



# YOGA Y MEDITACIÓN

Para personas privadas de la libertad en México





**SEGURIDAD**  
SECRETARÍA DE SEGURIDAD  
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



ÓRGANO ADMINISTRATIVO  
DESCONCENTRADO  
PREVENCIÓN Y  
READAPTACIÓN SOCIAL



**YOGA ESPACIO**



**UNODC**  
Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito



# YOGA Y MEDITACIÓN

Para personas privadas de la libertad en México

**Autoras:** Luisa Pérez Escobedo y Jñana Dakini  
**Colaboración:** Proyecto Yoga en Prisiones (México) y Yoga Espacio  
**Secuencias:** Josefine Wikstrom y James Fox  
**Modelos:** Edgar Rolando Medina, Juan José Trujillo, Manuel Moreno Murillo y Ramón González  
**Fotografía:** Luis Juvera  
**Corrección de estilo:** Justine Camacho Zacarías  
**Diseño y formación:** Enrico Gianfranchi

\*\* Las opiniones expresadas en este manual no reflejan necesariamente las políticas o posturas de la Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito.

\*\* Se permite la reproducción total o parcial de su contenido sin necesidad de autorización previa, con fines educativos, divulgativos no comerciales. Solo pedimos citar la fuente.

\*\* Este documento no ha sido formalmente editado.

Impreso en México  
Primera Edición, 2019

## PREFACIO

¡Este manual transformará tu vida muy positivamente!

La práctica de yoga te permitirá mejorar notablemente la calidad de tu vida, tu bienestar físico y emocional, desarrollando tu cuerpo y liberando tu mente.

La primera de las Reglas Mínimas de las Naciones Unidas para el Tratamiento de los Reclusos (Reglas Nelson Mandela) dice de manera clara que todas las personas privadas de su libertad deben ser tratadas con el respeto que merecen su dignidad y valor intrínsecos como seres humanos. Así, cuando una persona es sentenciada o es puesta en prisión preventiva, el tiempo que la persona pasa privada de libertad no debe causar sufrimientos adicionales a los que ya causa la pérdida de la libertad en sí misma.

Por el contrario, de acuerdo con las Reglas Nelson Mandela, la privación de la libertad debe de utilizarse para brindar herramientas que les permitan a las personas prepararse para su puesta en libertad y llevar una vida respetuosa de la ley. Estas herramientas pueden otorgarse a través de diferentes programas, actividades o servicios educativos, laborales, deportivos, espirituales, entre otros.

Hemos trabajado en la publicación de este manual para guiarte en la práctica de yoga, ofreciéndote herramientas para vivir mejor. Es nuestra intención, tal como lo refieren las Reglas Nelson Mandela, que puedas adquirir nuevos conocimientos que te permitan enfrentar situaciones de estrés y ansiedad de la mejor manera posible.

Al tener este libro en tus manos, ya has dado el primer paso. Ahora, te invitamos a usarlo, a intentar y practicar cada uno de los ejercicios que aquí se describen. ¡Estamos convencidos de que encontrarás grandes beneficios!

*Antonino de Leo*  
*Representante en México de la*  
*Oficina de las Naciones Unidas*  
*contra la Droga y el Delito*

# ÍNDICE

BIENVENIDO AL CAMINO DEL YOGA	5
¿QUÉ ES ESTE PROYECTO?	5
MITOS Y REALIDADES SOBRE EL YOGA	5
¿QUÉ ES EL YOGA?	6
CÓMO INICIAR TU PRÁCTICA	7
SECUENCIAS	8
MOVIMIENTOS PREPARATORIOS	9
SECUENCIA GENERAL	14
SECUENCIA PARA DORMIR MEJOR	19
SECUENCIA PARA PREVENIR ATAQUES DE PÁNICO	21
SECUENCIA PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN	23
SECUENCIA PARA DESARROLLAR FORTALEZA Y ELEVAR EL NIVEL DE ENERGÍA	27
SECUENCIA PARA REDUCIR EL EXCESO DE ENERGÍA	32
SECUENCIA PARA ALIVIAR EL DOLOR DE CIÁTICA/ESPALDA BAJA	36
¿CÓMO APRENDER A RESPIRAR MEJOR?	42
¿CÓMO APRENDER A MEDITAR?	46
GLOSARIO	51
LIBROS DE REFERENCIA	52

## BIENVENIDO AL CAMINO DEL YOGA

Te damos las gracias por tener interés en esta actividad y por considerarla en algún momento para tu plan de actividades. La intención de este manual es acercar los beneficios del yoga a tu vida cotidiana en reclusión. En este manual se incluyen ejercicios con el cuerpo, de respiración y de meditación, con la finalidad de que encuentres bienestar físico, mental y emocional.

Como en todo recorrido, habrá días más complicados que otros, sé paciente contigo mismo sin perder el entusiasmo por tu práctica cotidiana.

### ¿QUÉ ES ESTE PROYECTO?

El Proyecto de Yoga en Prisiones (PYP) fue creado por James Fox en el año 2002 e implementó su primer programa en la cárcel de San Quentin, en San Francisco, California. Desde entonces se ha expandido a más de 325 prisiones en Estados Unidos, además de tener programas en cárceles de Canadá, Holanda, India, Inglaterra y Suecia. En el año 2017 Fox abrió una sección en México, formada por profesores y profesoras que a través de los beneficios del yoga transformaron sus vidas, por lo que tienen una fuerte motivación por compartir su experiencia con otras personas, sobre todo en lugares que difícilmente accederían a esta disciplina.

Yoga Espacio fue fundado en 2005 por Jñana Dakini y es una de las principales escuelas de yoga y meditación en México. La misión de Yoga Espacio es generar bienestar físico, emocional y mental en su comunidad educativa.

En el año 2016 comenzó el trabajo conjunto del Proyecto de Yoga en Prisiones y Yoga Espacio, para llevar los beneficios del yoga y la meditación a personas privadas de la libertad o en situación de vulnerabilidad alrededor de todo México.

## MITOS Y REALIDADES SOBRE EL YOGA

### El yoga solo es para algunos

Aunque la televisión y la publicidad actual han difundido principalmente el mensaje de que solo las mujeres practican yoga, en realidad esta práctica la realizan hombres y mujeres de cualquier edad. En sus orígenes, el yoga era exclusivo para los hombres, específicamente para los guerreros, quienes mediante esta práctica desarrollaban disciplina mental y fortaleza física para poder cumplir con la responsabilidad de proteger a sus comunidades. El yoga les permitía enfocarse en sus capacidades defensivas antes que las ofensivas y usaban la fuerza solo como último recurso. Actualmente, muchos atletas de alto rendimiento (por ejemplo, quienes van a los Juegos Olímpicos) practican yoga como parte de su entrenamiento, pues no solamente desarrollan flexibilidad y fortaleza física, sino también mayor concentración y calma mental.

### Todas las personas pueden practicar yoga

Cualquier persona puede practicar yoga, no se trata de cuánta fuerza o flexibilidad se tenga en los músculos o en las articulaciones. Así, por ejemplo, hay programas de yoga para personas con sobrepeso o desórdenes alimenticios, para quienes están en silla de ruedas o tienen alguna discapacidad física, también existe el yoga para niños/as o para personas mayores, para personas con cáncer, VIH o alguna otra enfermedad crónica. El yoga es para quienes quieren dedicarse tiempo a sí mismas, sin importar su condición física.

### El yoga no es una religión

Todas las personas, sean creyentes o no, pueden practicar yoga sin que esto intervenga en sus tradiciones o culto religioso. Los primeros textos que hablan sobre el yoga se encontraron en India, pero no están relacionados con una religión en particular. Los libros tradicionales no sugieren seguir a determinado dios o profeta, por lo que cada quien puede practicar yoga y mantener sus propias creencias. La filosofía del yoga comparte los principios éticos universales de todas las religiones (respetar toda forma de vida, decir la verdad, respetar las cosas ajenas, etc.).

## ¿QUÉ ES EL YOGA?

La palabra yoga significa atar, juntar, unir. Es una práctica que inició hace más de 2,000 años en la India. Incluye principios morales de comportamiento, ejercicios físicos, de respiración, de concentración, auto estudio y relajación. Todo lo anterior prepara a la mente para meditar. El objetivo principal del yoga es liberar la mente de la confusión y la angustia permitiéndonos estar en paz, y desde ese estado ser más conscientes de nuestros pensamientos, palabras y acciones.

