

**TÍTULO: YOGA, UNA TERAPÉUTICA PARA EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.
RIOBAMBA / 2021**

**YOGA, A THERAPEUTIC FOR STRESS AND ANXIETY. RIOBAMBA /
2021**

**AUTORES: HERMES ANTONIO PEÑALOZA GUILLEN. ESTUDIANTE DE
NATUROPATÍA**

MsC. RENATA RAFAELA LEÓN COSTALES. NATURÓPATA

RESUMEN: En este ensayo académico se realizó una revisión bibliográfica donde se justifica el uso del Yoga, una terapia natural, que es una disciplina tradicional espiritual, física y mental originada en la India; para tratar el Estrés y la Ansiedad; estas afecciones suelen presentarse con frecuencia y constituyen por esto problemas de salud; por otra parte, la utilización de esta terapia es una ventaja ante otros productos animales o sintéticos que puede representar un peligro para la salud humana.

Palabras claves: Ensayo académico, Yoga, Terapia Natural, Estrés , Ansiedad.

ABSTRACT:

In this academic essay, a bibliographic review was carried out justifying the use of Yoga, a natural therapy, which is a traditional spiritual, physical and mental discipline originating in India; to treat Stress and Anxiety; These conditions tend to occur frequently and therefore constitute health problems; On the other hand, the use of this therapy is an advantage over other animal or synthetic products that may represent a danger to human health.

Keywords: Academic essay, Yoga, Natural Therapy, Stress, Anxiety.

INTRODUCCION:

El incremento del estrés ha sido significativo en estos dos últimos años debido a la pandemia originada por el virus SARS-CoV-2. En un estudio realizado en febrero 2021 se detectó que aproximadamente el 30% de los sobrevivientes de la enfermedad Covid 19, presentaron estrés postraumático según el estudio de la Dra. Janiri en un hospital de Roma (1). Por esta razón, los pacientes fueron remitidos a un centro de atención para recibir el tratamiento psicológico adecuado.

También, el estrés y la ansiedad son ocasionados por el exceso de trabajo y se los define como ‘asesinos silenciosos’ y aproximadamente 745.000 trabajadores al año mueren por esta situación según la Organización de las Naciones Unidas

(ONU)(2). Uno de los principales síntomas revelados a causa del estrés y la ansiedad es la falta de concentración en actividades, impidiendo a la persona recordar cosas y concentrarse.(2).

Hoy en día, el tratamiento para la ansiedad y el estrés incluye el uso de terapias psicológicas con fármacos. Esta combinación fue demostrada mediante ensayos controlados aleatorios según Smith (3). Además, indica que la mayoría de las personas que presentan problemas de ansiedad no buscan ayuda profesional. Sin embargo, buscaron estrategias de auto-ayuda confiables (yoga), evitando la dependencia del consumo de fármacos durante su vida (4).

El yoga es definido como el conjunto de técnicas, basadas principalmente en la meditación, respiración y relajación. Esta técnica es proveniente de la cultura hindú, proporcionando ventajas sobre el control físico y mental. El fundamento mecánico y fisiológico del yoga radica en combinar el éxtasis y la inmovilidad absoluta para llegar a estado de perfección espiritual y perfección (5).

La práctica del yoga ha sido recomendada por varios investigadores, como una herramienta terapéutica para regular estados displacenteros. En investigaciones científicas se han demostrado la eficiencia del yoga para el tratamiento de varias enfermedades mentales y físicas. Estas investigaciones han demostrado eficacia en el tratamiento de las siguientes enfermedades: artritis, estrés, ansiedad, asma, depresión, dolores lumbalgicos y entre otros (6).

En 2018, la licenciada María Muñoz realizó un estudio sobre el efecto del Hatha Yoga para reducir los niveles de estrés de estudiantes universitarios en Lima, basando en investigaciones previas de Birkel y Lee en 2011. El grupo seleccionado acudió a terapias semanales de una hora diaria durante 5 semanas y se obtuvo que los niveles de estrés fueron reducidos. Entre las principales conclusiones que se llegó en el estudio fue que el yoga permite al practicante centrarse en el presente, evitando que se tengan pensamientos sobre el pasado o futuro que generen ansiedad y estrés, También, los estudiantes afirmaron que al realizar las sesiones de yoga incrementaron su concentración y fijaron sus objetivos futuros al obtener una relajación mediante la respiración (7).

