



Yoga para trastornos digestivos

El yoga puede mejorar mucho tu digestión y problemas en este sentido: estreñimiento, colon irritable, reflujo. Como siempre, lo mejor, practicar a menudo, pero además, te proponemos algunas posturas excepcionales para ello, además de decirte que los problemas digestivos son muy susceptibles de responder a nuestro estrés, ansiedad y tensión, te recomendamos mucho Mindfulness ([link](#)) o al menos relajación ([link](#)) o que te hagas una minisesión en casa, con algunas posturas y acabes con relax o Mindfulness.

Postura sobre la cabeza



Postura reina del yoga, con extraordinarios y numerosos efectos; se puede empezar haciéndola con apoyo en la pared. Cuidado con el cuello. Empezando con poco tiempo y avanzando hasta varios minutos.

Vela



Excelente postura invertida; relajante, estimula tiroides, gran ansiolítico... desde 1 minuto hasta 5 ó 10 y con una manta doblada en las cervicales si duelen o se tienen vulnerables.

Arco



Una gran estimulación de la zona abdominal; cuidado no forzar cuello y rodillas; manteniendo 20 segundos y repitiendo al menos dos veces



Flexión adelante



Postura que induce una gran relajación; llevamos sangre a la parte superior; desde un minuto en adelante; subir lentamente para no marearse.

Libro o pinza



Excelente estiramiento, postura muy completa, desde un minuto, todo lo que sea posible sin forzar.