### Beneficios del yoga

Al unir nuestra respiración con el movimiento físico desarrollamos mayor fortaleza y concentración mental. Al identificar las sensaciones físicas que nos provocan determinadas emociones, podemos organizar mejor nuestros pensamientos y controlar nuestras acciones. Poco a poco, con la práctica, aprendemos a responder en lugar de reaccionar frente a las diversas situaciones de la vida, sobre todo las más difíciles.

Estos son algunos de los beneficios reportados frecuentemente por los participantes del Programa de Yoga en Prisiones:

- Reduce el estrés físico y mental.
- Alivia el dolor (de espalda baja, de hombros, etc.).
- Mejora el sueño.
- Aumenta la capacidad de enfocarse en lo positivo en lugar de lo negativo.
- Disminuye la agitación mental.

### La práctica del yoga en contextos de prisión

Al estar privadas de la libertad, las personas pueden experimentar sentimientos de ansiedad, depresión, miedo, desconfianza, agitación, pérdida de esperanza, duelo y violencia. Psiquiatras, psicólogos y trabajadores sociales clínicos reconocen que las prácticas centradas en el cuerpo, como el yoga, pueden ayudar en gran medida a aliviar los síntomas que llevan a comportamientos reactivos y a enfermedades relacionadas con el estrés.<sup>1</sup> Por ello, aprender técnicas para descargar la tensión y auto regular el cuerpo es fundamental para el bienestar físico y emocional de las personas privadas de su libertad.

De acuerdo al artículo 81 y 82 de la Ley Nacional de Ejecución Penal, las actividades físicas y deportivas como el yoga son parte de los servicios que los Centros de Reinserción Social en México tienen la obligación de suministrar.<sup>2</sup> Estos servicios deben ser de buena calidad y adecuados a las necesidades de las personas privadas de la libertad. Deben ser programados bajo criterios de razonabilidad y no discriminación.<sup>3</sup>

Por ello, si el yoga es parte del Plan de Actividades de una persona en prisión, ésta tiene derecho a que se respete su voluntad de practicarlo, pues forma parte de su proyecto de vida, de sus intereses y del desarrollo de su bienestar físico y emocional.

A continuación se citan algunos de los testimonios de personas privadas de la libertad que se han beneficiado con este programa de yoga:

***“Practicar yoga me enriquece el alma.”***

PPL del Módulo de Alta Seguridad “El Diamante” en el CERESO Varonil de Santa Martha Acatitla, CDMX

***“Para mí fue más una experiencia de vida. Más que un taller de yoga.”***

PPL del CEFERESO No. 1 El Altiplano, Almoloya, Edo. de México

***“Me siento más relajado, bajé de peso, se me quitaron varios dolores crónicos.”***

PPL del CEFEREPSI, Morelos

1. Existen diversos estudios que demuestran los beneficios del yoga y la meditación en prisión desde los años 90 a la fecha. El más reciente fue publicado en Septiembre de 2018 por el Departamento de Salud de una Universidad en Suecia luego de evaluar un programa de 10 semanas de Yoga con 152 personas privadas de su libertad. Se titula “La práctica de yoga reduce los niveles de angustia psicológica de los internos en prisión.” Disponible solo en inglés: [bit.ly/2CnlgwM](https://bit.ly/2CnlgwM)

2. Ley Nacional de Ejecución Penal. Artículo 81. Participación en actividades físicas y deportivas La persona privada de su libertad podrá participar en actividades físicas y deportivas, atendiendo a su estado físico, con el propósito de mantener esquemas de esparcimiento y ocupacionales. Artículo 82. Planificación para la práctica de actividades físicas y deportivas Para la instrumentación de las actividades físicas y deportivas se planificará, organizará y establecerán métodos, horarios y medidas necesarias para la práctica de esas actividades, las cuales estarán reguladas por la Autoridad Penitenciaria en los términos que establece esta Ley. Se celebrarán los convenios con instituciones y organizaciones que apoyen y amplíen las actividades deportivas de las personas privadas de su libertad.

3. Ley Nacional de Ejecución Penal. Artículo 32. Servicios. La Autoridad Penitenciaria estará obligada a prestar sus servicios a todas las personas privadas de la libertad que los requieran, ser de buena calidad y adecuarse a sus necesidades, bajo criterios de razonabilidad y no discriminación. Las personas sujetas a prisión preventiva y las personas aseguradas con fines de extradición gozarán de estos derechos desde su ingreso. Las personas privadas de la libertad podrán hacer uso voluntariamente de los servicios que ofrezca el Centro Penitenciario, con excepción de las medidas preventivas de enfermedades, de higiene y de salubridad general. La Autoridad Penitenciaria está obligada a brindar gratuitamente todos los suministros a la población penitenciaria.

*“Soy una persona más tranquila y puedo controlar más mis emociones.”*

PPL del CEFEREPSI, Morelos

*“He aprendido a respirar y la meditación me ayuda a concentrarme más en todo.”*

PPL del CERESO Ostión Dupont, Coatzacoalcos, Veracruz

*“Muchos cambios se han venido dando en mi vida, al grado que mi esposa e hijos lo han percibido y eso me pone feliz. Yo hago yoga todos los días.”*

PPL del CEFERESO No. 1 “El Altiplano”, Almoloya Edo. de México

## ¿CÓMO INICIAR TU PRÁCTICA?

Como preparación para las sesiones de yoga se recomienda:

- Dejar pasar al menos 3 horas luego de una comida pesada ó 1 hora luego de una comida ligera.
- No beber agua u otros líquidos durante tu práctica. Antes o después de la práctica física, puedes tomar mucha agua para facilitar la desintoxicación y el proceso de limpieza.
- Usar ropa holgada y cómoda para facilitar el movimiento del cuerpo.
- Es ideal practicar sin zapatos ni tenis sobre el piso limpio usando un tapete de yoga, o bien sobre una manta.
- Respirar por la nariz durante la práctica, a menos que estés imposibilitado por alguna lesión o enfermedad.
- Nunca intentes forzar tu cuerpo más allá de sus posibilidades. Si sientes alguna molestia como mareo, hinchazón, dolor, etc. al realizar el ejercicio físico, detén la práctica y solicita atención médica.
- Antes de cada práctica, dedica un momento a honrar tu cuerpo y a escuchar lo que necesitas, ya sea una práctica fuerte o una más suave, ya sea para aliviar algún malestar físico o para tratar un estado emocional en particular. Cada día podrás trabajar en lo que necesites.
- Puedes consultar el Glosario al final del Manual para aclarar cualquier duda sobre alguna palabra.

