

Yoga en Silla para un Sistema Inmunológico Saludable

Esta práctica combina la plenitud de conciencia, respiración consciente y el movimiento necesario para construir una conexión profunda con el cuerpo. Incluye tanto poses de fortalecimiento como poses relajantes para liberar tensión y contribuir a un mejor control del estrés.

¿Por qué practicar Yoga?

“Usé drogas y alcohol durante muchos años para matar el dolor de mi vida. El yoga ha contribuido a aclarar mi mente, a lidiar con el dolor, pasar al presente y a simplemente amarme a mí mismo y amar quien soy.” J.B.

“Me he vuelto más fuerte, más consciente y siento que puedo controlar mejor mi ansiedad al respirar. Ahora sé que el yoga no es solo físico. Es un estilo de vida.” J.T.

“Desde que comencé a practicar yoga, estoy mucho más relajado y mejor preparado para manejar el estrés. He cultivado claridad de pensamiento y una concentración más fuerte. He notado una mejoría general en cómo me siento y soy menos susceptible a la enfermedad.” J.L.

¿Cómo es que Yoga fortalece tu Sistema Inmunológico?

La práctica de yoga y plenitud de conciencia nos ayudan a identificar nuestras reacciones corporales a distintas situaciones. Podemos reconocer el enrojecimiento de la cara, músculos tensos, cuando nuestra frecuencia cardíaca aumenta, las dificultades que tenemos para relajarnos o incluso respirar por completo. Todo esto puede eliminar la energía que nuestro sistema inmunológico necesita para combatir enfermedades y dolencias.

Cuando sentimos una amenaza, nuestros cuerpos reaccionan para protegernos. Podemos tomar medidas para calmar nuestro sistema nervioso y sentirnos mejor a través de ciertos movimientos y respiración consciente. El yoga nos ayuda a disminuir el estrés y a que nuestros cuerpos sepan que no estamos en peligro inmediato. Al liberar estrés y tensión, nuestro sistema inmunológico conserva su energía para protegernos.

Secuencia de Yoga en Silla para un Sistema Inmunológico Saludable



1. Centra tu atención

Siéntate en una posición cómoda. Deja que la extensión de tu columna vertebral se alargue, imaginando que la parte superior de tu cabeza alcanza el techo. Observa la sensación de tus pies en el suelo; la sensación de tus piernas, brazos y tus manos donde sea que estén descansando. Siente la sensación de la totalidad de tu cuerpo donde estás sentado. Haz consciente la sensación de tu cuerpo respirando, y toma 10 inhalaciones y exhalaciones profundas.



2. Estira tu cuello

Lleva tu oreja derecha a tu hombro derecho y suelta tu brazo y hombro opuestos. Toma 5 inhalaciones y exhalaciones profundas. Cambia al lado izquierdo, oreja izquierda al hombro izquierdo y repite las 5 inhalaciones y exhalaciones profundas.



3. Encoge tus hombros

Encoge ambos hombros hasta tus orejas 5 veces. Inhala cada vez que los elevas y exhala mientras sueltas.

Después puedes hacer círculos con los hombros, hacia atrás y hacia adelante.



4. Levanta y baja tus brazos

Inhala lentamente, levantando tus brazos por encima de tu cabeza y, mientras exhalas lentamente regresa tus brazos a su lado. Imagina que tus brazos se mueven en el agua. Continúa por 5 veces más, moviendo los brazos hacia arriba mientras inhalas, y lentamente hacia abajo mientras exhalas.

Después, levanta tus brazos hacia los lados, a la altura de tus hombros y aprieta los omóplatos para abrir el pecho. Haz tu mejor esfuerzo para relajarte mientras tomas 5 respiraciones profundas.



5. Estiramiento lateral

Permanece sentado en la silla o ponte de pie, colocando una mano como apoyo en la silla. Lleva tu brazo derecho hacia arriba y sobre tu cabeza y mueve la parte superior de tu cuerpo hacia la izquierda. Aquí toma 5 respiraciones profundas. Luego cambia al otro lado y repite el movimiento.



6. Secuencia de flujo

Inhala y estira los brazos por encima de tu cabeza. Exhala a medida que llevas la parte superior de tu cuerpo hacia adelante con los brazos extendidos, con un cuello y con una columna largos, dejando que tus brazos y manos se extiendan hacia sus pies. Relaja el cuello y respira un par de veces. Luego inhala y levántate lentamente. Repite al menos 5 veces, hasta que comiences a notar la acumulación de calor en tu cuerpo. Haz una pausa, quédate quieto y reconoce cada sensación de tu cuerpo.



7. Árbol sentado

Coloca tu tobillo derecho sobre el muslo izquierdo, con la rodilla derecha hacia un lado. Respira por completo y quédate ahí a través de unas pocas respiraciones. Luego cambia al otro lado, colocando el tobillo izquierdo sobre el muslo derecho. Si quieres más estiramiento, dobla lentamente la parte superior de tu cuerpo, metiendo tu abdomen bajo hacia tu coxis hacia las piernas hasta que encuentres tu propio límite.



8. Árbol de pie

Levántate lentamente de pie. Coloca tus manos sobre la silla o en otro lugar para obtener apoyo. Presiona hacia abajo sobre tu pie izquierdo y coloca tu pie derecho contra su espinilla interna, pantorrilla o muslo (asegúrate de que no sea sobre la rodilla). Presiona tu vientre hacia su espalda, párate derecho con la parte superior de tu cabeza elevándose hacia el techo. Mantén esta pose durante 5 respiraciones profundas. Puedes levantar tus brazos y manos por encima para incrementar el nivel de dificultad. Cambia al otro lado, parado sobre tu pie derecho y repite el movimiento. Después de completar esta progresión puedes regresar a tu silla.

9. Secuencia de flujo

Ver # 6 arriba.
Completa tantas veces como se sienta bien. Después de una pausa, quédate quieto y observa lo que sientes en tu cuerpo.



10. Giro en Silla

Siéntate de lado con el brazo izquierdo por detrás, en el respaldo de una silla. Si estás sentado en una litera o en el piso, cruza las piernas (si es cómodo). Inhala por completo y, al exhalar, gira la parte superior de tu cuerpo hacia la izquierda. No lo fuerces, muévete más profundamente en el giro mientras respiras. Tome 5 respiraciones profundas y suelta lentamente. Repite este movimiento en el otro lado. Cuando termines, regresa al centro de tu posición.

11. Cierre / Relajación

Siéntate en una posición cómoda, en una silla o con las piernas cruzadas en una litera o piso. Puedes usar una pared para brindar apoyo tu espalda si es necesario. Descansa tus brazos y manos cómodamente, o coloca las manos sobre tus rodillas. Intenta mantener la espalda recta y la columna vertebral alargada. Puedes cerrar los ojos. Comienza moviéndote lentamente, concentrándote en cada sensación desde tus pies hasta tu coronilla. Relaja cada parte de tu cuerpo a medida que tu atención avanza, especialmente mientras exhalas. Mientras te relajas, deja que tu cuerpo respire, sin controlar la inhalación y exhalación. Tómame unos minutos, 10 minutos si es posible, para sentarte en silencio. Intenta concentrarte en sentir como tu cuerpo respira naturalmente. Puedes optar por sentir el movimiento y sensación de tus costillas mientras respiras, o la sensación del aire cuando entra y sale de tu nariz. Si surgen pensamientos, déjalos ir y concéntrate en la sensación de la respiración de tu cuerpo. Cuando estés listo para terminar, lleva tus manos frente a tu pecho e inclina tu frente hacia la punta de los dedos, tome un momento para reconocer la luz como tu guía propia.