

# SALUD MENTAL

## YOGA

El yoga es un método antiguo que conecta tu mente y tu cuerpo a través de movimientos físicos y ejercicios de respiración al mismo tiempo. Existen muchas poses de yoga que puedes intentar para relajarte y liberar el estrés. El yoga tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo el aumento en la flexibilidad de tu cuerpo, de tu fuerza física, control de uno mismo, y muchos más. Estas son algunas de las razones por la cual el yoga se está convirtiendo en una de las estrategias de autoayuda preferidas.



En este folleto exploraremos dos posiciones de yoga para principiantes. Es una buena idea comenzar por las primeras dos y progresar a las posiciones más avanzadas después de dominar las más sencillas.

Precaución: Si tienes alguna lesión corporal o sientes alguna molestia durante estos ejercicios, DETENTE y comunícate con un instructor de yoga certificado para saber cómo puedes modificar estas posiciones de yoga.



Las siguientes instrucciones de yoga son traídas por la organización CIGNA (Postura del cachorro & postura del gato y la vaca).

### LA POSTURA DEL CACHORRO

Para Niños

Para Adultos



Mira los videos de esta técnica de yoga aquí.



1. Comenzaremos apoyando las manos y las rodillas en una colchoneta o en una alfombra. Alinea tu cuerpo, de manera que los hombros estén directamente sobre tus muñecas y las caderas sigan la línea de tus rodillas. Inhala profunda y lentamente.
2. Exhala y mueve las manos algunas pulgadas hacia el frente y baja las pompis hacia tus talones, solo hasta la mitad. Los brazos deben presionar hacia adelante, y solo tus manos deben tocar el piso.
3. Después, baja la frente hasta la colchoneta o la alfombra y relaja el cuello. Presiona las manos hacia abajo y hacia adelante sobre el piso. Siente cómo se estiran tus brazos. Al mismo tiempo, mueve las caderas hacia atrás en dirección a los talones. Al mover tus brazos y tus caderas en direcciones opuestas, puedes estirar bien tu columna vertebral. En esta posición, respira normalmente y siente cómo se estira la columna vertebral. Mantén esta postura entre 30 segundos y un minuto.
4. Apoya tus pompis sobre los talones y relájate.



### POSTURA DEL GATO Y LA VACA

Mira el video de esta técnica de yoga aquí.



1. Comenzaremos apoyando las manos y las rodillas en una colchoneta o en una alfombra, con el cuerpo alineado, de manera que tus hombros estén directamente sobre tus muñecas y las caderas sigan la línea de tus rodillas. Tu espalda debe estar derecha, y el cuello debe extenderse en forma recta desde tu columna vertebral. Debes mirar hacia el piso.
2. La próxima vez que exhales, encorva tu columna vertebral y tu pelvis hacia arriba, como un gato. Sin mover tus rodillas y tus hombros, inclina la cabeza hacia el piso. Intenta no tocar el pecho con la barbilla.
3. Mientras inhalas, arquea la espalda y levanta tu pecho y tu pelvis (los isquiones son los huesos de las pompis que puedes sentir cuando te sientas en una silla dura) hacia arriba. Al hacer esto, tu abdomen se moverá naturalmente hacia el piso. Levanta tu cabeza, manteniendo la vista recta hacia el frente (no mirando hacia arriba). Repite la secuencia entre 10 y 20 veces. Asegúrate de hacer los movimientos a medida que inhalas y exhalas.

Existen muchas posiciones de yoga que puedes aprender a tu propio ritmo. Puedes encontrarlas en línea o en librerías públicas. Algunas ciudades incluso ofrecen clases gratuitas o de bajo costo a la comunidad para mejorar la salud pública.

Puedes mirar otros videos de yoga aquí:



Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: [ucresourcecenter.org](http://ucresourcecenter.org).