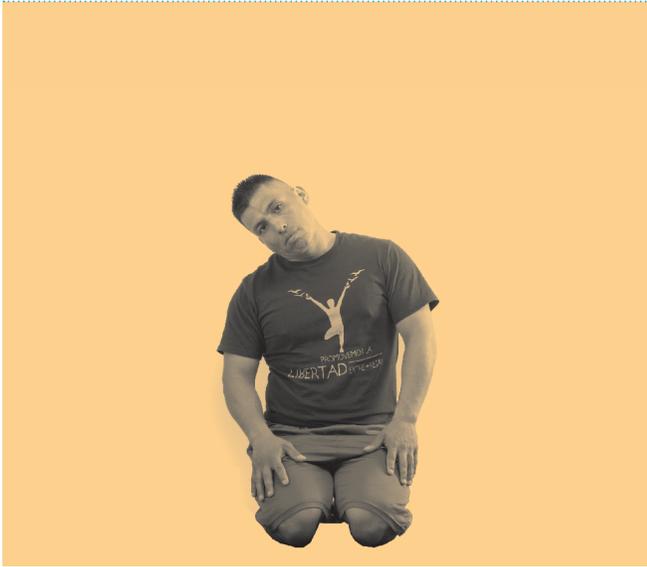


# SECUENCIAS

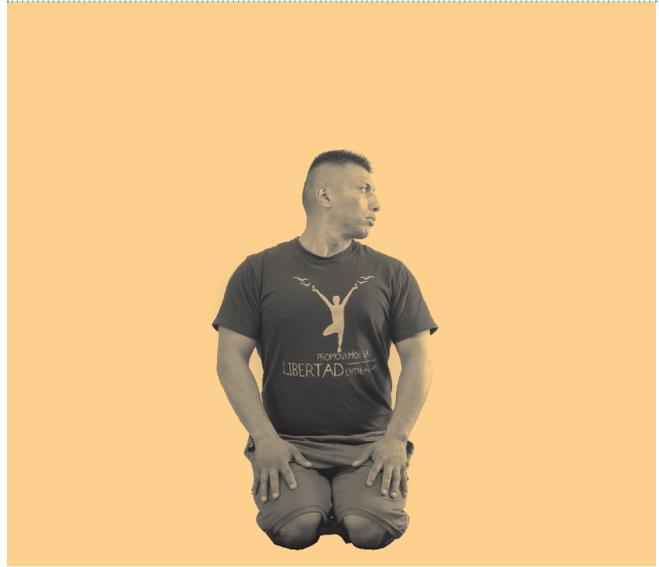
# MOVIMIENTOS PREPARATORIOS

Como una forma de iniciar la práctica física con una sensación de frescura y ligereza, se recomiendan algunos ejercicios que facilitan la liberación de tensión en los músculos, regulan el ritmo del corazón y de la respiración.

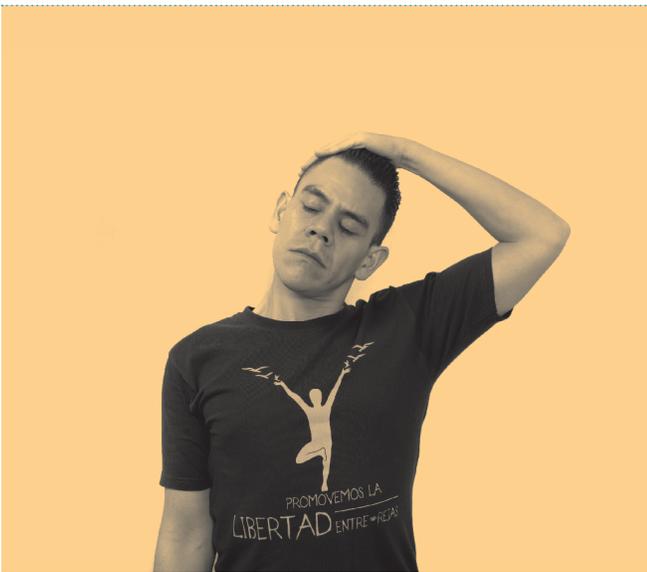
## Cuello



Prueba sentarte derecho, y mientras exhalas por tu nariz, lleva tu cabeza hacia tu hombro derecho. Repite esta acción hacia la izquierda. Puedes repetir estos movimientos varias veces, acompañando el movimiento con tu respiración.



Deja salir el aire de tus pulmones y gira tu cabeza hacia un lado. Repite esta acción hacia el otro lado.

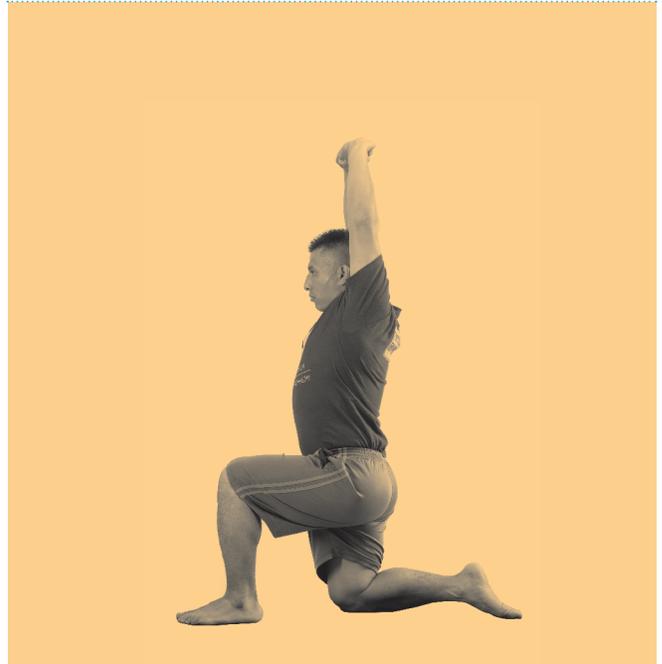


Con tu propia mano sujetando tu cabeza puedes extender tu cuello, como se muestras en la imagen. Prueba repetirlo varias veces de cada lado.

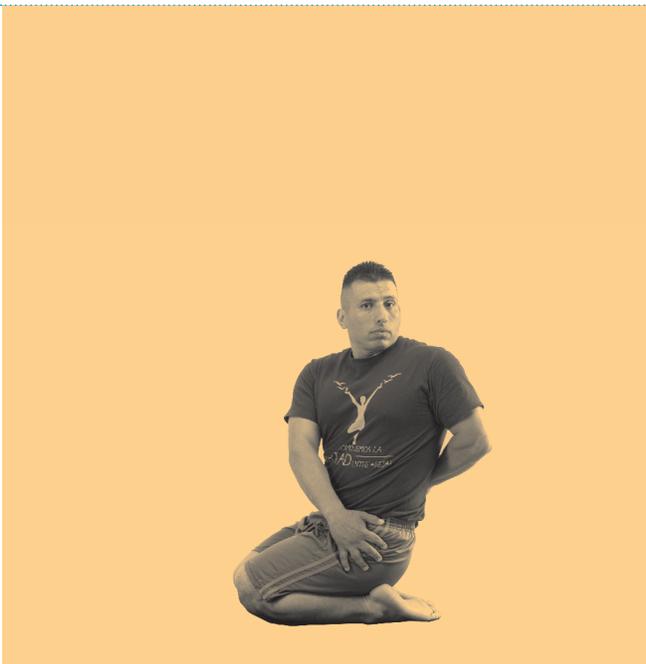
## Columna



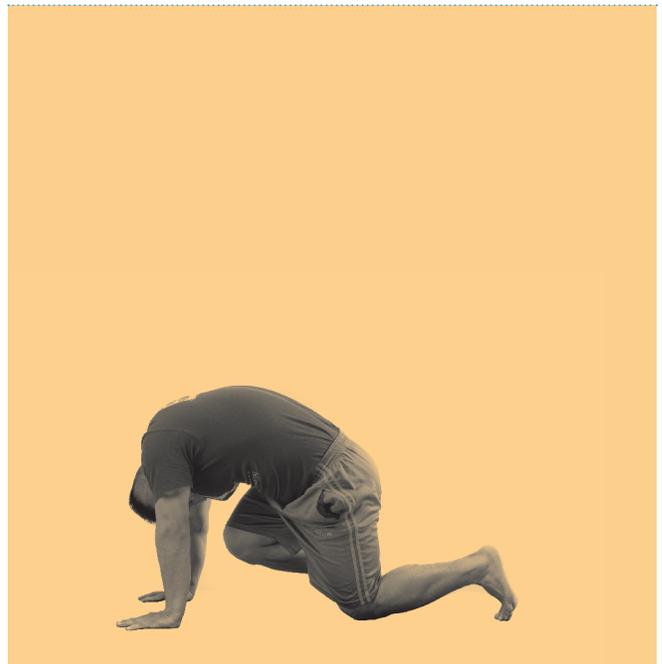
Intenta llevar tu cadera a un lado, mientras extiendes tus brazos al lado contrario, como se observa en la imagen. Puedes repetir esta acción de ambos lados.



