

# GUÍA DE YOGA

EN CASA



## Respiración para la calma y toma de consciencia

---



---

Siéntate en una postura cómoda, con la espalda recta. Respira profunda y conscientemente. Concéntrate en la fuerza vital de la respiración como fuente de vida. Duración: 3 minutos.

## Respiración para equilibrar la energía mental

---



---

Sentado con las piernas cruzadas, y la espalda derecha. Los brazos estirados las manos apoyadas de lado en las rodillas, las puntas de los dedos índice y pulgar de cada mano unidas formando un círculo, los otros dedos están estirados. Los ojos están abiertos, fijos al frente. Inhalar a través de la nariz durante 5 segundos, mantener la respiración por 10 segundos y exhalar por la nariz durante 5 segundos. Continuar de 3 a 11 minutos, observando la entrada y la salida del aire durante la respiración.

## Relájate en 2 minutos

---



---

Siéntate con las piernas cruzadas. Estira los brazos al frente manteniéndolos rectos y rígidos, con los puños cerrados y las palmas hacia abajo. A la altura del centro del corazón, empieza a girar los puños haciendo pequeños círculos, el derecho en el sentido de las agujas del reloj y el izquierdo en sentido contrario. Mantén los codos estirados y los puños bien cerrados. Mueve los omóplatos y los músculos bajo la zona de los hombros. Continúa con energía durante 2 minutos respirando profundamente por la nariz.

## Yoga fácil para renovarse

---



---

Sujeta el meñique y el dedo anular con el pulgar. Los brazos están paralelos al suelo con las manos hacia arriba. Comienza a trazar pequeños círculos hacia atrás. La respiración es relajada pero profunda. Continúa por 1-3 minutos con los ojos cerrados.

## Refresca tu espíritu

---



---

Siéntate con la espalda recta y las piernas cruzadas. Enlaza las manos a la altura del pecho, manteniendo la parte baja de los brazos paralela al suelo. Gira el torso y cabeza primero hacia la izquierda y después hacia la derecha. Inspirando hacia la izquierda, exhalando hacia la derecha. Practica de 1-3 minutos.

## Respiración de fuego

---



---

Respiración enérgica y rápida que se hace desde el ombligo: retraer el ombligo conscientemente hacia adentro mientras exhala por la nariz; la inhalación sucederá automáticamente cuando relaje el abdomen. Aumente el ritmo lentamente hasta llegar a 2-3 respiraciones por segundo. Inhale y exhale por la nariz. Continúe de 1 a 3 minutos. Esta respiración aporta energía y enciende el fuego de la vida.

## Posición de yoga para recibir bendiciones (Gurprasad)

---



---

Siéntate cómodamente, presiona los brazos contra la caja torácica a los lados del cuerpo y dobla los antebrazos de manera que las manos queden a ñala altura del corazón. Forma una copa con las palmas de las manos, mirando hacia arriba. Permítete relajarte y recibir bendiciones. Continúa de 3 a 31 minutos.



## Autoconfianza

---



---

Hay momentos en los que estamos pendientes de la opinión y la aceptación de los demás para sentirnos bien. Existe una afirmación simple que nos devuelve nuestra propia fuerza: presiona la almohadilla debajo del meñique con la punta del pulgar, formando un puño con la mano. Repítete a tí mismo, antes de hablar con alguien más: "Soy sano, soy feliz, soy maravilloso".

## Yoga fácil para relajarse

---



---

Sentado con las piernas cruzadas o en una silla con la espalda recta y los pies planos en el suelo. Con el dedo índice de la mano derecha, cubrir el lado derecho de la nariz y respirar lenta y profundamente a través del izquierdo. La mano derecha relajada en el regazo. Los ojos cerrados. Continuar de 1 a 5 minutos. Practicar este Pranayama para tomar consciencia de la receptividad y calma de tu ser.

## Yoga fácil para fortalecerse

---



---

Sentado en los talones, entrelazar los dedos detrás de la cabeza, las palmas en el cuello. Inhalar profundamente, después exhalar llevando lentamente la frente al suelo. Mantener la espalda derecha. Después inhalar mientras se sube lentamente. Continuar el movimiento por 1 a 3 minutos, respirando con fuerza por la nariz. Después sentarse derecho, respirar profundamente algunas veces y relajarse. Practicar yoga equilibra el sistema glandular, fortalece el sistema nervioso y nos hace capaces de equilibrar la energía mental.

## Yoga fácil para llevar energía a la garganta

---



---

Sentado con las piernas cruzadas o en una silla con la espalda derecha y los pies planos en el suelo. Reposar las manos sobre las rodillas con los ojos cerrados. Inhalar por la nariz mientras se gira la cabeza hasta mirar sobre el hombro izquierdo; exhalar por la nariz girando la cabeza hasta mirar sobre el hombro derecho. Continuar por 1 a 3 minutos. Después, mirando de frente, respirar profundamente algunas veces y relajarse. ¡Siente la garganta llena de energía, calor y luz!

