

Mejore su calidad del sueño con el yoga

HISTORIA EN BREVE

- › El yoga es una antigua práctica de bienestar que conecta la mente y el cuerpo a través de movimientos corporales, técnicas de respiración y meditación que promueven la relajación
- › Parece ser la única combinación de movimiento físico, trabajo de respiración y meditación que ofrece estos beneficios para el cerebro
- › Practicar yoga antes de acostarse es una excelente manera de promover la relajación y mejorar la calidad del sueño

Durante el sueño el cuerpo se cura y repara, por esa razón es una de las bases para una buena salud. Por desgracia, en la actualidad muchas personas sufren trastornos del sueño debido a varios factores del estilo de vida, como el estrés, el dolor, la tristeza y la ansiedad.

Estos trastornos también se vuelven más comunes con la edad, ya que alrededor del 67 % de las personas mayores padecen algún tipo de **problema para dormir**, como el **insomnio**. Y como es lógico, la mala calidad del sueño se relaciona con una mayor morbilidad física, un deterioro cognitivo y una mala calidad de vida.

Dado que los trastornos de sueño son tan comunes algunas personas recurren a los **medicamentos para dormir**, que pueden causar dependencia e incluso empeorar el problema. La buena noticia es que existen métodos naturales que pueden ayudar a mejorar la calidad de su sueño para permitir que su cuerpo se recupere y uno de ellos es el yoga.

Beneficios de practicar yoga antes de dormir

El yoga es una antigua práctica de bienestar que conecta la mente y el cuerpo a través de movimientos corporales, técnicas de respiración y meditación que promueven la relajación. En el caso de las personas mayores en particular, esta práctica podría mejorar la calidad del sueño.

Según un estudio de 2013 que analizó sus efectos en personas en la tercera edad, los participantes mayores que practicaban yoga obtuvieron muchos beneficios, como:

- Menor tiempo para conciliar el sueño
- Menos problemas para dormir
- Menor disfunción diurna
- Mejor calidad general del sueño (en comparación con el grupo que no practicó yoga)
- Mayor fuerza en los músculos de las vías respiratorias superiores, lo que ayudó a evitar los ronquidos y [apnea del sueño](#)

Posturas de yoga para dormir mejor

El yoga es tan versátil que puede trabajar varios músculos a la vez con poco o ningún riesgo de sufrir alguna lesión, ya que hará estiramientos y posturas que lo ayudarán a relajar los músculos y liberar la tensión para [dormir mejor y sin interrupciones durante toda la noche](#). Estas son algunas de las posturas de yoga que puede practicar para mejorar la calidad de su sueño, échele un vistazo al video de arriba para ver cómo se hacen estas posturas.

Estiramiento lateral sentado

También llamada postura de flexión lateral simple en posición sentada, le ayudará a estirar la espalda baja, la espalda media, los bíceps, los tríceps, el tronco y los isquiotibiales.

1. Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas flexionadas a los lados.
2. Coloque la mano derecha sobre el suelo.
3. Inhale y estire el brazo izquierdo hacia arriba, luego incline el cuerpo hacia el brazo derecho.
4. Regrese al centro y repita con el otro lado.
5. Respire profundamente.

Inclinación hacia adelante sentado

Esta postura de yoga ayuda a estirar la columna, los hombros y la pelvis. Alivia el estrés, mejora la digestión y tranquiliza la mente.

1. Siéntese con las piernas extendidas al frente.
2. Inhale mientras extiende los brazos hacia los lados y los pasa por encima de la cabeza, lo que estira la columna vertebral.
3. Al exhalar, inclínese hacia adelante con las articulaciones de la cadera. Evite doblar la cintura. Alargue el torso.
4. Sujétese de las espinillas, los tobillos o los pies, según lo que le permita su flexibilidad.
5. Mantenga la parte delantera de su torso bien estirada. No arquee la espalda.
6. Deje que su abdomen toque primero las piernas y luego el pecho. Por último, permita que su cabeza y nariz toquen sus piernas.
7. Con cada inhalación, alargue su torso. Con cada exhalación, incline un poco más hacia adelante.
8. Mantenga la postura hasta un minuto. Libere al relajar el coxis en el suelo mientras inhala y levanta el torso.

