

YOGA DE RESPIRACIÓN

Introducción: Lidar con situaciones difíciles puede ser estresante. Es importante que aprendas a gestionar de forma efectiva tus emociones. Esta actividad te ayudará a abordar tus sentimientos al estar abrumado o ansioso y a construir tu resiliencia interior.

Actividades de bienestar y resiliencia

Tiempo

5 a 20 minutos

Dificultad

Fácil

Recursos

Un lugar tranquilo

Paso 1

- Siéntate en Padmasana, es decir, la posición de loto (postura de piernas cruzadas).
- Toca la base de tu pulgar izquierdo con la punta de tu dedo índice.
- Ubica tu mano izquierda sobre la rodilla izquierda con la palma de la mano hacia arriba.
- Ubica los dedos índice y medio de tu mano derecha sobre tu frente entre las cejas.
- Cierra tu fosa nasal derecha con tu pulgar.
- Respira diez veces desde tu fosa nasal izquierda.
- Respira profundo y despacio sin hacer ningún sonido.
- Abre tu fosa nasal derecha y cierra la izquierda con el dedo anular.
- Respira diez veces con tu fosa nasal derecha.

Paso 2

- Toma la misma posición de arriba. Inhala desde tu fosa nasal izquierda.
- Hacia el final de la inhalación cierra ambas fosas nasales y retén el aire.
- Abre tus fosas nasales y exhala.
- Inhala desde la misma fosa nasal (derecha).
- Cierra ambas fosas nasales, mantén la respiración.
- Espira por la fosa nasal izquierda.
- El ritmo de inhalación, retención y espiración debe ser 1:1:1.
- Repite 10 veces.