## Respiración para la relajación

---



---

Siéntate en una postura cómoda, con la espalda recta y la fosa nasal derecha cerrada. Respira por la fosa nasal izquierda.  
Duración: 3 minutos.

## Yoga fácil para la purificación

---



---

Sentado en los talones con las rodillas abiertas lleva tu frente hacia el suelo y relájate en esta posición con los brazos estirados hacia adelante y las palmas de las manos juntas. Esta postura se llama 'Guru Pranam'. Respira larga y profundamente por la nariz de 1-3 minutos. Siéntate lentamente, respira algunas veces y relájate. Intenta este pranayama sencillo (técnica de respiración) junto a una asana (postura) por su efecto purificador.

## Yoga fácil para aumentar la energía

---



---

Sentado con las piernas cruzadas o en una silla con la espalda recta y los pies planos en el suelo. Estirar los brazos hacia el frente, paralelos al suelo, con las palmas una frente a la otra y los dedos muy separados. Hacer respiraciones largas, profundas y con fuerza por la nariz durante 1 a 3 minutos. Después, inhalar profundamente; manteniendo el aire, cerrar las manos y lentamente, llevar los puños hacia el pecho con la máxima tensión. Exhalar lentamente cuando los puños tocan el pecho y relajarse. Respira profundamente varias veces y siente la energía que has creado.

## Yoga fácil para la claridad mental

---



---

Sentado con las piernas cruzadas, apoya tu mano derecha en la rodilla derecha. Bloquea el orificio izquierdo de la nariz con el pulgar izquierdo. Respira lenta y profundamente por el orificio derecho, con los ojos cerrados. Concéntrate en tu respiración durante tres minutos. Después inspira profundamente varias veces con la nariz destapada y relájate



## Sitali Pranayama - Ejercicio de respiración para la paz interna

---



---

Siéntate con los ojos cerrados. Inhala por la boca con la lengua en forma de "U". La lengua queda un poco fuera de la boca. Exhala por la nariz. Se recomienda practicar este ejercicio de respiración 26 veces por la mañana y por la noche.

## Yoga para la juventud y el gozo

---



---

Siéntate con las piernas cruzadas. Cierra los puños y colócalos delante de ti como si estuvieras cogiendo un volante. Empieza a girar el cuerpo enérgicamente de lado a lado. Gira todo lo que puedas. Mantén los codos en alto y deja que el cuello se mueva con la parte superior del cuerpo. Continúa durante 3 minutos. Luego, estira los brazos delante de ti. La mano derecha sobre la izquierda y las palmas viendo hacia abajo. Continúa girando de izquierda a derecha. Mueve la cabeza y el cuello en la misma dirección. Sigue coordinando el movimiento durante otros 3 minutos.

## Yoga fácil para abrir los pulmones

---



---

En pié, con las piernas ligeramente separadas. Inhalar profundamente levantando los brazos rectos por encima de la cabeza y doblándose ligeramente hacia atrás. Exhalar completamente doblándose hacia delante llevando los brazos hacia el suelo y el pecho hacia las piernas. Esta posición se llama Uttanasana. Continuar suavemente con este movimiento de 1 a 3 minutos, después permanecer en pié, la espalda recta y con los brazos relajados a los lados respirando profundamente algunas veces y relajarse.

## Yoga para la consciencia

---



---

Siéntate con las piernas cruzadas. Estira los brazos hacia los lados, de forma paralela al suelo y con los puños tensados formando garras de león. Cruza las muñecas sobre la cabeza y vuelve a colocar los brazos a los lados, alternando derecha sobre izquierda y izquierda sobre derecha. Muévelas con fuerza y ritmo durante 3 minutos. Después, saca la lengua de la boca completamente y continúa durante un minuto más. Relájate.

## Ejercicio de yoga para reforzar la confianza

---



---

Siéntate cómodamente con las piernas cruzadas o bien en una silla con la columna recta. Sube los brazos por encima de la cabeza con una mano sobre otra y las palmas hacia abajo. Si eres hombre, pon la palma derecha sobre la izquierda. Si eres mujer, pon la palma izquierda sobre la derecha. Las puntas de los pulgares están juntas con los pulgares apuntando hacia atrás. Los brazos están ligeramente flexionados por los codos, dibujando un arco. Con los ojos ligeramente abiertos, mira abajo hacia el labio superior y susurra el mantra «Wa-he Gu-ru». Duración: 3 minutos.

## Yoga fácil para un sueño reparador

---



---

Una excelente manera de relajarse antes de dormir es practicar respiración larga y profunda. Sentado cómodamente con las piernas cruzadas, la espalda derecha y los hombros relajados. Las manos con las palmas hacia arriba en el regazo. Cerrar los ojos y relajarse completamente. Respirar lenta y profundamente por la nariz. Permanecer observando la respiración, cómo el aire llena los pulmones, expandiendo el diafragma. Vaciar completamente los pulmones al exhalar. Continuar de 1 a 5 minutos. Después, acostarse sobre el lado derecho y gozar un sueño profundo y reparador.



GOBIERNO REGIONAL  
**CUSCO**

---

Trabajemos  
con  
**Integridad**