga ayuda a mejorar la
salud física, mental y espiritual,
reduciendo el estrés y ayudando
a la concentración.**

Razones para empezar a practicar yoga en casa

1. Autoconocimiento

Practicar esta disciplina sola o solo te enseña a conocerte, e identificar posturas que mejoran tu estado físico y mental.

2. Autoayuda

Entre más practiques, te volverás más sensible a tu estado físico, mental y emocional y podrás elegir los ejercicios dependiendo de tu necesidad.

3. Consentirte

Practicar yoga en casa te da la oportunidad de consentirte y dedicar tiempo para ti, hacer lo que quieras, al ritmo e intensidad que tú elijas.

4. Crecimiento exponencial

Cuando practicas regularmente, las ventajas permanecen en tu cuerpo y esa constancia ofrece beneficios que siguen sumando a tu salud.

Y lo mejor: lo puedes hacer en la sala de tu casa, sin gastar tu dinero ¡Nada mal!

Checa algunos ejercicios fáciles para practicar en pocos minutos. →

Ejercicios en posición sentada



Pon las manos sobre tus piernas y respira lentamente mientras estiras tu columna.



Levanta los brazos al frente, respira lentamente y estira tu espalda



Coloca tus manos en la nuca y posiciona tu pecho hacia el frente



Pon tus manos sobre las rodillas, encorva un poco tu espalda y después posiciona tu pecho hacia el frente



Levanta los brazos y estírate



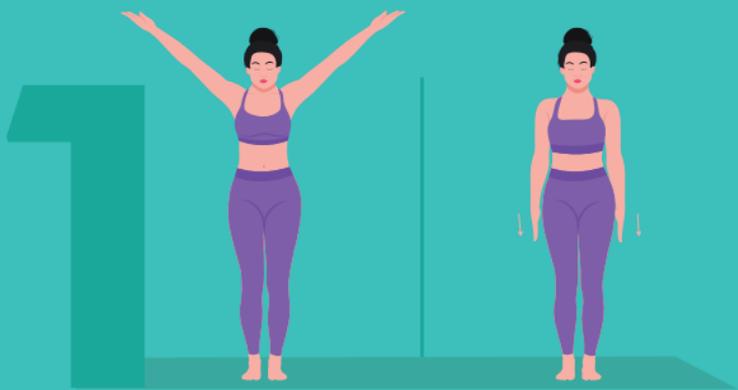
Gira tu cintura de un lado a otro
haciendo una leve torsión



Ejercicios en posición de pie



Inhala mientras levantas tus brazos
y exhala al bajar tus brazos



Dobla la pierna derecha y sostenla con la mano derecha para estirla hacia atrás, mientras te apoyas con tu mano izquierda en la pared. Repite cambiando de mano y pie.



Dobla la pierna derecha y abrázala con ambas manos hacia el frente, alterna de pierna. Puedes recargar la espalda en la pared.



Inclínate hacia el frente con tu espalda recta, hasta que quedes con la postura en 90°.



Flexiona ligeramente las rodillas, lentamente encorva un poco tu espalda y después posiciona tu pecho hacia el frente.



Prácticas de respiración para mejorar la relajación



Alguna vez has notado ¿cómo respiras cuando te sientes relajada o relajado?

La próxima vez tómate un momento para notarlo o identifica cómo respiras cuando te despiertas o poco antes de dormir.

La respiración profunda es una de las mejores maneras de reducir el estrés en el cuerpo, esto se debe a que cuando respiras profundamente, tu cuerpo envía un mensaje al cerebro para calmarse y relajarse.

Ejercicio:

Encuentra un espacio para ti, intenta que haya silencio y ponte en un posición cómoda (siéntate o acuéstate), cierra tus ojos, inhala y exhala profundamente varias veces hasta que entres en un estado de relajación.

Alguna vez ¿has estado en una situación estresante y deseaste estar en otro lugar?

A eso se le llama imágenes guiadas, son imágenes que producimos con la mente y te llevan a un punto tranquilo y pacífico, gracias a la imaginación.

Con las imágenes guiadas se utilizan todos los sentidos, por ejemplo, si deseas un entorno tropical, puedes imaginar una brisa cálida sobre la piel, el azul brillante del agua, el sonido de las olas, la dulce esencia de las flores tropicales y el sabor a coco, para sentir que realmente estás ahí.

**Imaginar un entorno calmo
y pacífico puede ayudar a
relajarte y aliviar el estrés.**



Los beneficios de las técnicas de relajación

Al tener que lidiar con muchas responsabilidades y tareas o con las demandas de una enfermedad, es posible que las técnicas de relajación no sean una prioridad en tu vida. Pero tomarte unos minutos y hacer ejercicios de relajación te puede brindar muchos beneficios.

Disminuye:



Frecuencia cardíaca y respiratoria



Presión arterial



La actividad de las hormonas del estrés



La fatiga



La ira y la frustración



La tensión muscular y el dolor crónico

Mejora:

-  La digestión
-  La atención y el estado de ánimo
-  La calidad del sueño
-  La confianza para resolver problemas
-  Los niveles de glucosa en la sangre
-  El flujo sanguíneo hacia los músculos más grandes

Para aumentar los beneficios, usa las técnicas de relajación junto con otras estrategias positivas de afrontamiento, como:



Pensar de manera positiva



Encontrar espacio para el humor



Solucionar problemas



Administrar el tiempo y las prioridades



Hacer ejercicio de forma regular



Consumir una dieta saludable



Dormir bien



Pasar más tiempo al aire libre



Buscar contención en tus familiares y amistades

Referencias:

- Espinoza, V., Hernández, T. & Vaca, N. (2020). Guía rápida de herramientas de autocuidado. Asociación Mexicana de Psicología y Desarrollo Comunitario.
- Pérez, M., Echaury, M. & Marín, P. (2016). Cuidar y cuidarse. Line Grafic, S.A.
- López, J. y Crespo, M. (2008). Guía para Cuidadores de Personas Mayores en el hogar. Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
- Berumen, N. y Hernández, R. (2014). Guía de acompañamiento para cuidadoras primarias de personas adultas mayores. Ciudadanía en Movimiento en Camino a la Igualdad de Género, CIMIGE, A. C.
- Hanley, K. Guía para Iniciar tu Práctica de Yoga en Casa.
<https://yogainternational.com/es/article/view/guia-para-iniciar-tu-practica-de-yoga-en-casa/>
- Personal de Healthwise. (2022). Manejo del estrés. Healthwise, Incorporated.
<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/manejo-del-estr-rlxsk>



**NOS
TOCA**
Cuidar



Ciudad de las
niñas y niños