



## Yoga Para Dormir Mejor

Esta práctica combina la meditación, la respiración consciente y el movimiento a fin de construir una fuerte conexión con el cuerpo. Esta secuencia incluye algunas formas para liberar la tensión, para manejar el estrés y relajar el cuerpo para dormir mejor.

### ¿Por qué practicar Yoga?

*“La vida en prisión es extremadamente estresante, genera estrés crónico y cualquier médico puede explicar los efectos que eso tiene en el cuerpo. El Yoga contrarresta el estrés usando el movimiento, la respiración y la meditación lo que genera un estado de mayor calma mental, con menos estrés.” D.R*

*“Gracias al Yoga puedo pensar más claramente, físicamente con salud, y emocionalmente estable. Pero sobre todo, soy una persona más espiritual y el yoga me ayuda a mantenerme más centrado internamente.” T.H.*

*“Antes del yoga, mi vida era muy inestable, como un terremoto. Ahora me siento más relajado y centrado en una ase más sólida. Me siento inspirado por mi vida futura.” J.H*

### ¿Cómo puede el Yoga y la meditación mejorar el sueño?

La práctica del Yoga y la meditación ayudan a cerrar el día cambiando nuestra atención y practicar formas corporales que calmen la mente mientras respira conscientemente. Cuando nos sentimos en peligro, nuestros cuerpos automáticamente reaccionan para protegernos. El Yoga nos ayuda a liberar el estrés y permite que nuestro cuerpo no se sienta en peligro constante.

Al liberar la tensión, nuestra mente y cuerpo están listos para entrar a un estado de descanso. Estas prácticas fortalecen el lado de nuestro sistema nervioso que nos calma, así como otras prácticas fortalecen más los músculos. Entre más practique, más beneficios notará en su cuerpo.

## Secuencia de Yoga para dormir mejor



- 1. Inicio** – Antes de comenzar, tómese unos minutos para darle un masaje a sus sienes y su mandíbula con sus manos. Estas son áreas de la cara que suelen acumular la tensión. Si no tiene molestias en rodillas, puede hincarse y sentarse sobre sus talones con las rodillas separadas. Trate de sentir el peso de sus caderas al piso y relajar la frente en el suelo o en sus manos. Observe el peso de su cuerpo soltándose hacia el piso. Intente relajar su abdomen y los músculos de su cara. Sienta su cuerpo respirando, cómo se expande y contrae su torso al inhalar y exhalar. Intente inhalar por la nariz y luego exhalar más tiempo con un suspiro por su boca, puede hacer el sonido “haaa...” (como si empañara un espejo con su aliento). Permita que haya espacio entre sus dientes. Si se siente bien, quédese en esta postura durante 10 exhalaciones más largas haciendo el sonido de “haaa...”

### 2. Gato/Vaca > Pirámide

Coloque sus manos debajo de sus hombros y sus rodillas debajo de su cadera. Inhale levantando la cabeza y el pecho mientras lleva su mirada hacia arriba, luego exhale completamente mientras empuja el piso con sus manos, redondeando la espalda, contrayendo su abdomen y metiendo su barbilla hacia el pecho. Mientras exhala, intente hacer de nuevo el sonido del “haaa”. Repita 5 veces y luego en su próxima exhalación intente levantar las caderas hacia arriba y atrás. Intente mantener sus brazos estirados, sus piernas pueden estar ligeramente dobladas. Relaje su cabeza, soltando la tensión en su cuello y cara. Haga cualquier sonido que se sienta natural para liberar la tensión en su cuerpo. Puede doblar una pierna y estirar la otra, cambiando de un lado a otro. Intente quedarse durante 5-10 exhalaciones prolongadas. Descanse rodillas al piso y repita si lo desea.



