

Reduce la tensión aplicando principios de yoga en actividades diarias



La **falta de movimiento** y la **fatiga emocional** pueden ser problemas **recurrentes** en las personas hoy en día.

Dalya Rubio, **instructora de yoga en el Tec de Monterrey campus Saltillo**, compartió algunas **prácticas básicas** que se pueden **implementar cotidianamente** para reducir dichos problemas.

“Por lo general estamos rígidos, contraemos los músculos sin necesidad. Existen ejercicios de respiración que ayudan para la relajación”, explicó.



width="900" loading="lazy">

Dalya señaló que la mejor práctica de yoga para este escenario es el **Pranayama**, ejercicios respiratorios que **conducen a la concentración**.

Además añadió que existen los **mudras**, que son **gestos simbólicos** que se hacen con las manos o los dedos durante la práctica para facilitar la concentración y el flujo de energía.

“No necesariamente tienen que poner un tapete o andar en leggings, hay ejercicios que puedes hacer sentado en tu cama o en la misma silla”, dijo.

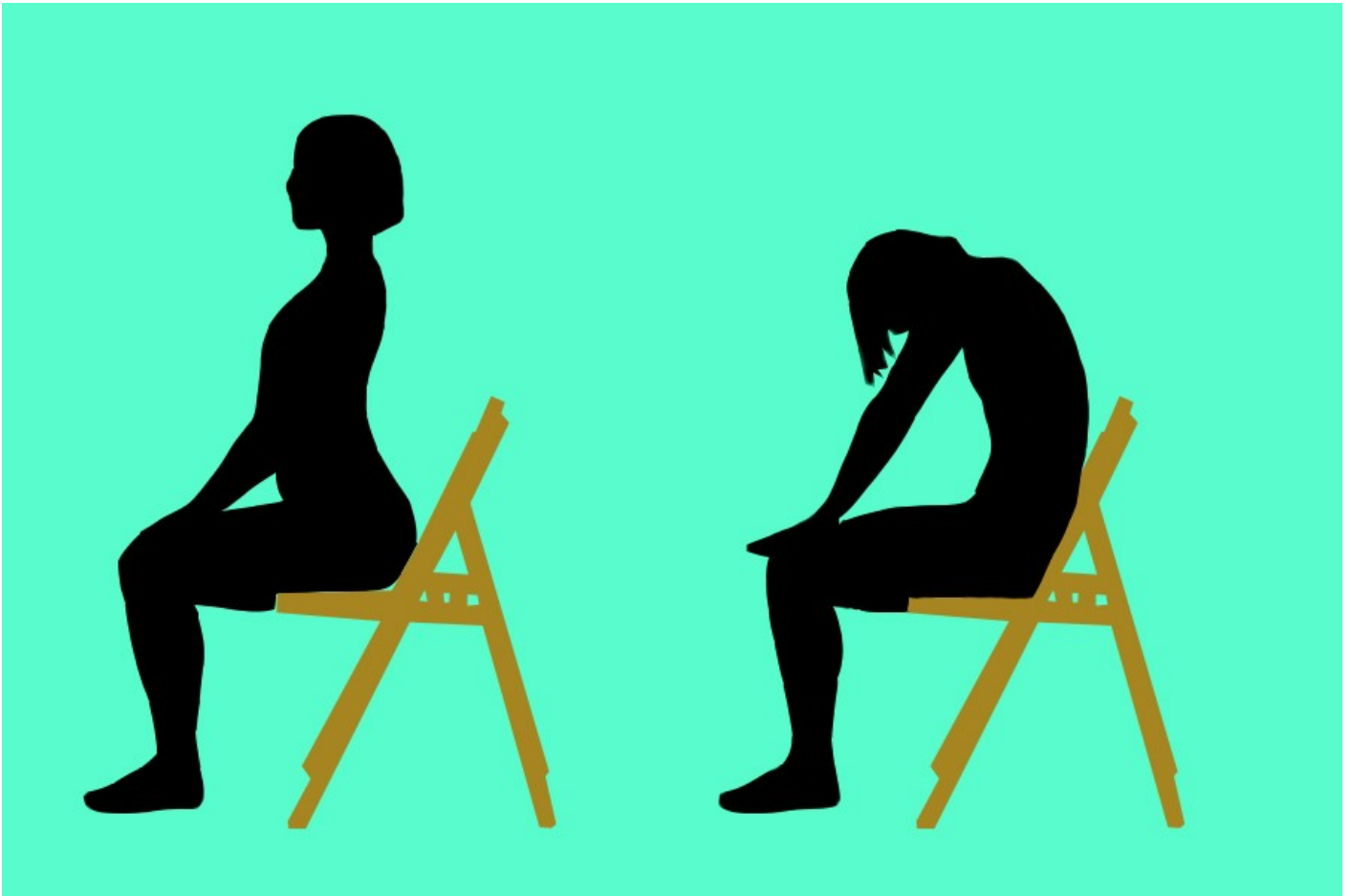
1. Ejercicios Pranayama

- Gato-vaca

Es un ejercicio **sincronizado con tu respiración y cuerpo**, puede realizarse de pie o sentado en una silla. Es útil al terminar las actividades diarias.

Se flexionan las rodillas, las manos van a los muslos, y al inhalar se lleva el ombligo al frente, abriendo el pecho y separando la barbilla.

“Ahí le damos movimiento a la columna vertebral y activamos las piernas. Al exhalar se relaja la espalda haciendo un arco hacia atrás con su columna y se lleva la barbilla hacia el pecho”, detalló.