Postura del gato-vaca

Suele utilizarse como una postura de calentamiento, el gato-vaca ayuda a estirar su cuerpo, trabajar el torso y cuello y alinear su columna vertebral.

1. Comience con las manos y las rodillas sobre el suelo, con las muñecas debajo de los hombros y las rodillas debajo de la cadera.
2. Las yemas de los dedos deben estar hacia al frente de la colchoneta y separe las espinillas y las rodillas a la altura de la cadera.
3. Inhale mientras deja caer el abdomen en la colchoneta. Levante la barbilla y el pecho y mire hacia el techo. Esta será tu postura de vaca.
4. Abra los omóplatos y separe los hombros de las orejas.
5. Mientras exhala, meta el abdomen y arquee la espalda.
6. Vea hacia el suelo, pero no se esfuerce en tocar el pecho con la barbilla. Esta es la postura de gato.
7. Inhale y vuelva a la postura de vaca. Cuando exhale, regrese a la postura de gato.
8. Repita esto de cinco a 20 veces.
9. Termine sentándose sobre los talones y con el torso erguido.

Postura del niño

Esta postura estira las caderas, los muslos y los tobillos de forma suave. Puede aliviar el dolor de espalda y cuello mientras libera la tensión y estrés.

1. Póngase de rodillas sobre el suelo. Júntese los dedos gordos del pie y siéntese sobre los talones. Separe las rodillas a la altura de la cadera.
2. Exhale y coloque el torso entre los muslos. Abra el sacro a través de la parte posterior de la pelvis y estreche los puntos de la cadera hacia el ombligo.
3. Estire el coxis desde la parte posterior de la pelvis mientras estira bien la cabeza.
4. Estire los brazos hacia delante, coloque las palmas sobre el suelo y baje la cabeza entre los codos.

5. Sienta cómo el peso de los hombros jala los omóplatos a lo ancho de su espalda.
6. Permanezca en esta postura entre 30 segundos o un minuto.
7. Termine estirando el torso hacia el frente. Inhale mientras levanta con el coxis mientras presiona hacia abajo y hacia la pelvis.

Piernas hacia arriba

También llamada Viparita Karani, esta postura promueve una mejor circulación sanguínea en la parte superior del cuerpo y la cabeza, lo que puede ayudar a aliviar los dolores de cabeza y calmar los cólicos menstruales.

1. Siéntese en el suelo con el lado izquierdo contra la pared.
2. Gire suavemente su cuerpo hacia la izquierda y suba las piernas a la pared. Use sus manos para mantener el equilibrio mientras cambia su peso.
3. Baje la espalda al suelo para quedar recostado. Coloque los hombros y la cabeza sobre el suelo.
4. Mueva su peso de lado a lado y deslice los glúteos de forma que queden cerca de la pared. Estire los brazos hacia los lados, con las palmas hacia arriba.
5. Relájese.
6. Cierre sus ojos. Mantenga esta postura durante cinco a 10 minutos, respirando de manera consciente.
7. Para soltar, aléjese poco a poco de la pared y deslice las piernas hacia el lado derecho. Use sus manos para ayudar a empujarse hacia atrás y regresar a la posición sentada.

Postura en cuatro reclinada

Esta postura ayuda a estirar los isquiotibiales, los cuádriceps y la cadera.

1. Acuéstese boca arriba en posición supina. Doble las rodillas, acercando los talones a los isquiones.
2. Cruce un tobillo sobre la rodilla opuesta.
3. Entrelace sus manos o pase entre los muslos. Levante el pie del suelo y sostenga la rodilla doblada detrás del muslo o la espinilla para acercarla a su pecho.

Torsión de columna supina

Esta postura de yoga le ayudará a estirar los músculos de la espalda y realinear la columna.

1. Acostado de espaldas, lleve los brazos a los lados con las palmas hacia abajo en una posición de T. Doble la rodilla derecha y coloque el pie derecho sobre la rodilla izquierda.
2. Exhale. Deje caer la rodilla derecha hacia el lado izquierdo de su cuerpo y gire la columna y la espalda baja. Mire hacia las yemas de los dedos.
3. Mantenga los hombros apoyados sobre el suelo. Cierre los ojos y relájese. La gravedad jalará la rodilla hacia abajo.
4. Respire y mantenga de seis a diez respiraciones.
5. Para soltar, inhale y gire las caderas hacia el suelo. Al exhalar, deje caer la pierna.

