



El yoga es una práctica milenaria que combina posturas físicas, respiración consciente y meditación para promover el equilibrio y la relajación mental. Si buscas una forma efectiva de reducir el estrés y encontrar calma en tu día a día, una rutina de yoga puede ser la solución ideal para ti. En este artículo, te presentaremos una rutina detallada para relajarte y descargarla gratis en PDF.

Índice ▼

1. [Primer paso: preparación del espacio](#)
2. [Segundo paso: respiración consciente](#)
3. [Tercer paso: posturas de relajación](#)
4. [Cuarto paso: meditación y relajación final](#)

Primer paso: preparación del espacio

Antes de comenzar tu rutina de yoga para relajarte, es importante preparar un espacio tranquilo y libre de distracciones. Busca una habitación que te brinde privacidad y asegúrate de que esté limpia y ordenada. Coloca una esterilla de yoga en el suelo y enciende una vela o incienso para crear una atmósfera relajante.

Segundo paso: respiración consciente

Comienza tu rutina de yoga enfocándote en la respiración consciente. Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta y las manos descansando sobre las rodillas. Cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración. Inhala profundamente por la nariz, siente cómo el aire llena tus pulmones y exhala suavemente por la boca, liberando cualquier tensión. Repite este proceso durante varios minutos, permitiendo que tu mente se calme y se enfoque en el presente.

Tercer paso: posturas de relajación

A continuación, realiza una serie de posturas de yoga que te ayudarán a relajar cuerpo y mente. Puedes seguir este orden:

1. **Postura del niño (Balasana):** siéntate sobre tus talones y lleva el torso hacia adelante, estirando los brazos hacia delante o descansando a los lados del cuerpo. Permite que tu frente toque el suelo o coloca una almohada debajo para mayor



comodidad. Mantén esta postura durante 5-10 respiraciones profundas.

2. **Postura del gato-vaca (Marjaryasana-Bitilasana):** colócate a cuatro patas con las manos alineadas debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Inhala mientras arqueas la espalda hacia abajo (gato) y exhala mientras la arqueas hacia arriba (vaca). Repite este movimiento durante 8-10 veces.
3. **Postura del puente (Setu Bandha Sarvangasana):** acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Levanta las caderas hacia el techo mientras mantienes los hombros y los pies firmes en el suelo. Permanece en esta posición durante 5-8 respiraciones.
4. **Postura de la montaña (Tadasana):** ponte de pie con los pies juntos y los brazos a los lados del cuerpo. Mantén una postura erguida y relajada, sintiendo cómo te conectas con la tierra y tu propia energía. Respira profundamente durante 1 minuto.

Cuarto paso: meditación y relajación final

Termina tu rutina de yoga para relajarte con una meditación y una relajación final. Siéntate en una postura cómoda, cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración. Permanece en silencio durante unos minutos, permitiendo que tu mente se calme y se libere de pensamientos negativos o estresantes. Después, acuéstate en Savasana (postura del cadáver) durante al menos 5 minutos, permitiendo que tu cuerpo se relaje por completo.

¡Descarga ahora tu rutina de yoga para relajarte en PDF y comienza a disfrutar de los beneficios de esta práctica! Encuentra la calma, el bienestar y una mente más tranquila en tu día a día. ¡Namaste!