
Mais
YOGUI

Mas YOGUI

¿QUÉ ES EL YOGA?

"El yoga es una práctica milenaria que nos invita a habitar el cuerpo con conciencia, aquietar la mente y conectar con nuestro mundo interior.
A través del movimiento, la respiración y la presencia, une cuerpo, mente y emociones, ayudándonos a liberar tensiones, encontrar equilibrio y volver al momento presente."

Más YOGUI



10 POSTURAS PARA LIBERAR TENSIONES

Guía práctica para relajar cuerpo y mente

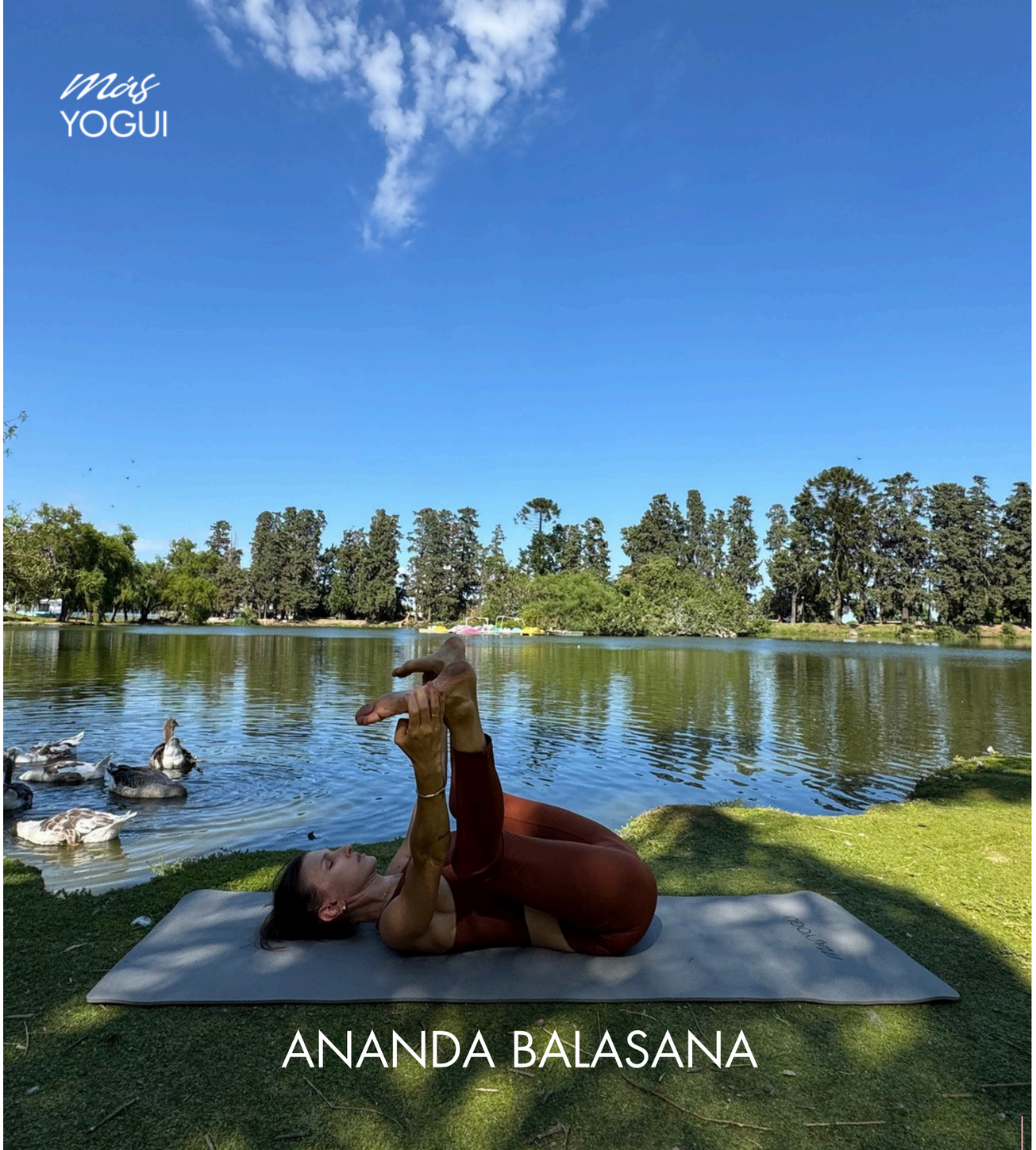


BALÁSANA

La postura del niño es una ásana fundamental en yoga, conocida por sus efectos restaurativos y relajantes.