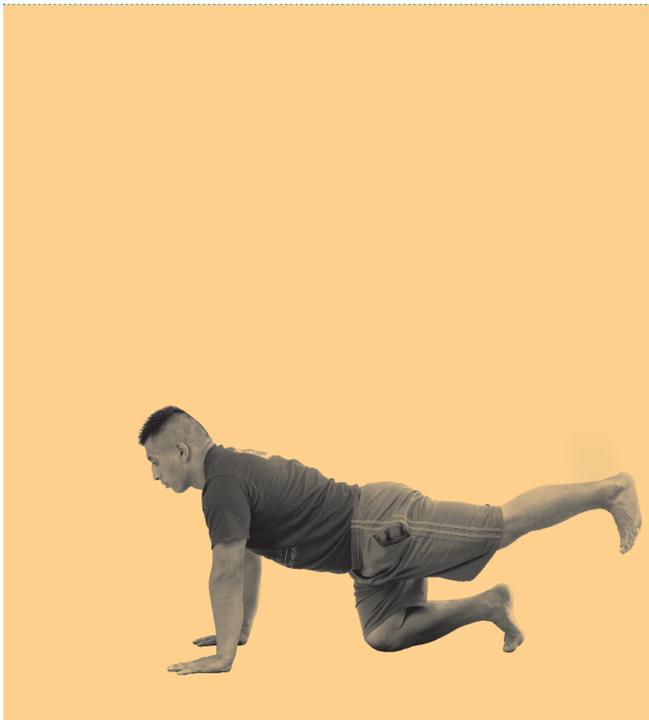
Si lo sientes apropiado para tu cuerpo, toma tus manos y extiende tus brazos para alargar tu columna mientras estás hincado con una pierna flexionada al frente.



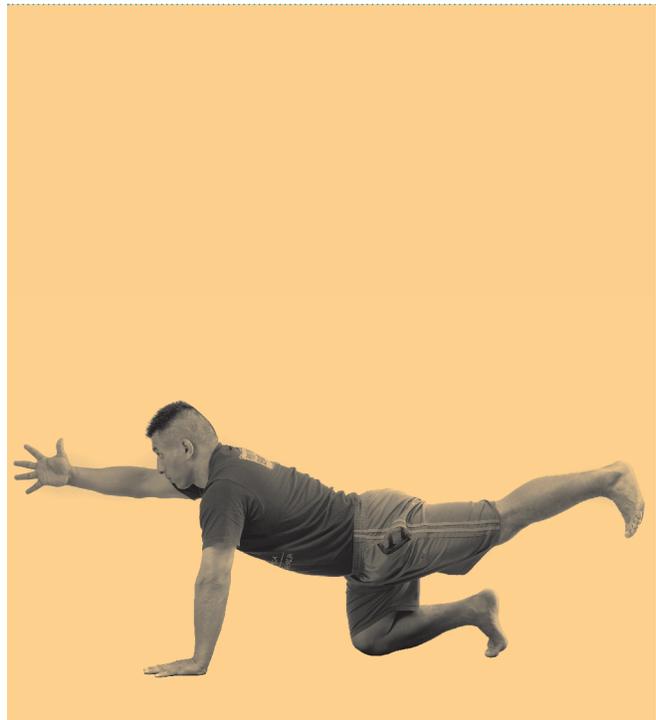
Hincado o sentado, gira tu torso hacia un lado, mientras respiras suavemente por tu nariz. Si quieres, repite esta acción de ambos lados.



Puedes colocar tus manos bajo tus hombros, y doblar una rodilla para acercarla hacia tu frente. Si quieres, acompaña este movimiento soltando el aire de tus pulmones lentamente.

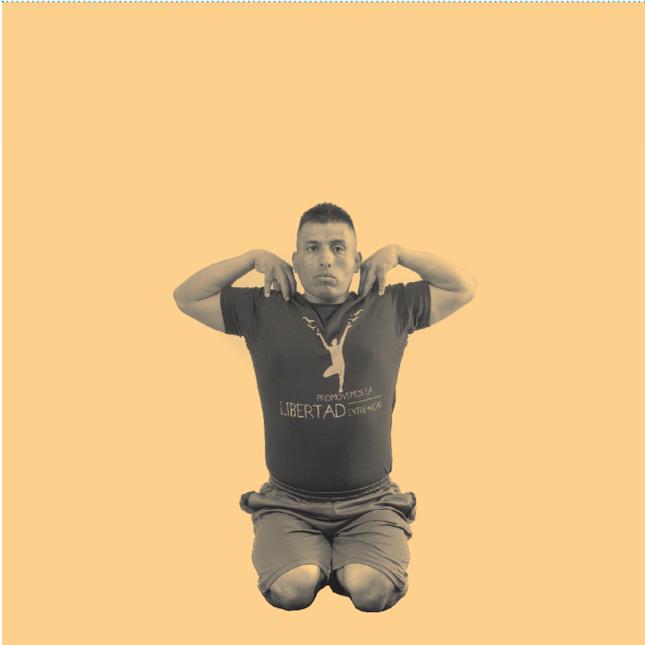


Extiende una pierna hacia atrás mientras inhalas profundo por tu nariz. A tu propio ritmo, cambia de lado.

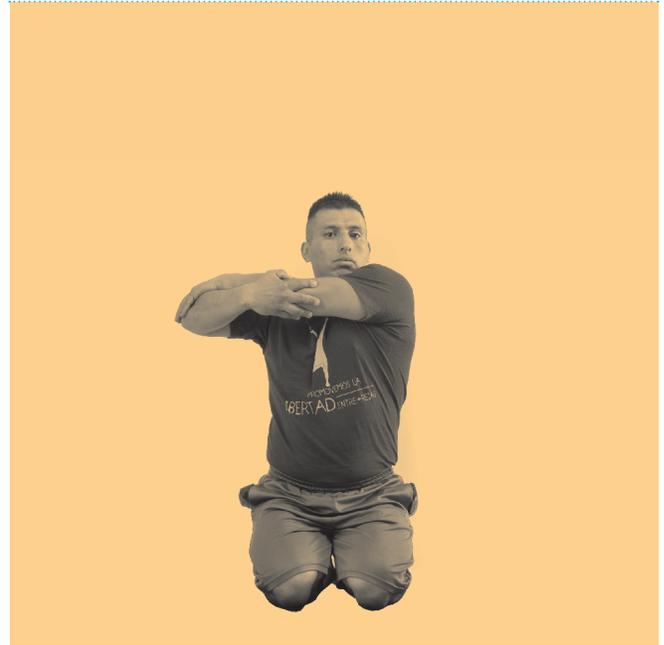


Si quieres probar tu equilibrio, extiende una pierna atrás y tu brazo contrario al frente como se muestra en la imagen. Puedes probar mantenerte dos o tres respiraciones en esa posición, y cambiar de lado.

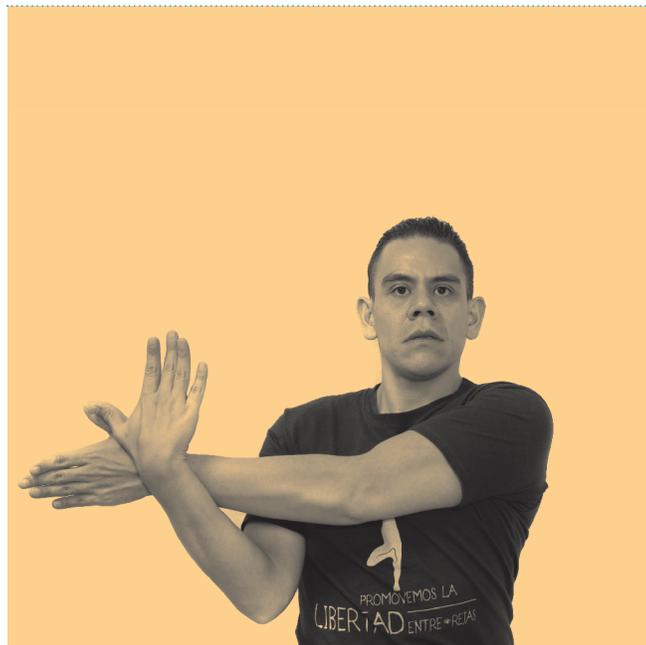
## Hombros



Si quieres, coloca tus manos en tus hombros para realizar círculos con tus codos hacia atrás y hacia adelante.