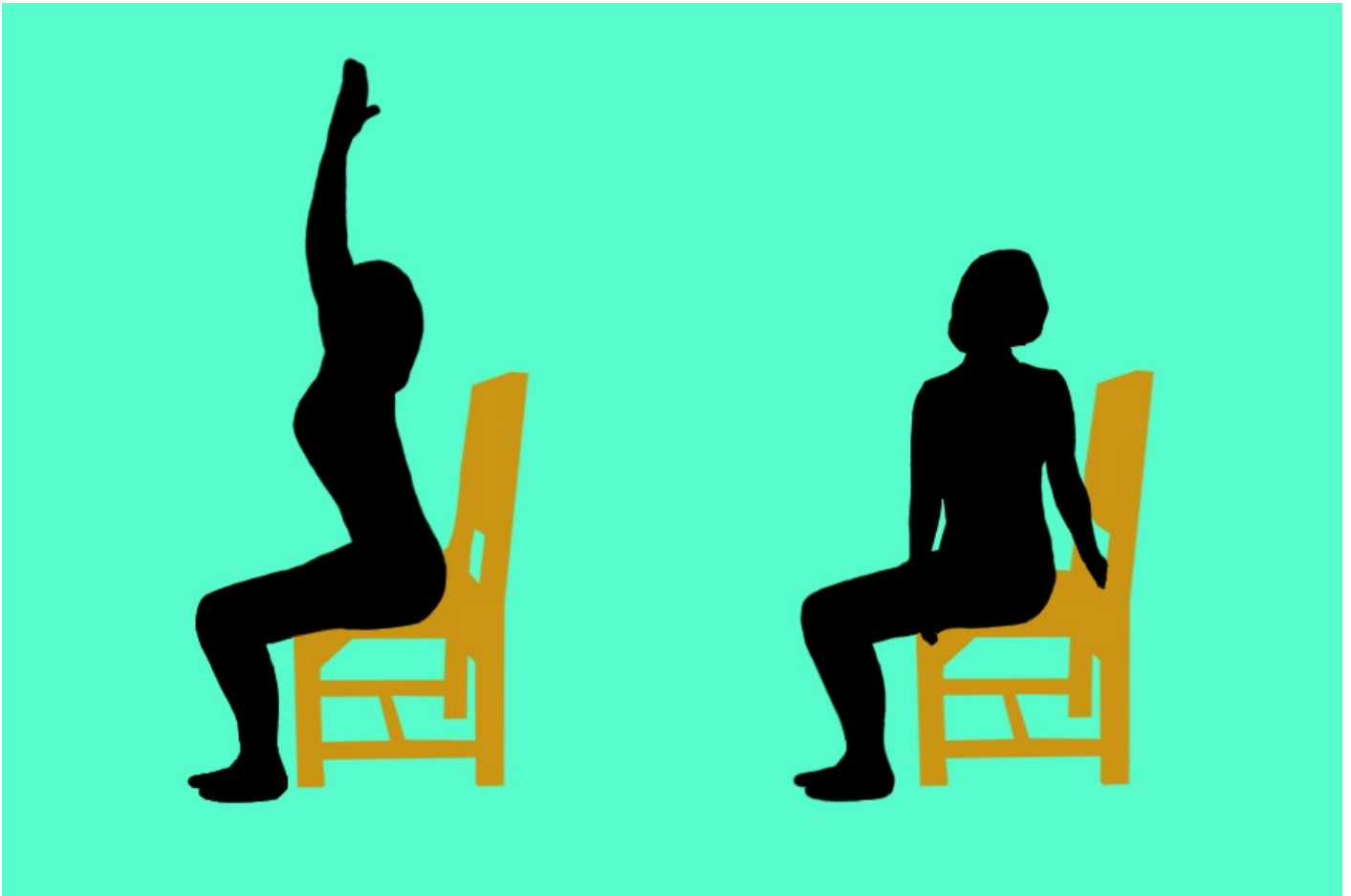
width="900" loading="lazy">

- Torsión de columna

Este ejercicio sirve como **transición entre actividades** durante el día, para conseguir regresar a un estado de **relajación**.

Al inhalar se llevan las manos hacia arriba para darle espacio a las vértebras y descanso a la columna.

"Después al exhalar llevas tu mano derecha a la rodilla izquierda, tu mano izquierda va hacia el respaldo de la silla y haciendo torsión en la espalda", comentó.



width="900" loading="lazy">

Estos ejercicios deben ser fluidos y no conteniendo la respiración. En la inhalación el músculo se va a tensar, al exhalar se relaja.

“En yoga utilizamos el concepto de Ahimsa, que significa no violencia. Tienes que explorar cuál es tu límite sin lastimarte, no puedes violentar tu cuerpo.”, agregó Rubio.

