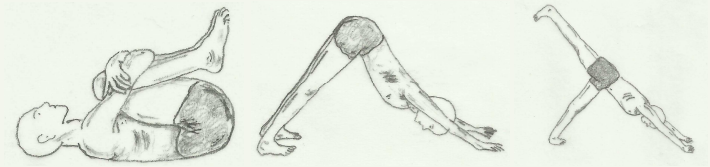
Depresión

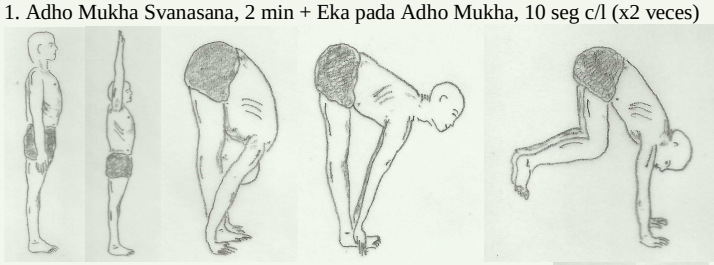
por www.yogaescuela.es

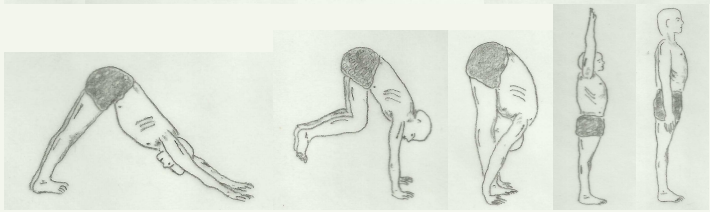
La Mente está estructurada para aprender y aplicar lo aprendido y vencer obstáculos en todas las situaciones de la vida. Este don natural se empaña cuando los sentimientos y experiencias negativas abruman las actitudes mentales y la fuerza de voluntad. El Yoga ayuda a la mente a recuperar el valor para afrontar las dificultades y mantener la alegría. Durante la secuencia mantener los ojos bien abiertos.

- El movimiento dinámico y los saltos son estimulantes, desarrollan la fortaleza física y aumentan la capacidad de alerta de la mente depresiva y embotada. En concreto, Surya Namaskar hace que la sangre se difunda por el plexo solar, sede de las emociones; La secuencia rápida de Pascimottanasana – Halasana hace llegar sangre al cerebro, lo que disminuye la depresión y el letargo. NO practicar estas secuencias si usted tiene problemas de espalda, cuello y rodillas, si esta con el periodo o embarazada, si tiene problemas de corazón, hipertensión o cualquier otra dolencia que necesite de atención médica.
- Las Posturas Supinas con soporte elevan y expanden el tórax, aumenta oxigeno y vigoriza cuerpo y mente. El esternón no se hunde hacia el corazón y el diafragma se halla expandido. Esta posición ahuyenta el miedo y la depresión.
- Las Posturas Invertidas incrementan la sangre en el cerebro y lleva más aire a la parte superior de los pulmones. El esfuerzo requerido para mantener el equilibrio genera euforia, y esta energía hace que se desvanezca la apatía y la depresión.
- Las Extensiones de columna expanden y elevan el tórax, inundando el cuerpo de oxígeno; incrementa la sangre en la columna y tonifica los nervios de la médula, fortaleciendo el sistema nervioso, resistencia física y fuerza de voluntad. Las extensiones generan energía mental positiva: son el antídoto de la mente depresiva.
- Los Giros de la columna efectuados con rapidez y mantenidos poco tiempo, hacen que mente se mantenga alerta y despierta.
- En Pranayama, concentrarse en Inspiraciones (Viloma I) vigoriza la mente al aumentar la entrada de oxígeno. Si se hace una retención inmediatamente después, la energía es como si se metiese en un condensador eléctrico para aumentar su potencia de salida.