DESARROLLO

EL ESTRES

El estrés es la respuesta que presenta el organismo como un estado excesivo de tensión y se prolonga por un largo periodo. Este padecimiento se manifiesta en tres planos: la conducta, físico y psicológico. Normalmente, el estrés sucede cuando la persona es sometida a ciertas condiciones de presión dejándolo al borde del agotamiento tanto emocional, físico e intelectual. Una de las consecuencias de padecer estrés es la hiperactividad del sujeto, intentando realizar varias actividades y no acaba de estar atento en ellas (8).

La primera etapa del estrés es la vivencia del sujeto con tensión constante y se lo observa con actitud de alarma, debido a las preocupaciones. Al estar bajo tanta tensión el organismo desencadena una serie de reacciones bioquímica, tratando de compensar el estado excesivo de actividad: bajo nivel de glucosa, aumento del catabolismo, altas cantidades de adrenalina, entre otras.

La segunda etapa se conoce como fase de resistencia y sucede cuando el organismo se ha adaptado al sobreesfuerzo y pretende neutralizarlo. En este momento, el organismo incrementa su resistencia sobre los valores normales para llevar ese estilo de vida. Finalmente, se llega a la última etapa conocida como fase de agotamiento (8).

LA ANSIEDAD

La ansiedad es una emoción negativa, donde la persona vive con sensación de amenaza o pensamientos de malos presagios con tonos difusos. La ansiedad se diferencia del miedo porque no presenta un temor a un objeto en específico sino a todo el entorno. La ansiedad tiene un perfil poco controlable, suele ser persistente y genera reacciones físicas y psicológicas en la persona (8).

El miedo y la ansiedad son experiencias que indican terror a una situación que no ha pasado. Estos dos factores producen enfermedades psicosomáticas como: gastritis, úlceras estomacales, insomnio, entre otras.

La ansiedad produce una hiperactivación fisiológica, donde se vive con temores y miedos. Esta emoción suele tener cuatro componentes esenciales que provocan sistemas de respuestas:

1. Respuestas físicas: Son reacciones somáticas y son activadas por el sistema nervioso. Los síntomas presentados son taquicardia, pellizco gástrico, sequedad en la boca, dificultad respiratoria, náuseas, vértigos, entre otras (9).
2. Respuestas de conducta: Son manifestaciones físicas que presenta el paciente, como: contracción de los músculos de la cara, temblores, bloqueo, estado de alerta, irritabilidad, entre otros.
3. Respuestas cognitivas: Se trata sobre el modo en que la información es procesada, afectando la percepción, el pensamiento y la memoria. Los principales síntomas son miedos, preocupaciones, pensamientos, negativos, intranquilidad, pesimismo y entre otros (8).
4. Respuestas asertivas: Se refiere al contacto con la sociedad. Los síntomas presentados son: dificultad al conversar, miedo social, bloqueo en las relaciones sociales, entre otros.

RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

El estrés fue denominado tensión o esfuerzo según Selye, definiendo la reacción del organismo ante cualquier demanda. En otras palabras, el estrés es una respuesta para contrarrestar peligros, llegando a un equilibrio. Sin embargo, Lazarus la definió como un factor de riesgo, debido a que son exigencias impuestas a un individuo que provocan un agotamiento.

La diferencia entre el estrés y la ansiedad se caracteriza en la existencia de un factor externo, es decir, para que una persona se sienta estresado debe haber demanda o amenaza. La ansiedad es una respuesta emocional del estrés, como un mecanismo de defensa ante una amenaza que el individuo no puede superar. Es importante señalar que el estrés no necesariamente se acompaña de ansiedad, por ejemplo: un competidor de una carrera olímpica tendrá una gran cantidad de

estrés, posiblemente acompañada de alegría, tristeza o ansiedad dependiendo si gana o pierde la competencia (10).

HISTORIA DEL YOGA

Según Ponce en su artículo “Iyengar Yoga” publicado en 1999, el yoga ha sido una terapia utilizada en la India desde hace tres mil años de antigüedad. En la cultura del hinduismo y budismo, los principios del yoga radicaban en el eje espiritual incluyendo su vida religiosa. Estas religiones se basan en practicar la meditación y llevar un estilo de vida armonioso (11).

Los orígenes del yoga no se pueden determinar exactamente, sin embargo, existen evidencias arqueológicas de la cultura del valle Indo. Los hallazgos arqueológicos muestran figuras en posturas yoguicas de hace 3000 años A.C. También se encontraron escrituras que indican el estilo de vida, pensamientos, creencias y definiciones del yoga, tal como, las escrituras Vedas.

