UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria

EJERCICIOS DE YOGA “TE AYUDAMOS A RELAJARTE”

03/06/2020

EJERCICIOS DE YOGA “TE AYUDAMOS A RELAJARTE”

Desde el Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada os proponemos una serie de técnicas sencillas con las que pretendemos ayudaros a transitar y/o superar situaciones difíciles de inquietud, tensión, agobio, miedo o pánico, que pueden derivarse de las circunstancias excepcionales, como las que estamos viviendo, debido al COVID19.

No olvides la importancia de disfrutar dedicándole un poquito de tu tiempo a lo más importante; que eres tú y tu bienestar físico, mental y emocional. Si tu estás bien, los que te rodean también lo estarán.

1. TRES EJERCICIOS SENCILLOS PARA LIBERAR TENSIÓN FÍSICA

En nuestro Cuerpo Físico a lo largo del día, a veces se acumula mucha tensión que se ve reflejada en dolores de cuello, de espalda, en articulaciones, incluso dolores de cabeza o agotamiento total, incluido en insomnio. Estos tres ejercicios sencillos en los que te vamos guiando te ayudarán a restablecer la sensación de ligereza física y también mental, sobre todo si los realizas día a día de manera constante cuando terminas tu jornada de trabajo. https://1drv.ms/u/s!Au7knMAKqa6NgkTpzk9L90Rbb-hN

Copyright© 2025 Universidad de Granada

2. CADA 50 min DE CONCENTRACIÓN 10 min DE MOVIMIENTO

Nada mejor que tomar conciencia de que necesitas un descanso para estirar tu cuerpo y desconectar tu mente para poder volver a tu actividad, sea que estás trabajando o estudiando, con garantía de sacarle de nuevo el máximo rendimiento. Aquí tienes una serie de ejercicios sencillos que combinados con la Respiración Consciente te ayudarán a desbloquear tu cuerpo y aclarar tu mente en momentos de tensión después de haber estado 50 minutos o una hora concentrado/a en tu actividad. https://1drv.ms/u/s!Au7knMAKqa6NgkXsDTwHv2_Kl6X-

3. RELAJACIÓN GUIADA PARA DESCARGAR ESTRÉS

Es esta una Relajación guiada muy popular y que utilizan muchos Psicólogos en su práctica profesional porque es muy efectiva. No sólo ayuda a descargar tensión física, sino que aprenderás a controlar tu musculatura corporal y al terminar, la sensación de calma, tranquilidad y paz invadirá todas las células de tu cuerpo. Compruébalo tu mismo/a. https://1drv.ms/u/s!Au7knMAKqa6Ngkb1-FUSLq8gjVsx

4. MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO PARA ELEVAR TU ESTADO DE ÁNIMO

En ocasiones y depende de cada persona, una Meditación en silencio y quietud te puede causar mayor inquietud. Ya lo sabían los grandes maestros orientales que diseñaron Meditaciones en movimiento y con mantras para aquietar a la mente y poder calmarla y desde ese lugar de tranquilidad poder disfrutar después del silencio y la quietud. Aquí tienes una de tantas Meditaciones en movimiento que te ayudará a liberar tensión mental y a elevar tu estado de ánimo.
https://1drv.ms/u/s!Au7knMAKqa6NgkeEqbI4jIOktXNw

Copyright© 2025 Universidad de Granada