### 3. Zapatero (al frente)

Coloque las plantas de sus pies juntos permitiendo que las rodillas caigan hacia los lados. Comience lentamente a flexionarse hacia adelante hasta llegar a su límite. Descanse la barbilla sobre el pecho y lleve su abdomen hacia adentro. Si siente dolor en las rodillas, lleve sus piernas al frente semi-dobladas. Profundice su respiración. Sienta su inhalación moviéndose hacia su espalda y abdomen, luego exhale lenta y completamente. Intente hacer esto por 10 respiraciones. Imagine que está respirando en su espalda y exhalando hacia del piso.



### 4. Puente

Acostado boca arriba, doble sus piernas y coloque sus pies debajo de sus rodillas. Mantenga sus pies separados al ancho de su cadera, y los dedos de sus pies apuntando hacia adelante. Levante sus caderas. Intente girar hombros hacia atrás y extender sus brazos hacia sus pies. Permanezca 10 respiraciones, o el mayor tiempo posible, quizá empezará a notar la fuerza en sus muslos o que naturalmente tiemblan, es una reacción natural del cuerpo para descargar la tensión. Si quiere, repita dos veces más.



### 5. Giro acostado

Acostado sobre su espalda, abrace la rodilla derecha al pecho y muévela hacia la izquierda. Mantenga ambos hombros al piso y extienda su brazo derecho hacia la derecha. Puede mirar hacia arriba o girar la cabeza hacia la derecha. Tome 10 respiraciones completas sintiendo que su torso se expande. Luego cambie al otro lado. Cuando termine, abrace ambas rodillas hacia el pecho, tal vez balanceándose de lado a lado o haciendo pequeños círculos con las rodillas para liberar la tensión en su espalda baja.



### 6. Zapatero Acostado

Puede acostarse al piso o en su cama y quizás cubrirse con una manta si lo requiere. Coloque las plantas de sus pies juntas permitiendo que las rodillas se separen. Busque descansar e inhalar completamente en su vientre. Permita que su exhalación sea larga y completa, tal vez usando el sonido "haaa..." nuevamente. Intente contar hasta 4 cuando esté inhalando y hasta 8 cuando esté exhalando. Intente quedarse así durante 2-3 minutos. Sus piernas podrían comenzar a temblar nuevamente para aliviar el estrés en su cadera. Cuando quiera salir, lleve sus rodillas al pecho nuevamente para liberar cualquier tensión en la parte baja de la espalda.



### 7. Respiración sólo por una fosa nasal

Todavía puede estar acostado o sentado. Cierre la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Relájese y respire profundamente, lentamente dentro y fuera de su fosa nasal izquierda durante 10-20 respiraciones. Esto puede ayudar a calmar su sistema nervioso.



### 8. Descanso

Encuentre una posición cómoda acostado sobre su espalda y descance completamente su cuerpo. Suelte el peso de sus brazos y piernas. Inhale y tense su brazo derecho, exhale y suelte. Continúe haciendo lo mismo con su brazo izquierdo, luego la pierna derecha y la pierna izquierda. Luego tense y suelte ambos brazos, luego ambas piernas. Y finalmente tense todo su cuerpo, y mientras exhala, descance por completo.

### 9. Cierre: Respiración de profundo descanso.

Acostado boca arriba, si lo siente bien puede cerrar sus ojos. Vea si puede relajar todo su cuerpo y sentir su peso sobre el lugar donde está acostado, particularmente mientras exhala. Mientras descansa, permita que su cuerpo respire sin controlar su inhalación o exhalación. Luego, lleve su atención a la forma de soltar el aire, explorando que sea de forma larga y más intencionada.

Si quiere probar, luego de su próxima exhalación, haga una pausa hasta la cuenta de 3 antes de volver a inhalar profundamente y repetir cuatro veces más. Si se siente cómodo, aumente su pausa a un conteo de 5 y repita cinco veces. Si surgen pensamientos, vea si puede dejarlos ir concéntrese en descansar mientras extiende su exhalación. Si por alguna razón esto se siente incómodo, simplemente relájese y deje que su cuerpo respire como quiera. Puede quedarse aquí todo el tiempo que quiera. Naturalmente, puede quedarse dormido!