El filósofo Patanjali (200 -150 A.C) desarrolló el sistema yoguico que incluyen los Yoga sutras en el siglo III A.C. Patanjali es nombrado como padre del yoga por el yoguista Bellur Iyengar (Fundador del yoga Iyengar) en su artículo “Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali”, porque escribió los conocimientos de la filosofía y su práctica, siendo difundida en las escuelas de yoga (11).

EL YOGA COMO TERAPIA ALTERNATIVA

El yoga es el conjunto de técnicas y métodos que permiten alcanzar la unión total de ser humano, involucrando el cuerpo, la mente y el espíritu. Además, estas técnicas permiten el desarrollo integral de la persona con el universo. Por estas razones, el yoga es conocido como cultura universal. Desarrolla un poco más esto.

Las personas que practican el yoga son nombradas como ‘yogui o yogi’ , teniendo como objetivo alcanzar el desarrollo personal mediante procedimientos de autoconocimiento y crecimiento personal (11). La eficacia del yoga depende de la disposición de cada persona, siendo constante para obtener los resultados esperados (12).

El objetivo del yoga es la meditación, siendo una técnica de relajación total que consiste en regular el nivel de concentración y focalizarla en los procesos cognitivos, físico y emocionales

SENDAS DEL YOGA

Hay diferentes caminos para llegar al objetivo principal del yoga, siendo la autorrealización suprema del individuo y la unión con el ser Supremo. Todos estos caminos terminan integrándose uno con otro debido a que el yoga es definido como unión (13).

- Karma Yoga (El camino de la acción): El objetivo del Karma Yoga es obtener la liberación del espíritu mediante la acción, superando cualquier deseo egoísta. El karma yoga actúa por amor, ofreciendo su ayuda con desinterés de acuerdo con los textos fundamentales del yoga como el Bhagavad Guita (13).
- Bhati Yoga (El camino del amor y la devoción): El practicante es una persona devota y su motivación es lo Divino. Considera que existe un Ser Divino e intenta desarrollar una relación directa con la conciencia superior a través de la humanidad, la naturaleza, entre otros. En este sendero particular, el practicante entiende el concepto de la Unidad, donde “Todos somos uno”. El uso de mantras caracteriza este sendero (13).
- Gñana Yoga (El yoga del conocimiento): Este tipo de camino se basa en el estudio de las escrituras, habitualmente lo utilizan las personas filosóficas e intuitivas. Los practicantes buscan descubrir la verdad mediante sus facultades mentales, meditando sobre los principios universales (13).
- Raja Yoga (El yoga real, el yoga mental): Este tipo de yoga ofrece un método para cuidar la mente, convirtiendo la energía física y mental en energía espiritual. El practicante indaga en lo más profundo de su mente (consciente, inconsciente y superconsciente) para entender su propia naturaleza (13).

Yoga y salud

El yoga busca el despertar espiritual y un equilibrio entre la mente, el espíritu y el cuerpo. Además, el yoga ofrece beneficios sobre el cuerpo del practica del yoga, siendo un método efectivo en la relajación de los músculos. Muchas personas practican el yoga como herramienta terapéutica para sanar problemas físicos o emocionales. Por ejemplo, el yoga es una terapia que combate eficazmente el estrés y previene las enfermedades ocasionadas por ella (14).

Los asanas (posturas físicas) y los pranayamas (técnicas de respiración) son dos herramientas primordiales en la práctica del yoga, donde sus beneficios se destacan desde lo físico hasta lo espiritual porque las diferentes capas (koshas) que conforman al ser humano están interrelacionados. Por ejemplo, si existe un desequilibrio físico afectará la salud mental de la persona y se puede corregir esta anomalía con la práctica de los asanas (15).

Existen varios indicadores para reconocer si una persona padece estrés, tales como la respiración irregular y entrecortada. Para superar el estrés se utiliza una práctica compuesta de pranayamas, asanas y yoga nidra (relajación profunda). En algunos países occidentales, usan el yoga como medicina complementaria en los centros de salud para tratar muchas enfermedades.

El yoga aparte de actuar sobre la función locomotriz influye en el sistema endocrino, permitiendo regular el equilibrio hormonal del cuerpo humano. Las glándulas endocrinas buscan tener un equilibrio en la cantidad de hormonas en el organismo, en caso de que exista un desequilibrio hormonal produce enfermedades. Por ejemplo, las glándulas tiroides que relaciona con las reacciones neuro-físicas, cuando existe secreta en exceso su hormona produce insomnio, inquietud e impulsividad. En caso contrario, cuando existe inhibición hormonal se produce sensaciones de apatía, depresión y tristeza. En el tratamiento del sistema endocrino se utiliza la postura Sarvangasana para regular la función tiroidea (14).