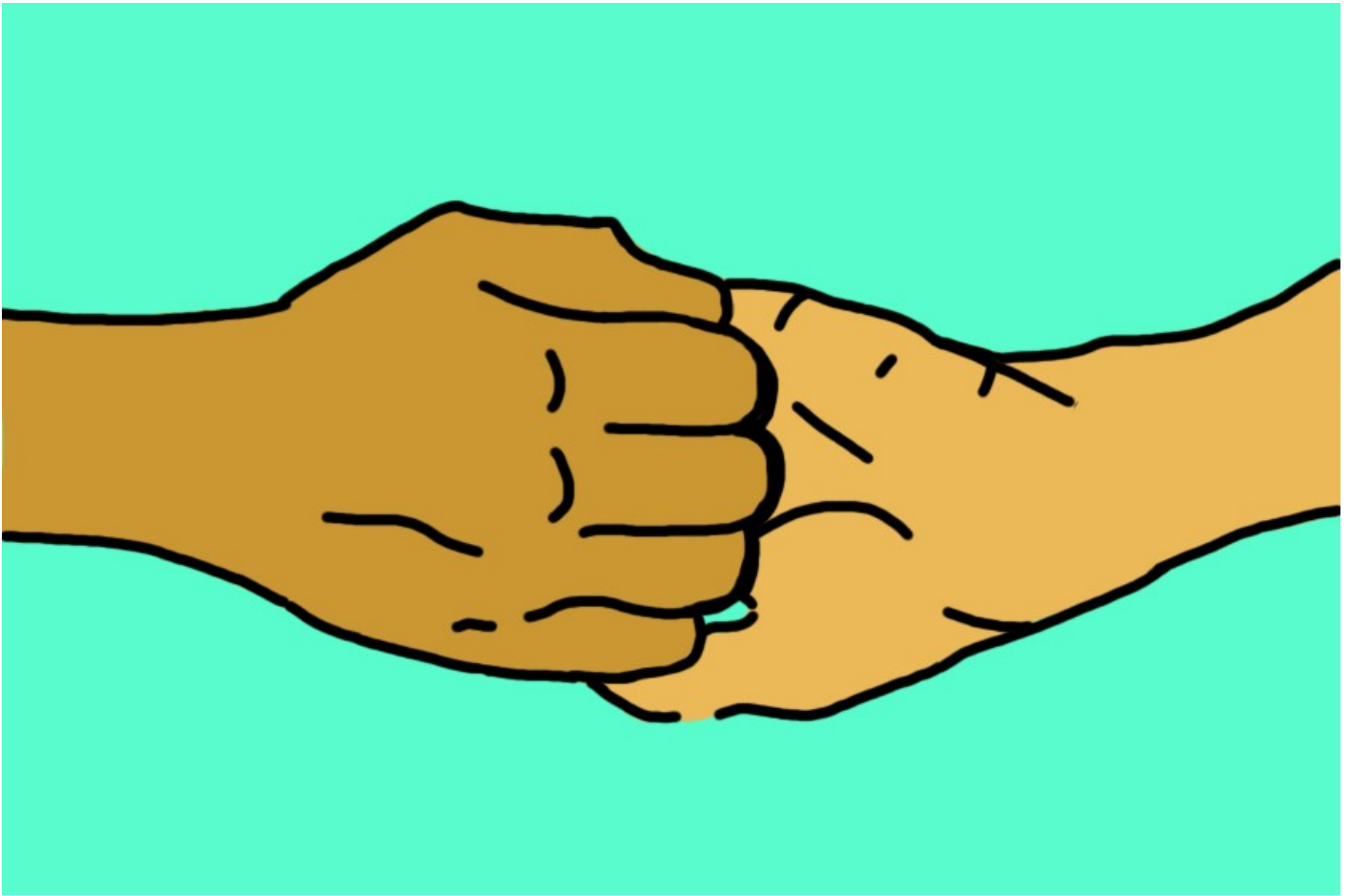
1. Mudras

- Cerradura del oso

Este ejercicio es útil cuando se tiene una **actividad importante por realizar** como una presentación o exámenes, ya que aumenta la concentración.

Se entrelazan los dedos de tus manos frente a tu pecho y al inhalar haces fuerza en ellos, deben estar tensos y no separarse, utilizando toda la fuerza.

En este ejercicio en particular sí se contiene la respiración. Al exhalar se relajan los hombros, pero las manos no se sueltan.



