



El yoga es una práctica milenaria que ofrece una gran variedad de beneficios para la salud y el bienestar. Aunque muchas personas asocian el yoga con posturas complicadas y flexibilidad extrema, existen rutinas adaptadas para todas las edades y niveles de condición física.

Índice  ▼

1. [¿Qué es el yoga en silla?](#)
2. [Beneficios del yoga en silla para adultos mayores](#)
3. [Rutina completa de yoga en silla para adultos mayores](#)

## ¿Qué es el yoga en silla?

El yoga en silla es una modalidad especialmente diseñada para personas que tienen dificultades para realizar posturas en el suelo o para aquellos que tienen problemas de movilidad. Esta variante utiliza una silla como apoyo para realizar las posturas, lo que permite que adultos mayores puedan disfrutar de todos los beneficios del yoga de manera segura y cómoda.

## Beneficios del yoga en silla para adultos mayores

El yoga en silla ofrece una serie de beneficios específicos para los adultos mayores, entre ellos:

- **Mejora de la flexibilidad:** A medida que envejecemos, nuestros músculos y articulaciones tienden a volverse más rígidos. El yoga en silla ayuda a mantener y mejorar la flexibilidad, lo que facilita la realización de las actividades diarias.
- **Aumento de la fuerza muscular:** A través de las posturas en silla, se fortalecen los músculos de las piernas, brazos y espalda, lo que contribuye a prevenir la pérdida de masa muscular y mejorar la postura.
- **Reducción del estrés y la ansiedad:** La práctica regular de yoga en silla ayuda a aliviar la tensión acumulada en el cuerpo y la mente, promoviendo la relajación y el bienestar emocional.
- **Mejora del equilibrio y la coordinación:** El yoga en silla incluye posturas que trabajan el equilibrio y la coordinación, ayudando a prevenir caídas y mejorar la estabilidad.



# **Rutina completa de yoga en silla para adultos mayores**

## **1. Respiración consciente (3 minutos)**

Siéntate cómodamente en la silla, con los pies apoyados en el suelo y la espalda recta. Cierra los ojos y lleva la atención a tu respiración. Respira lenta y profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Con cada exhalación, suelta las tensiones del cuerpo y relaja la mente.

## **2. Estiramiento de cuello (1 minuto)**

Sentado en la silla, lleva la oreja derecha hacia el hombro derecho, manteniendo los hombros relajados. Mantén la posición durante 30 segundos y luego repite del lado izquierdo.

## **3. Estiramiento de brazos (2 minutos)**

Coloca las manos en los reposabrazos de la silla y estira los brazos hacia atrás, sintiendo el estiramiento en los hombros y el pecho. Mantén la posición durante 30 segundos y repite 3 veces.

## **4. Estiramiento de piernas (3 minutos)**

Coloca los pies en el suelo, separados a la anchura de las caderas. Lleva una pierna hacia adelante, manteniendo el talón apoyado en el suelo y la rodilla flexionada. Siente el estiramiento en la parte posterior de la pierna. Mantén la posición durante 30 segundos y luego cambia de pierna.

## **5. Torso twist (2 minutos)**

Sentado en la silla, coloca una mano en el respaldo y la otra en el reposabrazos opuesto. Gira el torso hacia el lado donde se encuentra la mano en el respaldo, manteniendo la posición durante 30 segundos. Repite del lado contrario.

## **6. Relajación final (5 minutos)**

Siéntate cómodamente en la silla con los ojos cerrados. Lleva la atención a tu cuerpo y a tu respiración, permitiendo que todo tu ser se relaje. Permanece en esta posición durante 5



## Rutina completa de yoga en silla para adultos mayores

minutos, respirando de manera tranquila y profunda.

¡Descarga nuestra rutina completa de yoga en silla para adultos mayores en formato PDF y comienza a disfrutar de todos estos beneficios en la comodidad de tu hogar!