El yoga se lo usa como terapia para el tratamiento y prevención de algunas enfermedades, como:

1. Enfermedades corporales crónicas: El Dr. Warburton de la universidad de British Columbia afirmó la efectividad de la actividad física para la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas como: hipertensión, osteoartritis, obstrucción

en los pulmones, diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares, y entre otras (14).

2. Vejez y daño cerebral: La American Psychiatry Association estableció que los ejercicios físicos ayudan a reducir las pérdidas de células cerebrales producidas por enfermedades como el Parkinson's, infarto, Alzheimer o por envejecimiento (14).
3. Depresión y ansiedad: El ejercicio físico reduce los niveles de ansiedad, tristeza y depresión en pacientes con cáncer que han recibido tratamiento de quimioterapia. Los resultados demostraron que las personas redujeron su nivel de depresión y aumentaron su fortaleza después de haber realizado ejercicio. El yoga es muy útil para integrar los ejercicios físico con la espiritualidad y combate los niveles de ansiedad o estrés (14).
4. Alcoholismo y adicción de drogas: La constante actividad física por entretenimiento reduce la ansiedad por consumo de drogas, aumenta el estado físico, incrementa la concentración y reduce las conductas impulsivas.

SESIÓN DEL YOGA PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Etapas 1: Se debe realizar un calentamiento por 30 minutos de ejercicios anaeróbicos con baja intensidad. Se debe empezar por el cuello, hombros, brazos, espalda, rodillas y piernas (16). En la tabla 1 (Ver anexos), se recomienda algunos ejercicios para las diferentes secciones con su respectiva imagen.

Etapas 2: Ejercicios de hatha yoga

- Asanas: Se incluyen ejercicios de estiramiento y equilibrio. Se recomienda llevar una respiración adecuada inhalando y exhalando. Estos ejercicios se deben realizar por 30 minutos (16). En la tabla 2 (ver anexos), se muestra una lista de las posturas recomendadas para combatir ataques de pánico, estrés y ansiedad:
- Pranayamas o técnicas de respiración

Para los ejercicios de respiración se recomienda cerrar los ojos para centrarse en el proceso. Se deben practicar respiraciones abdominales, donde la inhalación y exhalación tengan el mismo tiempo de duración (16). Luego, se realizará ejercicios

donde el proceso de exhalación dure mayor tiempo que la inhalación, favoreciendo a la calma de nuestra mente. Este último ejercicio se recomienda hacer por 10 minutos.

Pasos para una correcta respiración

- ✓ Sentarse en el suelo o en la silla, manteniendo un apoyo en tu espalda y tus pies en el suelo. Cerrar los ojos lentamente.
- ✓ Sentir el peso de cuerpo en tu posición (17).
- ✓ Respirar por la nariz, manteniendo tus manos en el estómago. Presionas con tus manos y relajas tu abdomen tres veces.
- ✓ Relajar el y4abdomen y sentir como las manos suben o bajan mientras se respira.
- ✓ Asegurarse de exhalar lentamente, antes de empezar a inhalar aire por la nariz. Trata de centrar tu atención en los movimientos del cuerpo por mínimo 10 ciclos de respiración.
- ✓ Si cerraste tus ojos, abre los e inhala hondo con un suspiro. Repite este proceso mínimo 5 veces.
- ✓ Identificar las zonas que se siente presionadas (tórax, garganta, abdomen y diafragma) y relájalas mientras exhalas.
- ✓ Al haber finalizado los pasos anteriores, cierra los ojos y respira con normalidad, manteniendo tus manos sobre tu regazo.

- Shavasana o relajación consciente

Este ejercicio brinda la relajación en todos los músculos y da la paz mental. Se utiliza una música de relajación y el yogui toma una posición acostada mirando hacia el cielo. Se recomienda usar una colchoneta y cerrar los ojos durante la sesión de 10 minutos (7).