BENEFICIOS

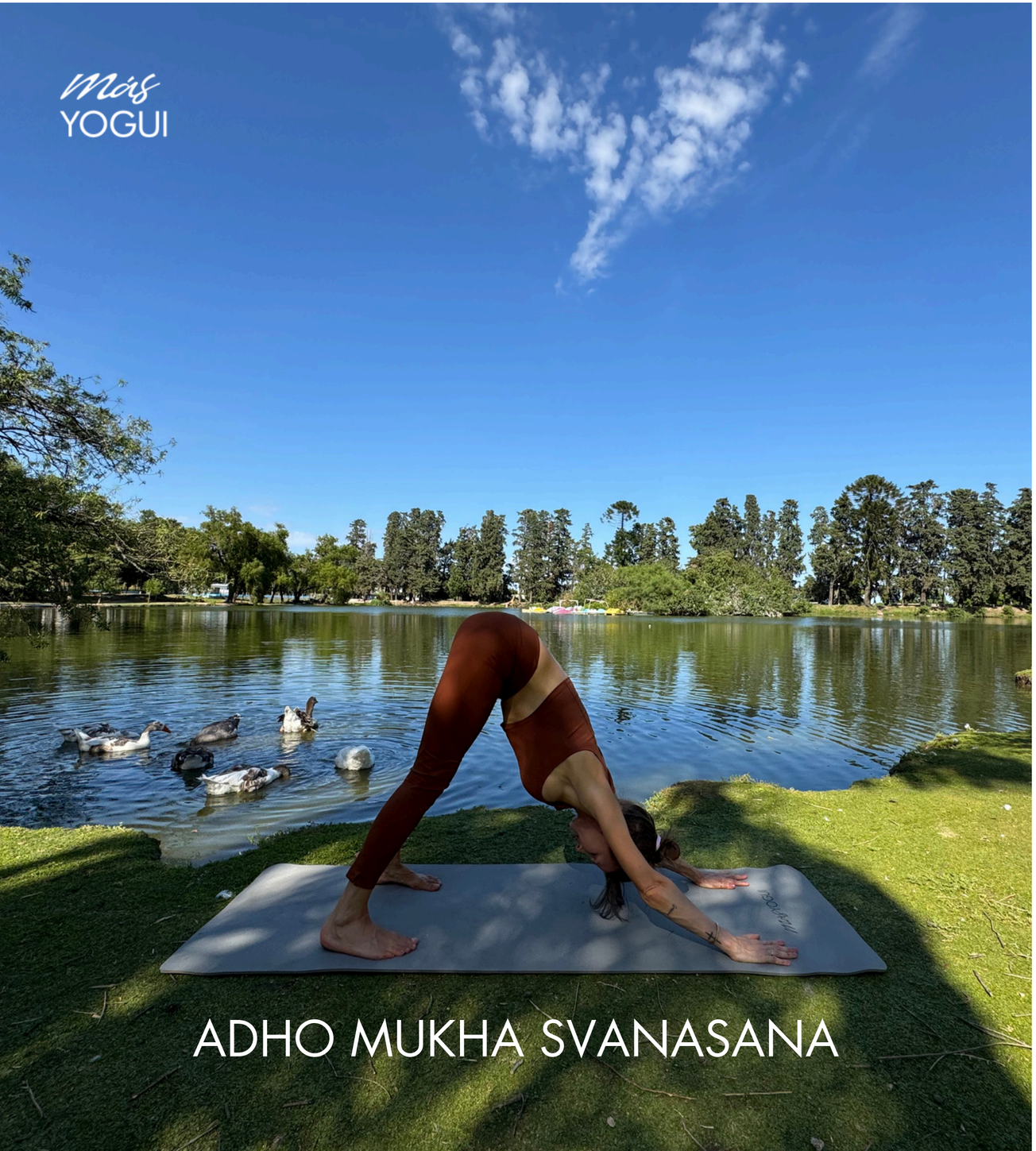
- Relaja la espalda baja al liberar la tensión acumulada
- Calma la mente, reduciendo el estrés y la ansiedad.
- Estira suavemente las caderas, muslos y tobillos.
- Favorece la respiración profunda, ayudando a oxigenar mejor el cuerpo.
- Relaja el sistema nervioso, favoreciendo una sensación de seguridad y paz. Es una postura de descanso a la que podéis volver en cualquier momento de la práctica.



La postura del bebé feliz, se inspira en la alegría y tranquilidad de un bebé acostado boca arriba jugando con sus pies y sus manos. Es restaurativa y relajante que ayuda a liberar tensión, especialmente en la zona baja de la espalda y las caderas.