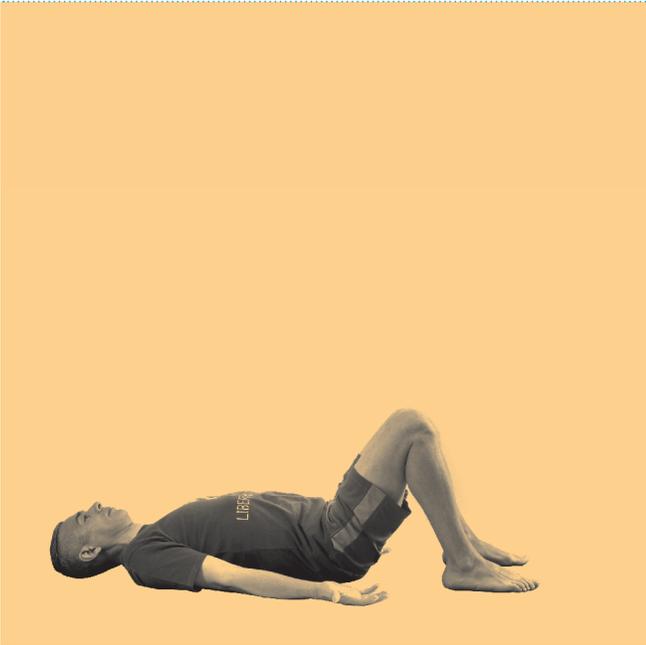


Si no tienes molestias, toma tus codos y llévalos hacia un lado y luego al otro. Explora acompañar el movimiento con tu respiración.

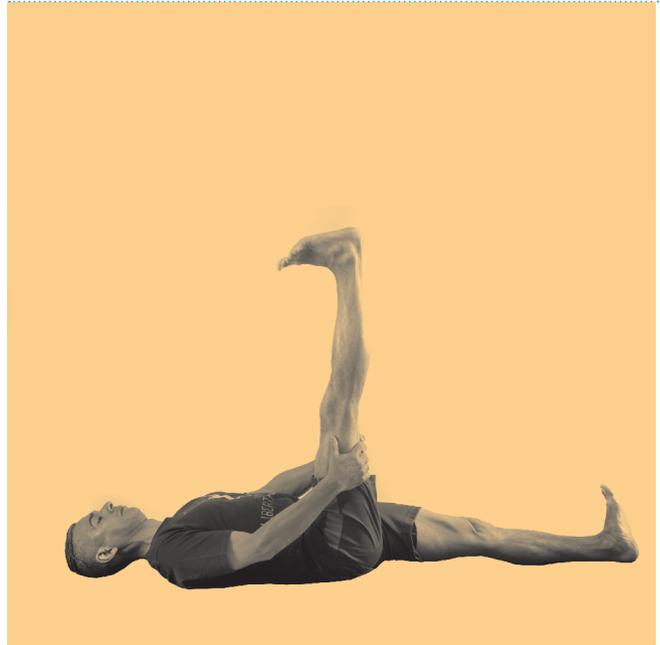


Puedes extender tu brazo frente al pecho, y si quieres, puedes relajar tu hombro hacia abajo. Realiza esta acción para ambos brazos.

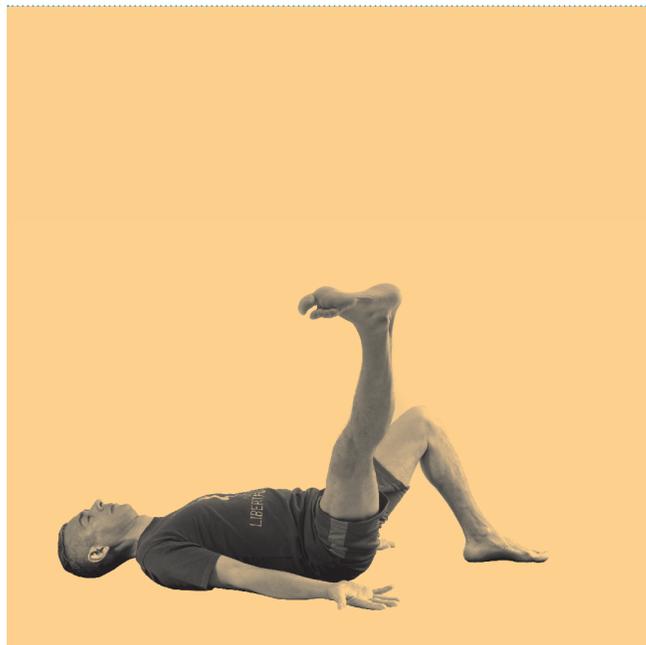
## Piernas



Descansa con tu espalda al piso y tus rodillas dobladas. Nota las sensaciones en tu columna vertebral.

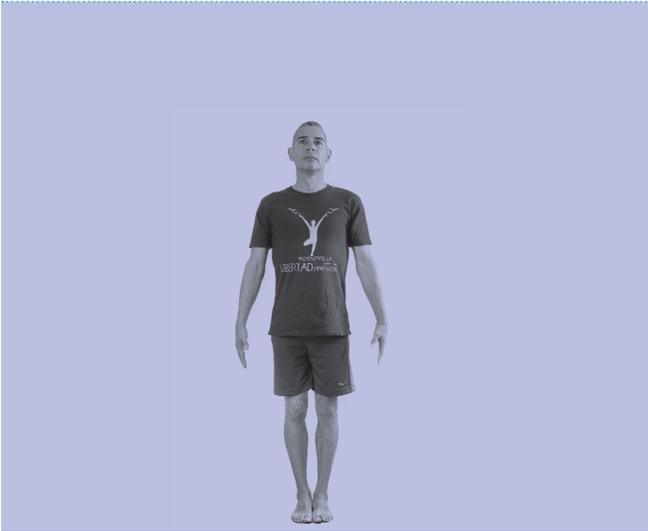


Si lo deseas, puedes extender una pierna al frente y la otra hacia arriba. Elige si quieres tomar tu muslo con ambas manos por detrás como se muestra en la imagen. Puedes quedarte dos o tres respiraciones y cambiar de lado.



Lleva tu pierna derecha extendida hacia un lado y deja tu rodilla izquierda doblada cayendo hacia la izquierda. Puedes quedarte dos o tres respiraciones y cambiar de lado.

## SECUENCIA GENERAL



**1. MONTAÑA.** Puedes mantener tus pies juntos o separados, y activar tus muslos levantando los dedos de tus pies. Si quieres, puedes relajar tus hombros y concentrarte en tu respiración, notando si tienes el peso de tu cuerpo igualmente distribuido en ambos pies. Puedes elevar tus brazos por encima de tu cabeza.



**2. MONTAÑA CON BRAZOS ELEVADOS.** Con tus pies juntos, en una respiración profunda, puedes elevar ambos brazos por encima de tu cabeza. Si quieres, prueba mantenerte así 3 o 4 respiraciones.



**3. EL VIGOR.** Con tus pies juntos, puedes elevar ambos brazos mientras doblas tus rodillas como si fueras a sentarte en una silla. Si quieres, puedes mantenerte 5 ciclos de respiraciones y repetir una vez más, como se muestra en la imagen.

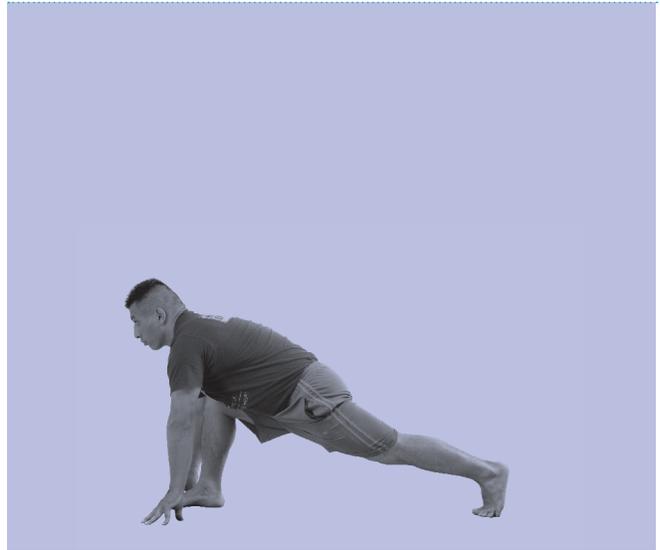


**4. EL HÉROE VIRTUOSO I.** Desde la forma de la **MONTAÑA** (Imagen 1), a tu propio ritmo, lleva tu pierna derecha hacia atrás, puedes dejar tu talón elevado o bien, doblar tu rodilla derecha al piso.