Etapas 3: Meditación usando mantras

Se utiliza una colchoneta para sentarse y adoptar la postura del loto. Se coloca la música del mantra y los yoguis deben repetirla en voz alta. Se recomienda prestar atención al mantra y olvidar los pensamientos que van surgiendo para calmar la mente. Se puede realizar este ejercicio por 10 minutos (7). El siguiente mantra se lo recomienda para mantener la tranquilidad y calma:

“Cuando inhalo, tomo energía
Cuando exhalo, encuentro paz”

BENEFICIOS DE UNA SESIÓN DE YOGA EN LOS PACIENTES

A continuación, se enlista algunos beneficios luego de haber realizado una sesión de yoga (18):

- Redice el estrés y la ansiedad.
- Alivia el dolor muscular.
- Mejora la calidad del sueño.
- Desarrollo de actitudes positivas.
- Disminución de cansancio mental.
- Desarrollo de la motricidad y coordinación de movimientos.
- Mejora las habilidades sociales.
- Proporciona conceptos de autorrealización y eleva el autoestima-
- Libera hormonas permitiendo que el yogui se encuentre más contento.

CONCLUSIONES

- La ansiedad y el estrés son trastornos que afectan a las personas. Generalmente, el estrés produce ansiedad, agravando el estado mental del paciente. Estos dos trastornos han incrementado significativamente debido a la gran presión del entorno en las personas.
- El yoga es una alternativa para combatir el estrés y la ansiedad, debido a que utiliza asanas, pranayamas y mantras. Estos elementos permiten mejorar la concentración del individuo y ofrece calma en el ser.

- Los asanas al ser posturas físicas ayudan al cuerpo a liberar hormonas, tales como, la dopamina, endorfina y serotonina. Estas hormonas regulan el nivel de estrés y dan un efecto de felicidad en el practicante.
- El mantra y el pranayama permiten un autoconocimiento del practicante, debido a que el yogui se concentra en su ser y se olvida momentáneamente de los problemas exteriores.
- Las terapias de yoga deben ser conformadas por asanas, pranayamas, Shavasana y mantras para reducir los niveles de estrés y ansiedad. Además, en las sesiones el paciente debe estar sereno y se utiliza música para apoyar las terapias.
- El yoga ofrece varias ventajas a parte de reducir los niveles de estrés y ansiedad. Esta práctica se la puede utilizar para combatir enfermedades crónicas corporales (diabetes, cáncer, hipertensión y entre otras), ralentizar enfermedades mentales degenerativas (Alzheimer o Parkinson) y ayudar a las personas con problemas de adicción a las drogas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rios C. ¿Qué es el trastorno de estrés postraumático post-covid? [Internet]. 2021 [cited 2021 Jun 6]. Available from: <https://cnnespanol.cnn.com/2021/04/02/estres-postraumatico-post-covid-trax/>
2. Fresneda D. El estrés, la ansiedad o la fatiga crónica por el exceso de trabajo pasan factura [Internet]. RTVE. 2021 [cited 2021 Jun 6]. Available from: <https://www.rtve.es/noticias/20210522/exceso-trabajo-mata/2091890.shtml>
3. Smith C, Hancock H, Blake-Mortimer J, Eckert K. A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complement Ther Med*. 2007;15(2):77–83.
4. Ferreira-vorkapic C, Rangé B. ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica

consistente para los trastornos de ansiedad? Rev Argentina Clínica Psicológica [Internet]. 2010;XIX(3):211–20. Available from: <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798002.pdf>

5. Gothe NP, Keswani RK, McAuley E. Yoga practice improves executive function by attenuating stress levels. Biol Psychol. 2016 Dec;121(Pt A):109–16.
6. Echeburúa E, pedro J. amor. Escala de Gravedad de Síntomas Revisada (EGS-R) del Trastorno de Estrés Postraumático según el DSM-5: propiedades psicométricas Posttraumatic Stress Disorder Symptom Severity Scale-Revised (EGS-R) according to DSM-5 criteria: Psychometric Properties enriq. 2016;
7. LUQUE MGM-N. EFECTOS DE UN PROGRAMA DE HATHA YOGA EN EL ESTRÉS PERCIBIDO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA. 2018;1–26.
8. Rojas E. La Ansiedad. Como Superar La Ansiedad [Internet]. 2014;1:1–173. Available from: https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29106_Como_superar_la_ansiedad.pdf
9. Moreno P. Guía de la Ansiedad. 2002;1–48.
10. Reyes J. Trastornos de Ansiedad. Guía práctica para diagnóstico y tratamiento. Bibl virtual en salud [Internet]. 2010;1–134. Available from: <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>
11. Rica UDC, Shadid C, Cabezas R, Sánscritos LOST, Yoga DEL, Travesía UNA, et al. Los Términos Sánscritos Del Yoga: Una Travesía Milenaria. Káñina. 2015;39(3):95–112.
12. Lizama Lefno A. Las paradojas del yoga. El caso de Chile. 2015;350. Available from: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/298326/all1de1.pdf;sequence=1>
13. Greene G. Introducción al yoga. 2020;1–194.
14. Brito C. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso YOGA PRACTICE IN THE TREATMENT OF ADDICTIONS . THE EXPERIENCE OF TWO YEARS OF YOGA PRACTICE WITH INPATIENTS. Psicoperspectivas. 2010;9:253–78.