Diosa reclinada

También conocida como Supta Baddha Konasana, esta postura estimula los ovarios, la próstata, la vejiga y los riñones y mejora la circulación sanguínea en general.

1. Acuéstese boca arriba. Con una exhalación, toque las plantas de los pies y llévelas hacia la pelvis. Con las rodillas sobre el suelo.
2. Aleje los brazos a varias pulgadas del torso, con las palmas hacia arriba.
3. Cierre sus ojos. Relájese.

4. Mantenga la postura y respire lenta y profundamente.
5. Sostenga las rodillas con las manos y estire las piernas con una exhalación.

Postura de bebé feliz

Esta postura de yoga ayuda a estirar la ingle y la columna vertebral mientras alivia el estrés y la fatiga. Aquí hay una guía paso a paso del Yoga Journal.

1. Acuéstese boca arriba. Con una exhalación, flexione las rodillas hacia el abdomen.
2. Inhale y sujete la parte exterior de los pies con las manos. Si no puede sostener sus pies, sostenga con cinturón enrollado sobre cada planta del pie. Abra las rodillas un poco más allá del torso y luego jale hacia las axilas.
3. Coloque cada tobillo sobre la rodilla, de modo que las espinillas queden perpendiculares al suelo. Flexione los talones. Empuje sus pies hacia sus manos mientras jala hacia abajo para crear resistencia.

Savasana

Para su postura final, la savasana es una excelente opción, ya que relaja el sistema nervioso y equilibra todo el cuerpo.

1. Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas y los brazos a los lados. Coloque las manos a unos quince centímetros de su cuerpo con las palmas hacia arriba.
2. Abra los pies. Cierre los ojos.
3. Respire de forma natural.
4. Permita que su cuerpo esté relajado sobre el suelo.
5. Desde las plantas de los pies hasta la coronilla, relaje todo el cuerpo, órganos y células.
6. Relaje el rostro. Cierre los ojos. Relaje y tranquilice su mente, cuerpo y alma.

El yoga promueve el sueño profundo

Si quiere mejorar la calidad de su sueño de forma segura y natural, el yoga es eso que tanto había buscado. Esta antigua práctica ayudará a su cuerpo a relajarse, liberar el estrés y la tensión mientras fortalece sus músculos y ayuda a aliviar el dolor. Practique yoga antes de acostarse y obtenga todos los beneficios de la atención plena y la relajación.

Preguntas frecuentes sobre el yoga para dormir mejor

P: ¿Puede el yoga ayudar a dormir?

R: El yoga ayuda a promover la relajación, que es importante para [mejor calidad del sueño](#). La práctica del yoga se relaciona con menores trastornos del sueño, un menor tiempo para conciliar el sueño y una menor disfunción diurna, por mencionar algunos.

P: ¿Cómo ayuda el yoga a dormir mejor?

R: El yoga ayuda a mejorar la calidad del sueño al estirar y relajar los músculos, lo que promueve un sueño profundo y una mejor eficacia del sueño.

P: ¿Puedo hacer yoga por la noche?

R: Practicar yoga antes de acostarse es una excelente manera de promover la relajación y mejorar la calidad del sueño. Solo asegúrese de practicar la técnica y la forma de respiración para aprovechar al máximo las posturas de yoga.

Fuentes y Referencias

- Br Med J (Clin Res Ed). 1984 Nov 24; 289(6456): 1400–1401
- J Res Med Sci. 2012 Jun; 17(6): 557–561
- J Ayurveda Integr Med. 2013 Jan-Mar; 4(1): 28–32
- Int J Yoga 2012 Jul;5(2):123-7
- Sleep Breath 2013 May;17(2):629-35
- Tumme, Seated Side Stretch Pose
- Skimble, How to do: Seated Side Stretch
- Yoga Outlet, 2013
- Yoga Outlet, 2015
- Yoga Journal, 2007
- Yoga Journal, 2010
- PosketYoga, Supine Pigeon
- Yoga Basics, Supine Spinal Twist
- Workout Labs, Reclining Bound Angle
- Yoga Journal, 2008
- Yoga Journal, 2019
- Harvard Health Publishing, 2020