



Yoga

*A*sanas para conciliar el sueño:

-Lo primero es explicar el significado de la palabra "Asana":

Asana es el nombre que recibe cada una de las posturas que adopta el cuerpo en la práctica del Hatha-Yoga.

El *Hatha-Yoga*, es un conjunto de ejercicios físico y mentales, descubiertas en el Tíbet hace unos 3.000 años, y llegan a nosotros gracias a su expansión en la India, estos ejercicios además de proporcionarlos salud mental y física, nos ayudan a la autorrealización y a la expansión de nuestras facultades más elevadas.

El yoga, al favorecer la integración entre mente y cuerpo, ayuda a superar todos los estados nerviosos y emocionales alterados. Practicar a ser posible cada día por la mañana o antes de cenar, entre 5 y 30 minutos.

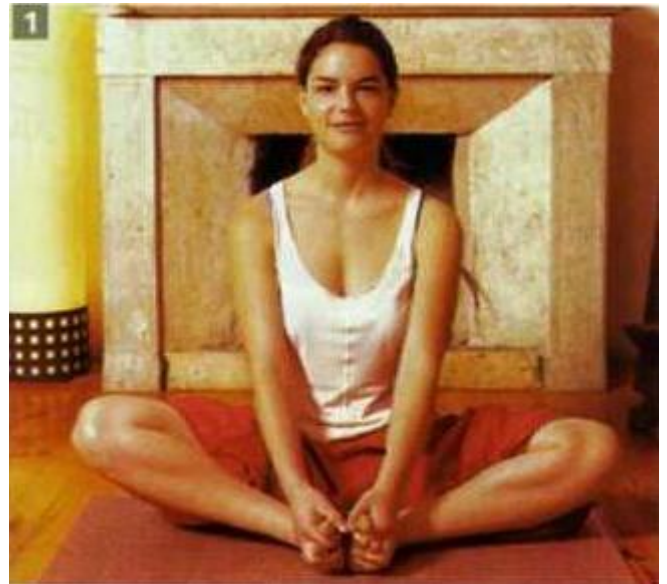


Ahora vamos a empezar a explicar los pasos o Asanas que debemos realizar para ayudarnos a conciliar el sueño y dormir mejor.

Badda Konasana.

La posición inicial de este asana es sentado, con las piernas juntas. El ejercicio trata de exhalar y lesionar piernas, acercando los talones a la pelvis, para luego llevar las rodillas hacia el suelo mientras las plantas de los pies entran en contacto.

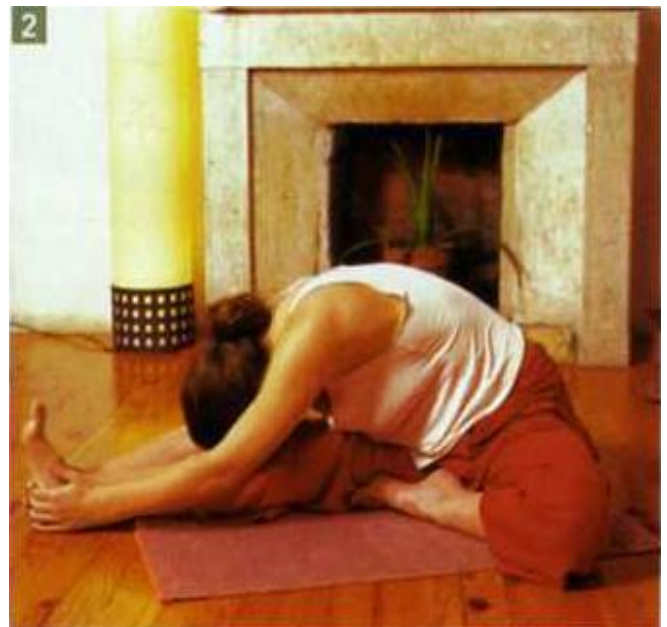
Recuerda que el yoga no exige llevar las posturas de los asanas más allá de lo permitido por cada cuerpo. Con el tiempo ganaremos flexibilidad, pero el resultado es el mismo toquen rodillas al suelo o no.



Janu Sirsasana

Para preparar este otro ejercicio se debe Mantener una pierna extendida, y flexionar la otra pierna, de manera que el talón quede contra el periné y la planta contra el muslo de la pierna contraria.

Se Colocan las manos en la rodilla izquierda y se van deslizando en dirección al pie mientras se inclina el tronco hacia delante. En este punto hay que mantener la posición todo el tiempo posible. Lo repetiremos seis veces con cada pierna.



Supta Baddha Konasana.

Se parte de la posición de piernas abiertas: los pies, planta contra planta, y el tronco erguido. El movimiento consiste en exhalar aire y echar la espalda hacia atrás, que es la posición final de la foto.

Para mayor comodidad, se aconseja ayudarse de un par de almohadones colocados bajo las rodillas, dos más en la espalda y otro a modo de reposacabezas.



Setu Bandha Sarvangasana

Esta postura puede practicarse cuando el insomne se despierta en medio de la noche. Tumbado boca arriba, con un cojín bajo el cuello y los hombros para proteger las cervicales, flexionar las rodillas y apoyar las plantas firmemente en el suelo, acercando los talones a las nalgas todo lo posible. Exhalar y, apoyándose en los brazos, elevar la cadera. Mantener la posición entre 30 segundos y un minuto.