15. PATTABHI JOIS. El Yoga Como Medicina. El Yoga Como Med [Internet]. :61. Available from: <http://www.paidotribo.com/pdfs/1023/1023.0.pdf>
16. Daryani MV. El yoga y la meditación como terapia para el control del estrés en adolescentes. 2015;1–27.
17. Turón D. Yoga y meditación. 2019;1:56. Available from: http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=nUcEC-LXQilC&oi=fnd&pg=PA183&dq=Beneficios+del+yoga&ots=eau8udoRYC&sig=dXaiLvYONNDPMfq1dQ_-FPIUcLM
18. Baptista M, Dantas E. Yoga para control del estrés. Fit Perform J. 2002;1(1):12–20.

ANEXOS

Tabla 1: Lista de ejercicios anaeróbicos para calentamiento antes de la sesión de yoga

Parte del cuerpo	Ejercicio	Imagen de la postura
Cuello	Usted tiene que sentarse derecho y mientras se exhala, se lleva la cabeza hacia el hombro derecho. Repetir este movimiento hacia la izquierda (17).	
	Usted debe exhalar el aire y gire la cabeza hacia un lado. Se debe repetir esta acción para ambos lados.	
Hombros	Usted debe colocar las manos sobre los hombros, y haga movimientos giratorios con los codos.	

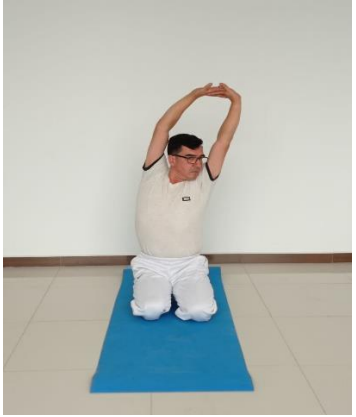
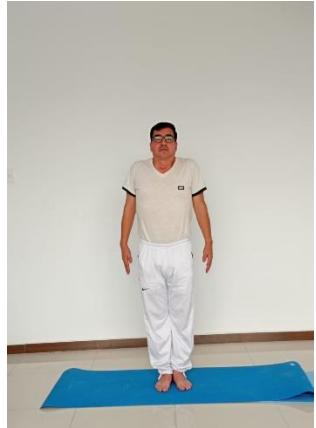
	Usted tome sus codos, extiéndelos hacia un lado y hacia otro. Acompañe este movimiento con la respiración.	
Espalda	Usted debe de llevar su cadera hacia un lado, mientras extiende sus brazos hacia el lado contrario. Repetir el ejercicio para los lados contrarios respectivamente.	
	Usted debe sentarse derecho y gire su torso hacia un lado, mientras inhalas lentamente. Repite este movimiento para ambos lados.	

Tabla 2: Asanas recomendados para la sesión de yoga.

Ejercicio	Descripción	Imagen de la postura
Elevación de hombros	Usted debe elevar sus hombros hacia sus orejas mientras está parado. Debe mantener una respiración profunda y luego relaje sus hombros mientras exhala el aire. Intente repetir este ejercicio mínimo 6 veces.	
Elevación de brazos	Usted debe estar de pie y mantener sus pies juntos, respire profundo. Luego, eleve ambos brazos sobre su cabeza y puede mantener sus codos doblados o sus brazos extendidos (17).	
El vigor	Usted estando de pie y manteniendo sus pies juntos, eleve sus brazos mientras sus rodillas se flexionan como si estuviera sentado en una silla. Intente mantener esta postura hasta 5 respiraciones y repita una vez más la postura.	

Flexión al frente	Usted manteniendo sus pies separados a la misma distancia del ancho de su cadera, exhale el aire y flexione al frente. Si desea doble sus rodillas y coloque sus manos sobre los muslos.	
Montaña con manos al abdomen	Usted estando de pie, pruebe inhalar con sus manos en el estómago y perciba las sensaciones de la respiración (17).	