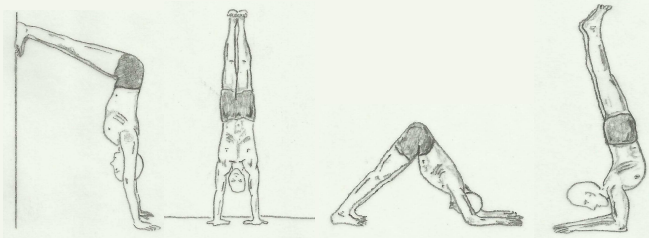


1. Adho Mukha Svanasana, 2 min + Eka pada Adho Mukha, 10 seg c/l (x2 veces)

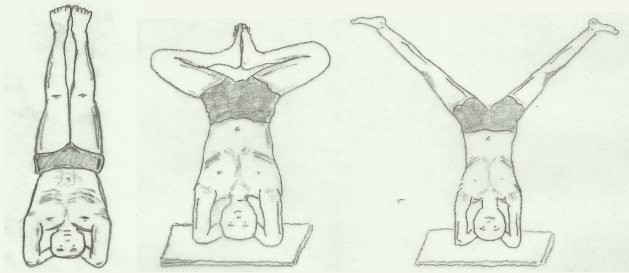




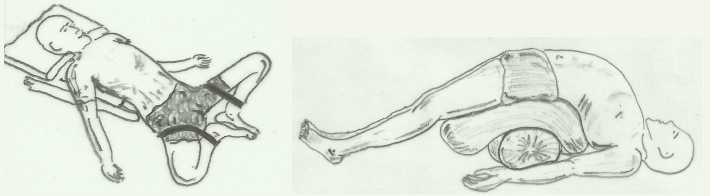
2. Secuencia activa: Surya Namaskar, 6 vueltas, según capacidad.



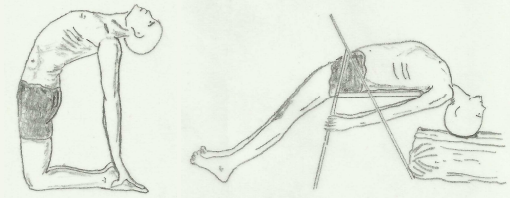
3. Adho Mukha Vrksasana + Pinça Mayurasana (o preparación). 30 seg – 1minuto.



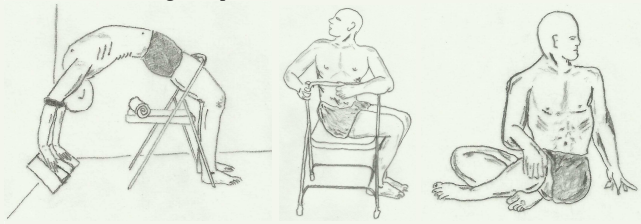
4. Sirsasana + Variaciones, 2 – 3 minutos.



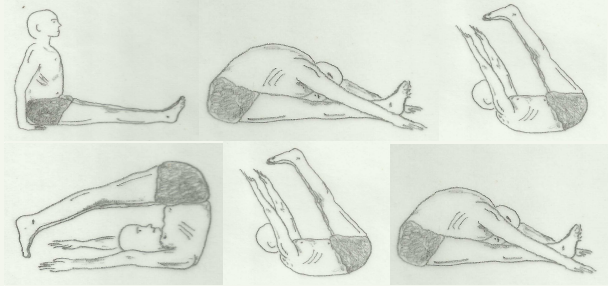
5. Supta Baddha Konasana, 2 min + Setu Bandha Sarvangasana, 2min.



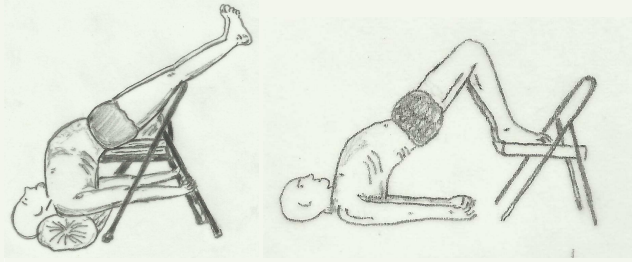
6. Ustrasana, 30 seg + Viparita Dandasana, 1- 2 minutos.



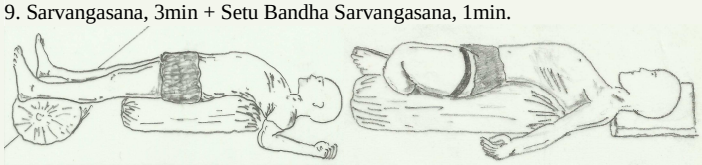
7. Urdhva Dhanurasana, 20 seg. + Bharadvajasna en silla, 10 seg cada lada (x3)



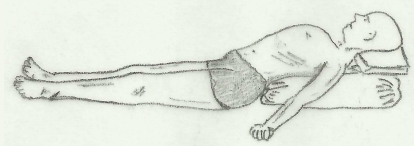
8. Secuencia activa: Pascimottanasana – Halasana, 6 vueltas.



9. Sarvangasana, 3min + Setu Bandha Sarvangasana, 1min.



10. Setu Bandha Sarvangasana, 3 min.



11. Savasana con los ojos abiertos. 3 minutos.

Esta secuencia puede ser beneficiosa para superar la Depresión en general. En caso de que usted tenga alguna enfermedad importante, consulte con su médico y con un profesor de Yoga especializado.

Advertencia: Recuerde que esta secuencia no pretende sustituir ningún tratamiento médico y que lo ideal es que sea ajustada por su profesor según sea su edad, trabajo, forma física y actitud mental.