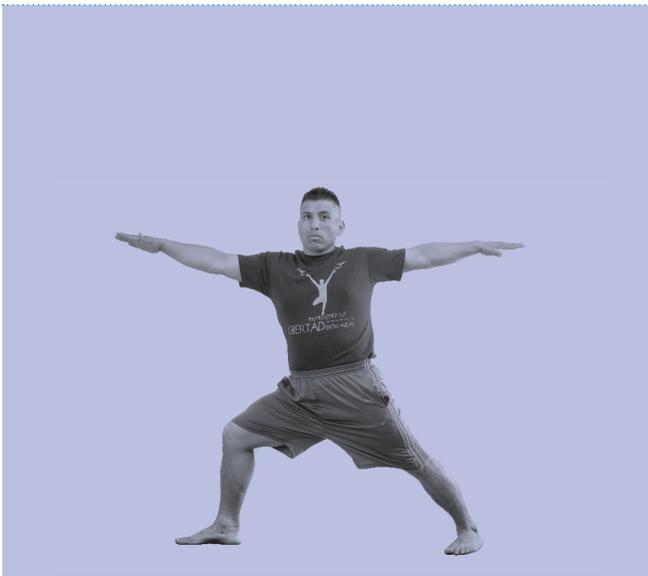
Si no tienes molestias, puedes doblar tu rodilla izquierda en línea con tu talón izquierdo. Si quieres intentarlo, puedes elevar tus brazos al techo o bien dejar tus manos en tu cadera. Prueba mantenerte 5 ciclos de respiraciones y cambiar de lado.



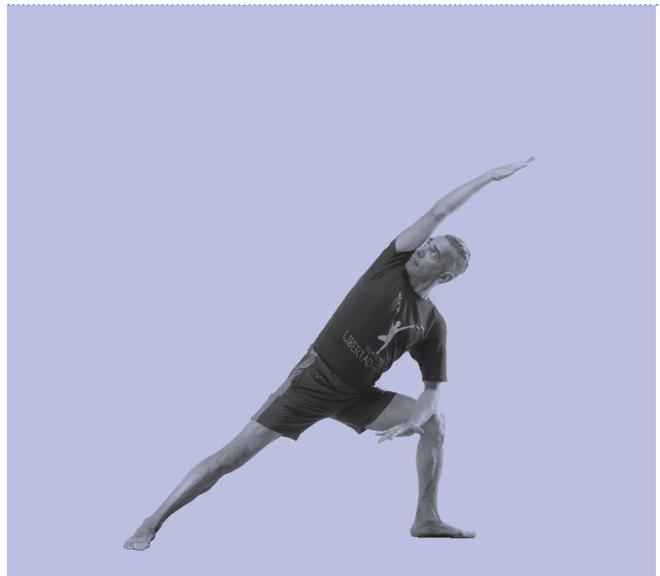
**5. FLEXIÓN AL FRENTE.** Desde la forma de la **MONTAÑA** (Imagen 1), con tus pies separados al ancho de tu cadera, respira profundo por la nariz y eleva tus brazos. Mientras exhalas, inclínate hacia el frente, dobla tus rodillas y coloca tus manos en el piso o sobre tus muslos. Puedes alargar tu espalda permitiendo que tu cabeza vaya hacia el piso. Si te sirve, puedes tomar tus codos con ambas manos.



**6. POSTURA DEL CORREDOR.** Desde la **FLEXIÓN AL FRENTE** (Imagen 5), pasa tu pierna izquierda hacia atrás y deja tu rodilla derecha doblada. Si lo necesitas, puedes llevar tu rodilla izquierda al piso o mantenerla extendida. Prueba mantenerte 3 ciclos de respiración y cambiar de pierna. Repite esta acción con tu otra pierna.



**7. HÉROE VIRTUOSO II.** Desde la **MONTAÑA** (Imagen 1), puedes separar tus pies una amplia distancia y girar tu pie derecho mientras doblas tu rodilla derecha. Puedes elegir mantener tus manos en la cadera o extenderlas en línea con tus hombros. Si quieres, puedes quedarte así 3 ciclos de respiración observando las sensaciones de tu cuerpo y cambiar de lado.



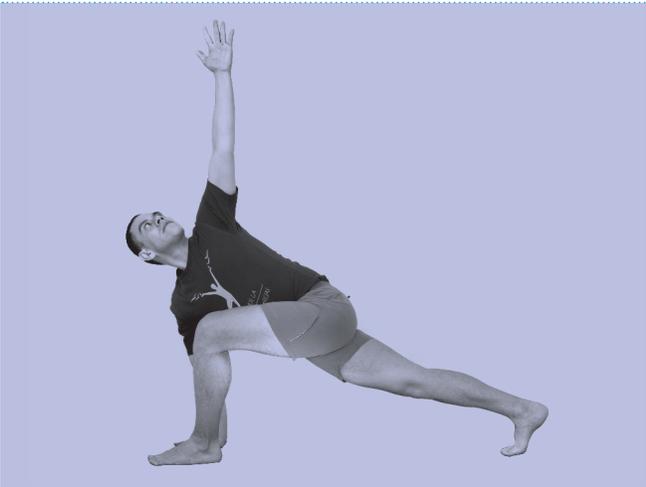
**8. ÁNGULO LATERAL EXTENDIDO.** Desde el **HÉROE VIRTUOSO II** (Imagen 7) puedes recargar tu codo en la rodilla flexionada y alargar el otro brazo por encima de tu cabeza. Si es necesario, separa más tu pie de atrás para que tu cadera pueda bajar. Puedes quedarte así 3 ciclos de respiración y cambiar de lado.



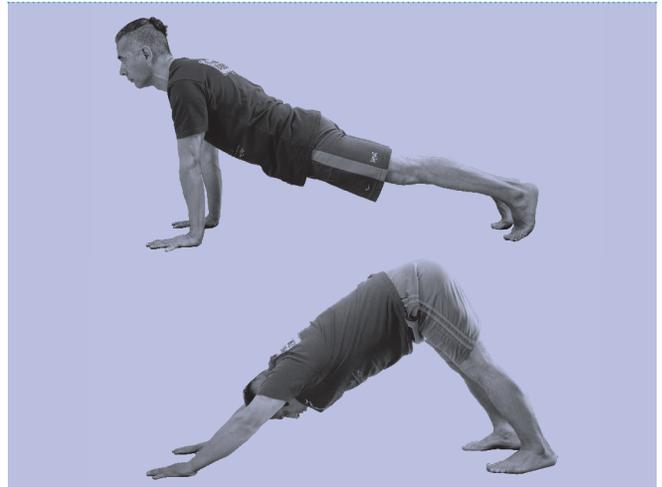
**9. POSTURA DEL CORREDOR.** Si quieres, puedes repetir una vez más (Imagen 6).



**10. LA NAVE QUE VUELA.** Desde el **HÉROE VIRTUOSO I** (Imagen 4), con tu pierna derecha doblada y la izquierda extendida atrás, puedes extender tus brazos en línea con tus hombros. Si quieres, puedes probar bajar el talón de atrás al piso, mientras mantienes tu cadera viendo al frente.



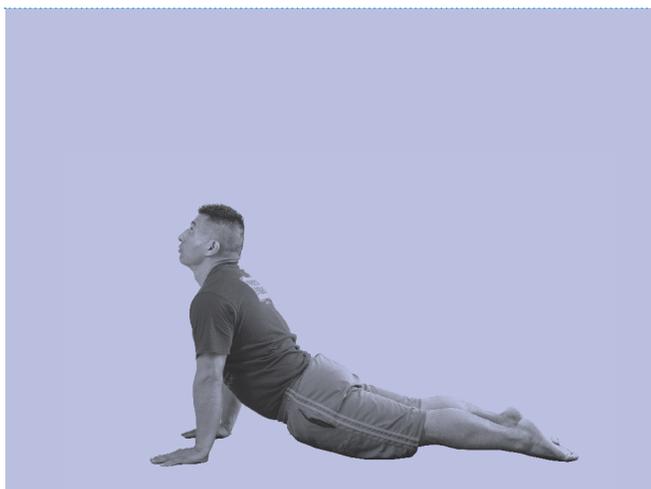
**11. CORREDOR CON GIRO.** Desde el **CORREDOR** (Imagen 6) con tu pierna izquierda flexionada, prueba bajar tu brazo derecho al piso y girar tu torso a la izquierda elevando tu brazo izquierdo. A tu propio ritmo, cambia de lado.