BENEFICIOS

- Libera tensiones en la zona lumbar.
- Abre las caderas y estira los músculos internos de los muslos.
- Mejora la flexibilidad en las piernas y pelvis.
- Calma la mente y alivia el estrés.
- Masajea los órganos internos, favoreciendo la digestión.
- Abre suavemente los hombros y el pecho.

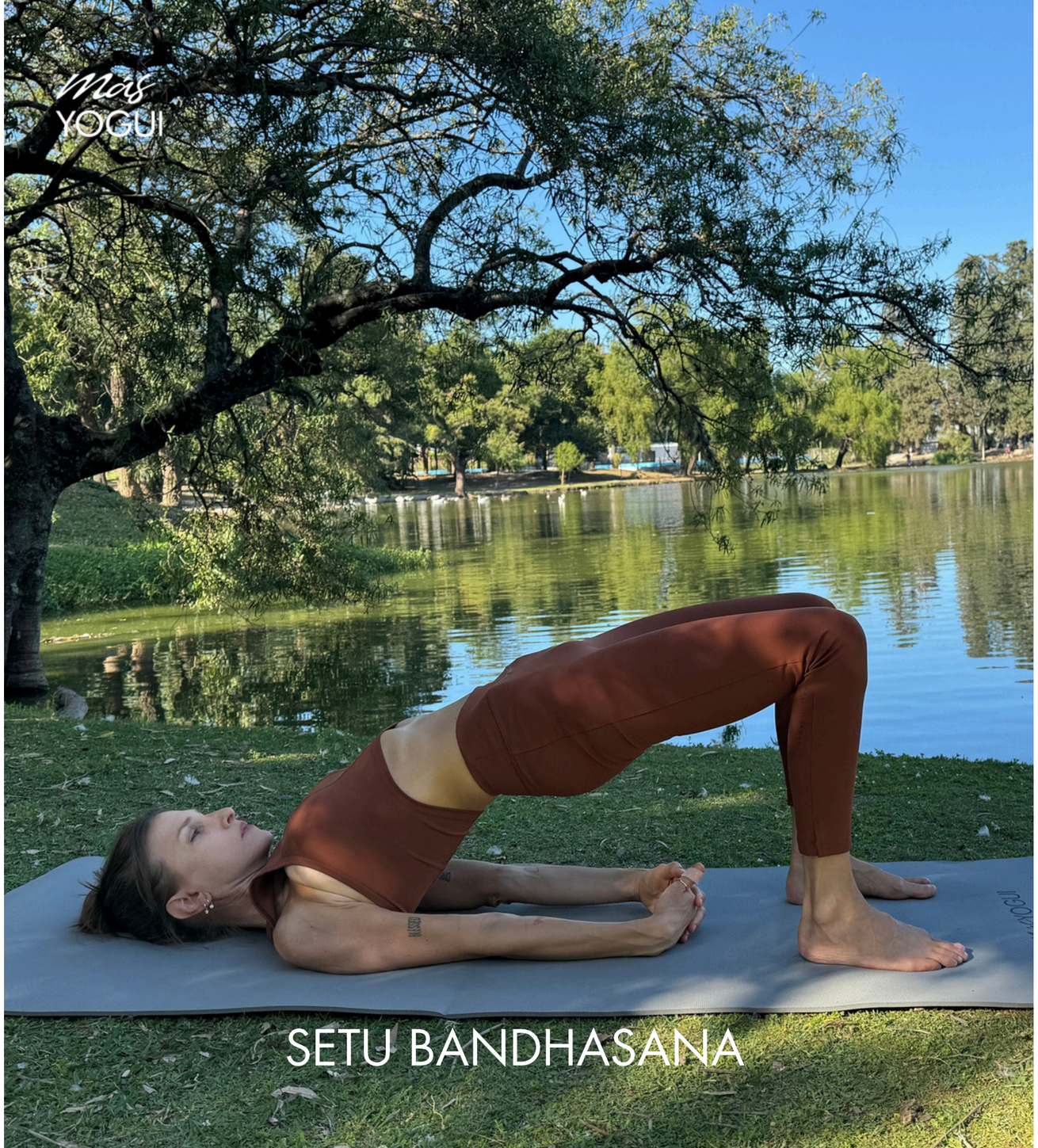


ADHO MUKHA SVANASANA

El perro mirando abajo es una de las posturas fundamentales del yoga. Ofrece un estiramiento profundo de la cadena posterior del cuerpo y favorece la movilidad y la estabilidad. También puede convertirse en una postura de descanso. No fuerces: si lo necesitás, flexioná las rodillas y permití que el cuerpo se adapte con la práctica.

