



Yoga para el estrés

El yoga puede ayudarte mucho con tu estrés. No es que todo el estrés sea negativo; un poco nos puede animar, apurar nuestros esfuerzos, motivarnos. Pero cuando éste pasa de un límite y además, se mantiene, puede quemarnos literalmente; se estima que hasta en el 80 por ciento de los problemas de salud el estrés abundante juega un papel primordial.

Lo mejor si estás pasando una época de estrés es practicar yoga a menudo, y no solo Hatha Yoga o Yoga físico; complementarlo con Yoga mental (o su reelaboración terapéutica llamada Mindfulness—[link](#)), aparte de ejercicios de relajación ([audio relax](#)), etc. Pero hagas lo que hagas, no te quemes el corazón, que decía Silvio Rodríguez, no dejes que el estrés te abraze.

Posturas:

Extensión sobre la pierna



Postura sin riesgos, excelente relax y masaje a la parte de los riñones, tan relacionada con las hormonas del estrés (adrenalina, cortisol) que tienen tanto que ver con el insomnio. Un minuto o más con cada pierna.

Flexión adelante



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

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.



Libro o pinza



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

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.

Arado



Postura excepcional de descanso y relajación; es importante empezar con poco tiempo e ir avanzando hasta 10 minutos o más, y siempre con el estómago vacío. Si duele el cuello, te aconsejo colocar una toalla o manta doblada debajo de cervicales

Mindfulness o relajación