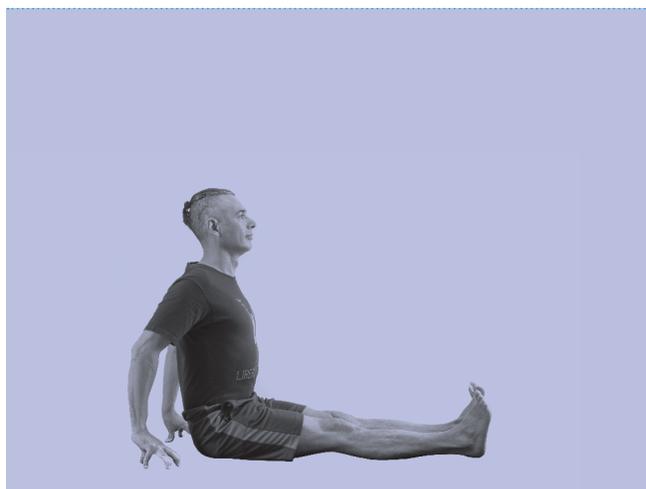
**12. PERRO MIRANDO ABAJO.** Primero prueba hacer una **PLANCHA**: mantén tus manos debajo de tus hombros, tu cadera alineada con tu espalda alta. Si es necesario, dobla tus rodillas al piso.

Desde la **PLANCHA**, puedes llevar tu cadera hacia arriba y hacia atrás, tratando de formar una pirámide con tu cuerpo.

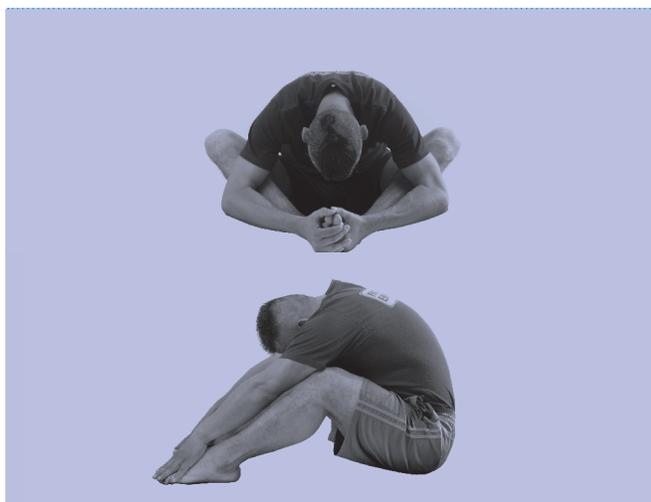
O bien, desde una **FLEXIÓN AL FRENTE** (Imagen 5) deja tus manos en el piso al ancho de tus hombros, y lleva tus pies hacia atrás, elevando tu cadera. Quizá puedas notar cómo tu columna se alarga, elige si quieres doblar o extender tus rodillas, con tus pies al ancho de tus caderas.



**13. PERRO MIRANDO ARRIBA.** Si no te duele la espalda baja, desde la forma anterior, puedes bajar tu cadera hacia el piso (Imagen 12), y elevar tu mirada y pecho hacia arriba, quizá te ayude mantener firmes tus brazos. Si lo necesitas, puedes apoyar tus rodillas también al piso.

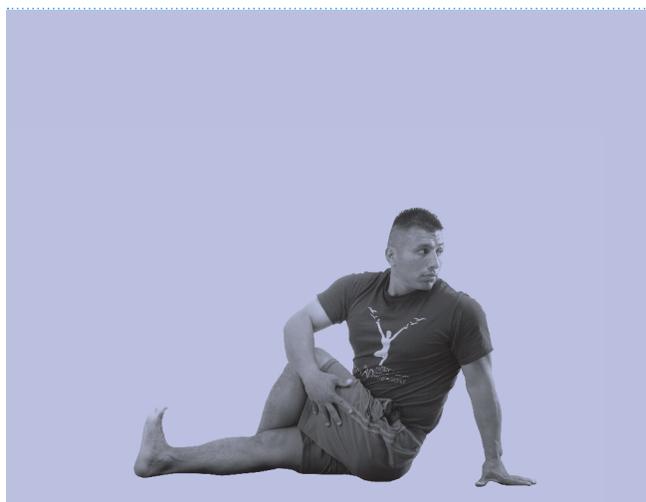


**14. EL BASTÓN.** Puedes sentarte con tus piernas extendidas y tu espalda en vertical. Si lo necesitas, puedes apoyar tus manos detrás de tu cadera para elevar tu cabeza.



**15. ÁNGULO DE PIERNAS ABIERTAS CON FLEXIÓN AL FRENTE.** Desde **EL BASTÓN** (Imagen 14), puedes doblar ambas rodillas y juntar las plantas de tus pies, no es necesario que los acerques demasiado hacia ti. Si lo sientes bien, puedes inclinarte al frente permitiendo que tu cabeza, tus hombros y brazos descansen hacia el piso.

Si te incomoda juntar las plantas de tus pies, puedes doblar un poco tus rodillas antes de ir a la flexión al frente. Observa las sensaciones en tu cuerpo durante 5 ciclos de respiración.



**16. EL SABIO.** Desde la forma de **EL BASTÓN** (Imagen 14), puedes doblar una pierna y cruzarla por fuera de tu muslo contrario. Prueba respirar profundo mientras alargas tu columna, libera el aire de tus pulmones por tu nariz y gira tu torso hacia tu pierna doblada. Tú decide qué tanto girar hacia un lado antes de cambiar de lado.



**17. ASIENTO FÁCIL.** Si lo sientes apropiado para tu cuerpo, prueba hincarte y sentarte sobre tus talones mientras mantienes tu espalda derecha.

Si sientes incomodidad en tus tobillos o empeines, prueba dejar los dedos de tus pies al piso.



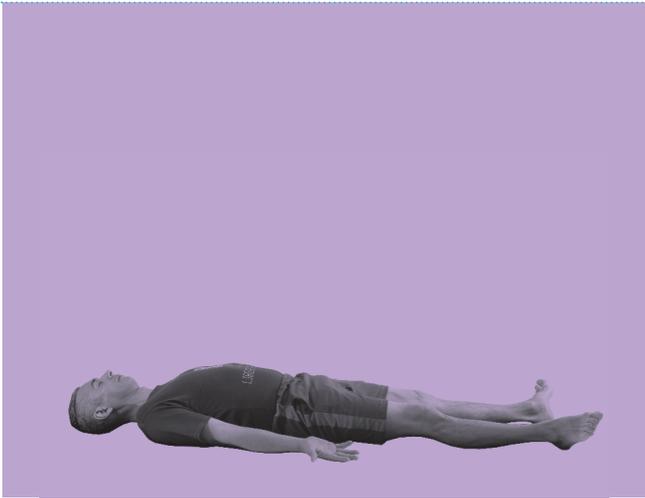
**18. HÉROE DESCANSANDO.** Si lo sientes apropiado para tu cuerpo, prueba hincarte y sentarte sobre tus talones mientras mantienes tu espalda derecha. Separa tus rodillas y lleva tu torso al frente, descansando tu cabeza al piso, o bien forma puños con tus manos y colocarlas una sobre la otra bajo tu frente.



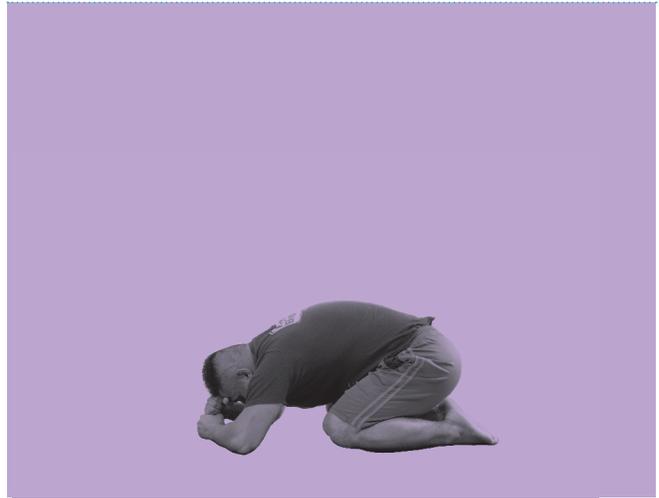
**19. RELAJACIÓN FINAL.** Si quieres, puedes permitirte descansar un momento, ya sea acostado, sentado o en cualquier otra forma que tu cuerpo pueda descansar.

