



Cómo relajarte cuando tienes estrés

Estamos sumergidos con frecuencia a ritmo frenético, a veces nos sentimos sobrepasados en el trabajo y en nuestra vida personal.

Esto nos puede llevar a no sentirnos muy bien y es posible que podamos tener ciertas molestias como:

- Dolor de cuello y espalda
- En ocasiones te falta el aire y no respiras bien
- Te sientes entumecido de tantas horas sin moverte
- Te cuesta dormir y te levantas con mucho agotamiento
- Te sientes con falta de energía
- Dolores de cabeza
- Tienes molestias digestivas (digestiones pesadas, estreñimiento...)
- No paras de darle vueltas a la cabeza y te preocupas por problemas que ni tan siquiera han sucedido
- Estás irritado y de mal humor...

Es posible que te preguntes ¿Cómo puedo salir de este bucle si he probado de casi todo?

Te propongo estos sencillos recursos para que des tus primeros pasos. Salir de este bucle que no te hace sentir bien

ALIVIAR MOLESTIAS DE CUELLO Y ESPALDA

Posturas

- Intenta sentarte con comodidad, la espalda alargada e ir ajustándote cuando lo necesites
- Evita el efecto "Tortuga"
- Cuando estés sentada durante muchas horas: Siéntate alternando silla con respaldo y la pelota

Ejercicios

Rotaciones de cuello

Torsiones hacia los lados

Entrelaza los dedos de tus manos y eleva los brazos hacia arriba

Estiramientos de espalda en silla o mesa.



CÓMO ALIVIAR LA SENSACIÓN DE AHOGO

- Golpecitos como gotas de lluvia en el pecho
- Abrir una ventana y respirar aire exterior
- Salir a la calle
- Cantar o tararear
- Encuéntrate con la naturaleza

Respiración Ujjayi o Respiración oceánica:

- Inhala lo más lento que puedas por la nariz y exhala por la boca generando un suspiro sonoro “HHHAAA” (como si quisieras dejar el vaho de tu respiración en un espejo)
- Cierra la boca y exhala por la nariz, haciendo que la glotis siga en la misma posición. Escucha este murmullo a través de tu garganta.

TIEMPO:

- Comenzar con 5 respiraciones:
 - Inhala nariz – Exhala boca
 - Inhala y Exhala por la nariz
- Cuando tengas más práctica:
 - Puedes aumentar hasta 1 – 3 – 5 minutos

TIPS PARA DORMIR MEJOR

- Evita la tecnología al menos una hora antes de ir a dormir
- No usar el móvil como despertador: Usa un despertador (si es posible de pilas)
- Cenar al menos 3 horas antes de ir a dormir (evitar comidas pesadas)
- Leer si te gusta antes de irte a dormir / Dibujar mandalas
- Intenta dormir antes de las 12
- Si sientes nerviosismo con frecuencia: Caminar descalza sobre la tierra 20-40 o tumbarte



Respiración:

- Opción 1:
 - Inhala fosa nasal izquierda
 - Exhala fosa nasal derecha
- Opción 2:
 - Inhala en 2 tiempos
 - Retén el aire dentro 2 tiempos
 - Exhala en 2 tiempos
 - Retén con el aire fuera 2 tiempos
(Puedes aumentar 3-4-5 tiempos)

TIEMPO:

- Comenzar con 1 minuto
- Se puede ampliar 3 – 5 – 10 minutos

CÓMO CALMAR LA MENTE

- Cambiar de entorno
- Bailar / Sacudir el cuerpo / Saltar
- Observar con detalle lo que tienes alrededor

Respiración Nadi Shodhana o Respiración alterna:

Postura cómoda, la mano izquierda descansa en la pierna y usamos la mano derecha para tapar alternadamente la nariz.

Apoyar en el entrecejo los dedos índice y corazón y usamos para tapar la nariz el pulgar y el anular.

Empezamos y acabamos por la fosa nasal izquierda.

- Inhala fosa nasal izquierda
- Exhala lado derecho
- Inhala mismo lado derecho
- Exhala izquierdo
- Inhala izquierdo... continúa con el mismo ciclo

TIEMPO:

- Comenzar con 1 minuto
- Se puede ampliar 3 – 5 – 10 minutos



RECUPERA TU ENERGÍA

- Pasear por la naturaleza: Si puedes sal a la montaña o al mar (si estás en una ciudad un parque)
- Alimentación (evita azúcar y carnes rojas)
- Duerme 7-8 horas
- Evita situaciones y personas tóxicas para ti en este momento

Espero que este sea el primer paso para sentirte mejor.

Y recuerda que sí es posible salir de tu bucle de estrés, solo necesitas dedicarte un poco de tiempo para ti.

¡PONTE EN MARCHA Y A POR ELLO!

Un abrazo y mil gracias!

Rosa Domínguez
www.yogaysalud.es