BENEFICIOS

- Tonifica las piernas y los brazos, hombros y espalda.
- Alarga los costados del cuerpo y abren el pecho.
- Elonga toda la cadena muscular posterior de las piernas incluyendo talones y empeines.
- Vigoriza y entra en calor el cuerpo.
- Fortalece los glúteos y músculos espinales.
- Aporta movilidad a muñecas y articulaciónes.
- Favorece la circulación sanguínea.



SETU BANDHASANA

El puente es una postura de extensión de la columna que estira la cadena anterior del cuerpo. Alarga el abdomen, abre el pecho y favorece la apertura de hombros. Puede practicarse de forma activa o restaurativa, según el objetivo de la práctica.

BENEFICIOS

- Tonifica los glúteos, piernas y espalda.
- Abre el pecho y los hombros.
- Estira la cadena anterior del cuerpo.
-
- Favorece la movilidad y flexibilidad de la columna.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Alivia la tensión de la zona lumbar.
- Estimula la glándula tiroides y mejora la digestión.



SUPTA MATSYENDRASANA

Es una torsión de la columna realizada mientras estás acostado boca arriba, con las piernas flexionadas y juntas. Dejás caer las piernas hacia un lado, permitiendo que las caderas roten suavemente, mientras la cabeza gira en dirección contraria, generando una suave rotación de tronco. Es una postura que puede practicarse para descansaro o se tiene dolor lumbar.

BENEFICIOS

- Fortalece la espalda, glúteos y piernas.
- Estira el pecho, cuello y zona lumbar.
- Mejora la circulación y energiza el cuerpo.
- Alivia tensión en la espalda baja.
- Favorece la digestión.
- Calma la mente y reduce el estrés.
- Baja las pulsaciones después de la práctica.



El gato arriba o gato contento es una de las variantes del movimiento dinámico conocido como postura del gato clásico. En este posición, la columna vertebral se arquea hacia abajo, creando una extensión del tronco que dibuja una curva suave desde la pelvis hasta la cabeza.

BENEFICIOS

- Libera tensiones en la espalda y hombros.
- Relaja la columna vertebral mediante movimientos suaves.
- Calma el sistema nervioso y reduce el estrés.
- Suelta bloqueos emocionales acumulados en el cuerpo.



La postura del gato abajo o enojado,, consiste en redondear la columna vertebral mientras llevas el ombligo hacia adentro, bajas la cabeza hacia el pecho y empujas el suelo con las manos y rodillas.

BENEFICIOS

- Libera tensiones en la espalda y cuello.
- Estira y fortalece la columna vertebral.
- Relaja el cuerpo y reducir el estrés.
- Mejora la movilidad de la columna y la postura.
- Conecta con una respiración consciente.
- Fortalece suavemente la musculatura abdominal.



SUKHA BALÁSANA

La postura del osito es una variación de la postura del niño. Es una postura suave y relajante que promueve la flexibilidad de caderas y alivia tensiones en la espalda baja.

BENEFICIOS

- Relaja la espalda y alivia tensiones en la zona lumbar.
- Estira las caderas y los muslos internos.
- Promueve la calma y reduce el estrés.
- Favorece la circulación sanguínea hacia la cabeza.
- Alivia la tensión acumulada en los hombros y cuello.



SASHANKASANA

La postura de la liebre consiste en sentarse sobre los talones con las rodillas juntas, inclinarse hacia adelante hasta apoyar suavemente la frente en el suelo y extender los brazos hacia atrás, sosteniendo los tobillos con ambas manos o mantenerlos a los lados del cuerpo. Es una postura semiinvertida que alarga la columna y fomenta la calma.

BENEFICIOS

- Equilibrante enegético.
- Libera tensiones en la espalda, cuello y hombros.
- Alarga y flexibiliza la columna vertebral.
- Calma la mente y reduce el estrés.
- Favorece la circulación sanguínea hacia la cabeza.
- Relaja el sistema nervioso y promueve la introspección.



SAVASÁSANA

Savásana, o postura del cadáver, consiste en recostarse boca arriba con los brazos y piernas relajados, separados del cuerpo, las palmas hacia arriba y los ojos cerrados.

BENEFICIOS

- Relaja profundamente el cuerpo y la mente.
- Reduce el estrés y la ansiedad acumulados en el día.
- Mejora la calidad del sueño.
- Favorece la recuperación muscular después de la práctica.
- Calma el sistema nervioso ayudando a integrar los efectos de las posturas realizadas.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

En yoga, la respiración acompaña cada postura y nos ayuda a traer la atención al presente, profundizando la conexión con nuestro cuerpo.
Una respiración consciente, lenta y profunda favorece la relajación, la concentración y un estado de mayor calma. Su práctica no se limita al mat: podemos llevar esta atención a nuestra vida cotidiana.