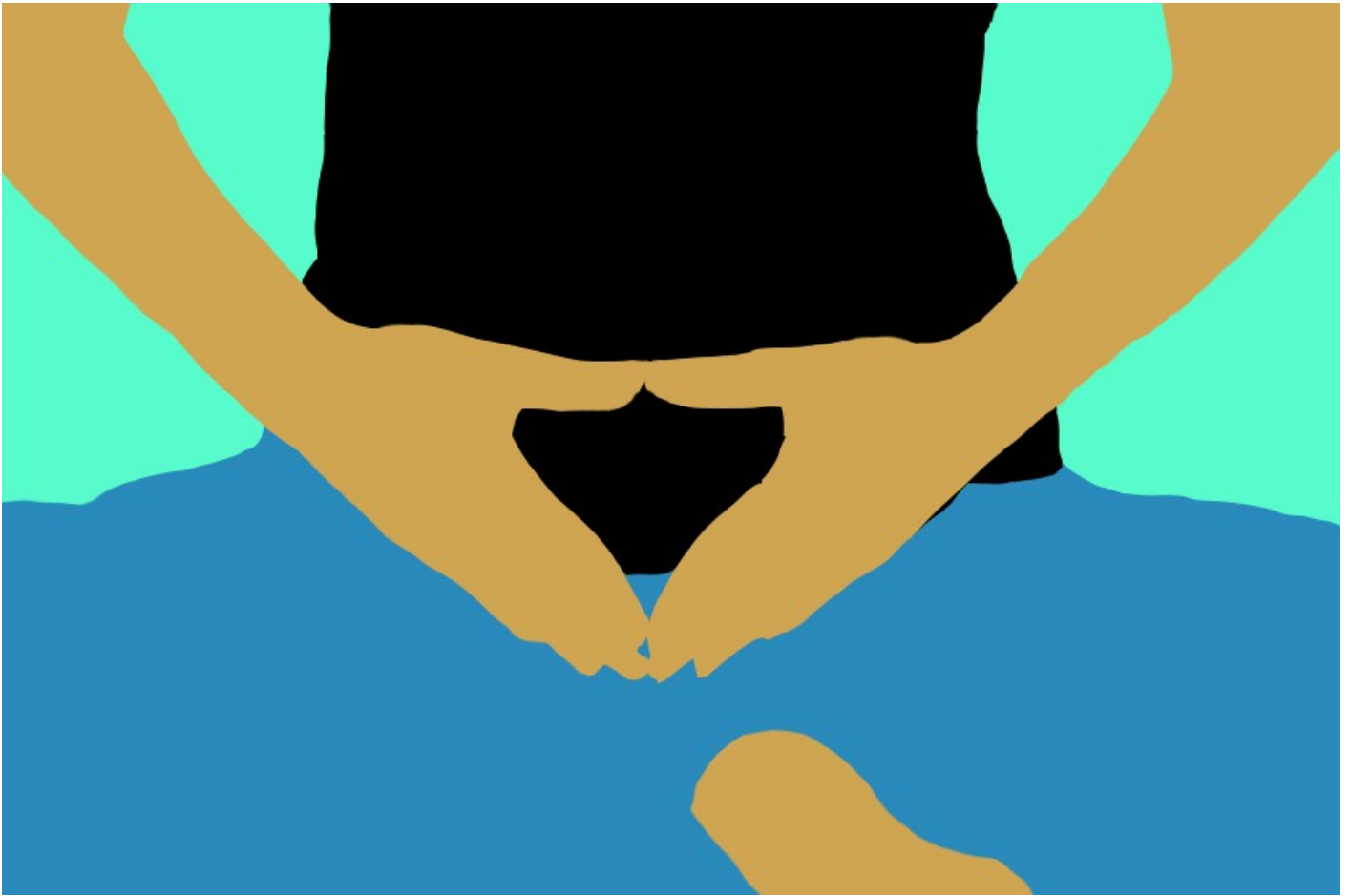
width="900" loading="lazy">

“Van a notar mucho cambio en ellos y las personas alrededor también lo notará. Porque lo primero que se modifica es tu estado de ánimo.”, mencionó.

- Triángulo invertido

Es un mudra que puede aplicarse para **complementar** los ejercicios de pranayama, ya que se obtiene una mayor relajación.

Se juntan pulgares e índice, haciendo un triángulo invertido. Se lleva al pecho o al ombligo.



width="900" loading="lazy">

“El yoga puede practicarse con el simple hecho de estar consciente de nuestra respiración y nuestro cuerpo, de identificar cuando inconscientemente estamos tensos y poder relajarnos”, finalizó.



width="900" loading="lazy">