



Yoga para el insomnio

El yoga puede ayudar mucho a combatir el insomnio. Lo ideal es practicar yoga a menudo y de forma regular, y con mucha probabilidad, tu sueño mejorará. Aparte de la práctica regular, algunas posturas pueden intensificar esta mejora. Aparte de las posturas, es excepcionalmente recomendable una buena relajación ([audio relax](#)) o practicar mindfulness ([link](#)). También te ayudaría mucho de pranayama o ejercicios respiratorios.

No te resignes ni te entregues a las pastillas, otra solución es posible.

Aquí te indicamos algunas posturas para dormir y soñar con los angelitos:

Perro



Manteniendo un minuto o más, cuidado con cuello y articulaciones; importante que la cabeza esté relajada

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

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.

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.



Libro o pinza



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

Flexión adelante



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

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.