RESPIRACIÓN COMPLETA

En la práctica de yoga utilizamos la respiración completa, que integra de manera consciente tres formas de respirar: abdominal, torácica y clavicular.
Comenzamos vaciando suavemente los pulmones. Luego inhalamos por la nariz, dejando que el abdomen se expanda, que las costillas se abran y que el aire llegue hasta la parte alta del pecho.
Exhalamos lentamente, permitiendo que el cuerpo se relaje y que el aire salga de forma natural, sin forzar ni retener.

Esta respiración se desarrolla de forma progresiva, con constancia y atención. No se trata de llenar los pulmones al máximo, sino de aprender a usar la respiración de manera más amplia, consciente y cómoda.

Respirar con atención nos ayuda a conectar con el cuerpo y la mente, a profundizar la presencia y a permanecer conectados con lo que sucede en nuestro interior.
Respirar también es volver al presente

BONUS

Diez posturas, un solo propósito: *soltar lo que el cuerpo viene cargando.*

Te invito a realizar esta secuencia de 10 posturas, siguiendo este orden propuesto, para que puedas combinarlas y crear un momento de pausa, movimiento y liberación.

Prepará tu espacio sobre un material o una manta, en una superficie firme y cómoda. Si queréis, encendé una vela o un sahumerio y creá un ambiente que te invite a relajar y a estar presente.

No hace falta ser perfecto en cada una. Basta con moverte con conciencia, respirar profundo y permitirte este tiempo para vos.

Seguí este orden y dejá que tu cuerpo se abra, se libere y descanse.

Más YOGUI

1. Ananda Balásana — Postura del bebé feliz
Empezá abriendo caderas, con calma. Es el primer paso para soltar tensión acumulada.

2. Bitilasana — Gato contento
Abrí el pecho y dejá que la respiración cree espacio para tu cuerpo.

3. Marjaryasana — Gato enojado
Inhalá profundo y al exhalar, redondeá la espalda y soltá la tensión.

***Movete entre ambas**, sincronizando con tu respiración. Despertá tu columna vértebra por vértebra.*

4. Adho Muka Svanásana — Perro mirando abajo
Estirá todo el cuerpo. Sostené, respirá, sentí cómo se libera la espalda.

5. Balásana — Postura del niño
Un momento de pausa. Dejá que el cuerpo descanse antes de seguir.

6. Setu Bandhasana — Puente
Abrí el pecho, fortalecé y sentí la energía subir.

Más YOGUI

7. Supta Matsyendrasana — Torsión acostada

Girá hacia un lado y luego hacia el otro. Soltá lo que ya no necesitás cargar.

8. SashankasanaLa — Liebre

Una inversión suave para calmar la mente y bajar revoluciones.

9. Sukha Balásana — Postura del osito

Transición amable hacia el cierre.

10. Savasana — Postura del cadáver

Soltá todo. Quedate acá el tiempo que necesites. Este es el momento donde el cuerpo integra todo lo que acabás de darle.

Practicá esta secuencia las veces que necesites. Tu cuerpo va a agradecerlo.

Namasté 🤍

LA MEDITACIÓN EN EL YOGA

La meditación es una práctica que nos invita a llevar la atención hacia adentro y a permanecer presentes con lo que sucede en nuestro interior.
En el yoga, el camino empieza relajando el cuerpo y calmando la mente, luego aprendemos a concentrarnos (Dhāraṇa): entrenando la atención en un solo punto. Cuando esa concentración se vuelve constante y natural, se transforma en meditación (Dhyana), un espacio para observar hacia adentro sin juzgar.

Meditar no significa dejar la mente en blanco, sino aprender a observar los pensamientos y las emociones sin quedar atrapados en ellos, volviendo una y otra vez al presente.
Cuando la mente está tranquila, vemos con más claridad, igual que un lago en calma refleja mejor lo que lo rodea.
A través de la práctica podemos cultivar mayor presencia, claridad y conexión con nosotros mismos.
La meditación nos ofrece un espacio para detenernos, observar y volver a escucharnos.

Algunos beneficios de meditar:

- Reduce el estrés y la ansiedad
- Mejora la concentración y la claridad mental
- Favorece un sueño más profundo y reparador
- Ayuda a regular las emociones
- Aumenta la sensación de bienestar y calma interior
- Genera un anclaje interno de tranquilidad al que podemos acceder en cualquier momento.
- Incrementa la resiliencia emocional, permitiéndonos afrontar los retos con mayor serenidad.

Más
YOGUI

Namasté