



El yoga es una práctica milenaria que ofrece múltiples beneficios para personas de todas las edades, pero especialmente para los adultos mayores. Además de mejorar la flexibilidad y fortaleza física, el yoga también ayuda a reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y promover una sensación de bienestar general.

Índice ▼

1. [Importancia de una Rutina de Yoga para Adultos Mayores](#)
2. [Ejemplo de Rutina de Yoga para Adultos Mayores](#)

Importancia de una Rutina de Yoga para Adultos Mayores

A medida que envejecemos, es normal experimentar una disminución en la movilidad y la flexibilidad, lo que puede llevar a una mayor rigidez muscular y a un mayor riesgo de lesiones. Una rutina de yoga adaptada a las necesidades de los adultos mayores puede ayudar a contrarrestar estos efectos negativos, manteniendo el cuerpo ágil y la mente tranquila.

Ejemplo de Rutina de Yoga para Adultos Mayores

A continuación, te presentamos una rutina de yoga diseñada específicamente para adultos mayores. Recuerda siempre escuchar a tu cuerpo y modificar las posturas según tus capacidades y limitaciones.

1. **Postura de la Montaña:** Comienza de pie, con los pies ligeramente separados y los brazos a los costados. Mantén la columna erguida y respira profundamente durante 5 inhalaciones y exhalaciones.
2. **Estiramiento lateral:** Levanta los brazos por encima de la cabeza y entrelaza los dedos. Inclínate suavemente hacia un lado, manteniendo la cadera firme. Realiza 3 respiraciones profundas y repite hacia el otro lado.
3. **Postura de la Silla:** Siéntate en una silla con los pies apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos. Mantén la espalda recta y respira profundamente durante 5 inhalaciones y exhalaciones.
4. **Estiramiento de los brazos:** Estira los brazos hacia adelante, manteniendo los hombros relajados. Siente el estiramiento en los brazos y la parte superior de la



espalda. Mantén la postura durante 30 segundos y luego relaja.

5. **Postura del Gato y la Vaca:** Colócate en posición de cuadrupedia, con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Inhala y arquea la espalda hacia abajo, levantando la cabeza y las nalgas. Exhala y redondea la espalda hacia arriba, llevando la barbilla hacia el pecho. Repite el movimiento durante 10 respiraciones.
6. **Postura del Árbol:** De pie, coloca la planta de un pie en el interior del muslo contrario. Mantén el equilibrio y lleva las manos al centro del pecho en posición de oración. Respira profundamente y mantén la postura durante 1 minuto. Repite con la otra pierna.
7. **Relajación final:** Acuéstate boca arriba en el suelo, estira las piernas y separa los brazos del cuerpo. Cierra los ojos y relaja cada parte de tu cuerpo, respirando profundamente durante 5 minutos.

Descarga tu Rutina de Yoga para Adultos Mayores en PDF ¡Gratis!

Si deseas seguir esta rutina de yoga en casa y tenerla siempre a mano, te invitamos a descargar nuestra rutina de yoga para adultos mayores en formato PDF. ¡Mejora tu bienestar físico y mental hoy mismo!