



yoga para principiantes: Yoga en invierno: las técnicas de respiración que te ayudan a controlar los resfriados

Descripción



Cuando el invierno está en pleno apogeo, a veces parece que no hay capas adicionales de ropa lo suficientemente buenas para combatir el frío intenso. Es el momento en que nos envolvemos en edredones acogedores para sentirnos mejor. Incluso un viaje normal a la cocina puede ser una odisea ya que encuentras todo más perezoso y más caro. Llegan los resfriados y la tos y buscas la manera de combatirlos. ¿Has probado el yoga y sus técnicas de respiración?

La forma en que respira puede tener un gran impacto en su bienestar. En invierno, el frío puede causar muchos problemas de salud. Este también puede ser un momento más difícil para las personas con problemas respiratorios, y un resfriado y tos pueden empeorarlo.

Uno de los aspectos naturales menos apreciados para mantener nuestra salud y bienestar es nuestra respiración. Si lo practicamos correctamente, podemos ayudar a nuestro sistema respiratorio y potencialmente tratar algunos de los síntomas de las enfermedades invernales comunes. Por lo tanto, incorporar estas técnicas de respiración puede ayudar a prevenir futuros problemas de salud. Aquí tienes lo mejor.

Kapalbhati Kriya

Siéntate en una posición cómoda con las piernas cruzadas y la espalda recta. Lleva tus manos a tus rodillas. El secreto está en la inhalación activa y la exhalación pasiva. Cierra los ojos y comienza a inhalar y exhalar rápidamente mientras te concentras en el pecho y la clavícula. Puedes mantener tu mano sobre tu estómago para sentirlo vacío con cada exhalación. Repita 10 veces en 3 series.

surya bhedna

Este Kriya de 3 a 5 minutos es una técnica excelente para mejorar el calor corporal ya que energiza todo el cuerpo. Siéntate con las piernas cruzadas y mantén tu mano derecha en Vishnu Mudra y tu mano izquierda en Prana Mudra. Inhala por la fosa nasal derecha y exhala por la fosa nasal izquierda. Repita 10 veces en 3 series.

Mujer practicando yoga respirando/PEXELS

Bhastrika Pranayama

Este pranayama tiene efectos sorprendentes en los sistemas respiratorio y digestivo. Limpia los pulmones eliminando el exceso de mucosidad de los mismos. Aprieta y fortalece la región abdominal. También energiza todo el cuerpo y la mente, por lo que es genial hacerlo por la mañana.

Siéntate cómodamente en Vajrasana con la columna recta. Mantenga sus manos cerca de sus hombros y sus codos cerca de su cintura. Inhala normalmente y exhala lentamente. Ahora levanta las manos e inhala manteniéndolas en el aire y exhala mientras bajas las manos. Repita 10 veces en 3 series.

yoga en invierno

Mientras que la primavera puede verse como la estación del crecimiento, la renovación y el rejuvenecimiento, el invierno suele verse como la estación del descanso, la inactividad y la reserva de

energía. Pero los expertos en salud advierten contra pasar los meses más fríos y oscuros completamente sedentarios.

Mujer practicando yoga respirando/PEXELS

Las investigaciones han demostrado que el yoga es una estrategia eficaz para tratar el dolor articular crónico. Y dado que esto suele empeorar en el invierno debido a los cambios en la presión barométrica, practicar yoga en esta época del año puede brindar un alivio muy necesario.

¿Alguna vez has oído hablar de la depresión estacional? Ocurre principalmente en el otoño y el invierno y los síntomas incluyen, entre otros, sentimientos de desesperanza y tristeza, hipersomnia (tendencia a quedarse dormido), cambios en el apetito, aumento de peso, disminución de la energía, dificultad para concentrarse y aumento de la sensibilidad social. rechazo.

Una forma efectiva en que el yoga puede ayudar a aliviar estos síntomas es incorporar la práctica de variaciones de Surya Namaskar (Saludo al sol) en su práctica matutina. No solo genera calor y aumenta el ritmo cardíaco, sino que también eleva el estado de ánimo, brinda una mejor sensación de energía y resistencia, y ayuda a reequilibrar los ritmos circadianos.

Fecha de creación

marzo 2023