# SECUENCIA PARA DORMIR MEJOR

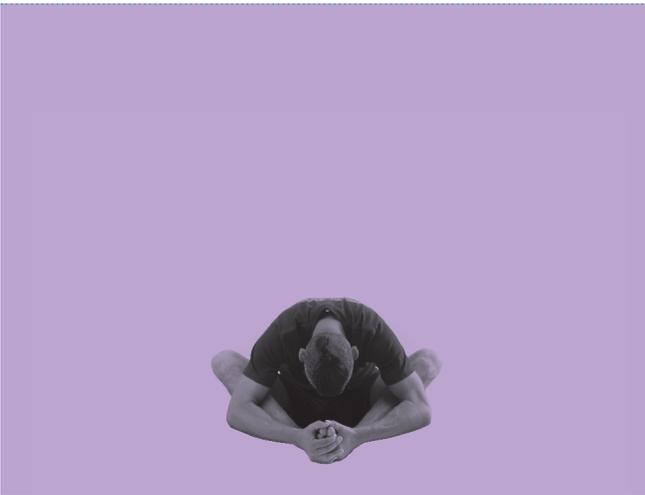
Si en algún momento tienes dificultades para dormir, prueba realizar esta corta secuencia para descansar tu cuerpo y relajar tu sistema nervioso. Dormir bien nos permite estar de mejor humor, tomar mejores decisiones y concentrarnos en lo que necesitamos. Por el contrario, no dormir suficiente o tener una mala calidad de sueño, incrementa los niveles de irritabilidad, el riesgo de hipertensión, enfermedades cardíacas y obesidad, entre otras consecuencias.



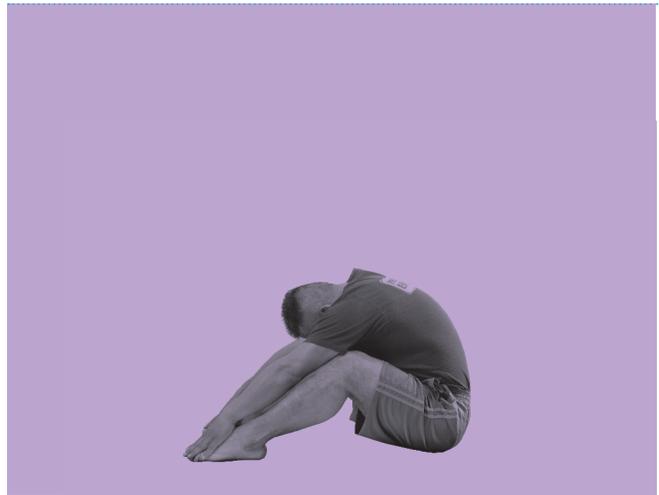
**1. RELAJACIÓN.** Puedes descansar acostado al piso, con tus manos sobre tu abdomen o a lado de tu cadera, quizá sientas el movimiento de tu torso al respirar. 3 a 5 minutos.



**2. HÉROE DESCANSANDO.** Puedes separar tus rodillas e inclinarte al frente y dejar tu cabeza descansando en el piso, o bien, formar puños con tus manos y colocarlas bajo tu frente, como se muestra en la imagen.



**3. ÁNGULO ABIERTO CON FLEXIÓN AL FRENTE.** Desde **EL BASTÓN** (Imagen 14), dobla ambas rodillas y junta las plantas de tus pies, no es necesario que los acerques demasiado hacia ti. Si lo sientes bien, puedes inclinarte al frente permitiendo que tu cabeza, tus hombros y brazos descansen hacia el piso.



**4. FLEXIÓN SENCILLA AL FRENTE.** Si te incomoda juntar las plantas de tus pies y separar tus rodillas, puedes dejar tus piernas semi-dobladas y doblar tu torso al frente. Piensa en las sensaciones en tu cuerpo durante 5 ciclos de respiración.

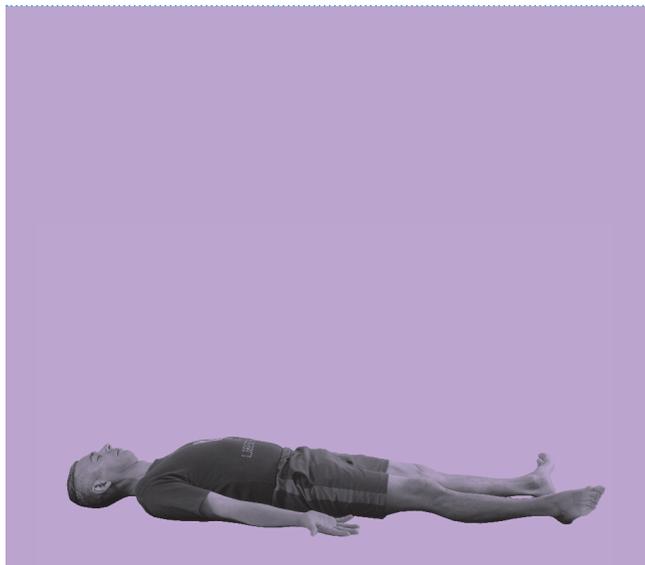


**5. FLEXIÓN AL FRENTE CON PIERNAS SEPARADAS.** Prueba separar tus piernas y flexionar tu torso al frente. Quizá te ayude mantener tus manos apoyadas en el piso o tomar tus tobillos.



**6. INVERSIÓN DE PIERNAS.** Acostado boca arriba puedes elevar tus piernas, ya sea con tus rodillas extendidas o dobladas, como prefieras. Puedes utilizar una pared para recargar tus piernas.

Si quieres, observa tu respiración y nota las sensaciones de tus piernas, abdomen y espalda. Intenta mantenerte en esta posición 6 ciclos de respiraciones.



**7. RELAJACIÓN.** Puedes descansar de nuevo acostado boca arriba, ya sea con tus manos a lado de tu cadera o sobre tu abdomen. Cuenta los tiempos de tu respiración: inhala por tu nariz en 2 a 4 segundos y exhala por tu nariz en 6 a 8 segundos.

Repite algunos ciclos alargando el tiempo en que sueltas el aire de tus pulmones y vuelve a tu respiración normal.

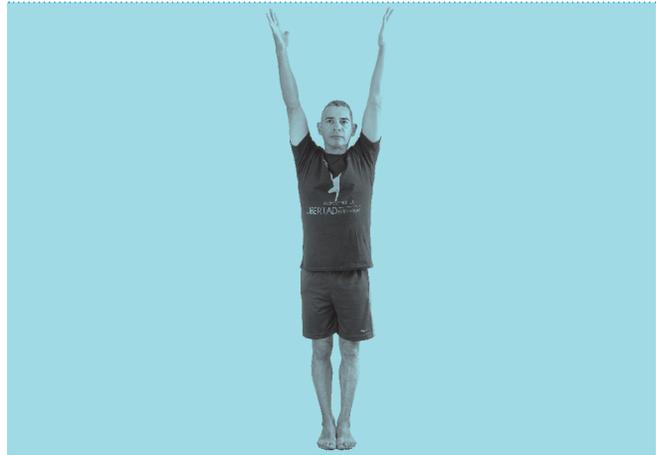
# SECUENCIA PARA PREVENIR ATAQUES DE PÁNICO

Un ataque de pánico es un “pico” de ansiedad y miedo, que aunque dura poco, es muy intenso. El corazón se acelera, la respiración se entrecorta y el pecho se aprieta. Estos ejercicios están creados para disminuir la ansiedad y hacer que la mente vuelva a la conciencia del momento presente, ayudando a que la respiración se normalice. Es importante saber que todo ataque de pánico va a terminar, no será permanente.



**1. ELEVACIÓN DE HOMBROS.** De pie, eleva tus hombros hacia tus orejas mientras respiras profundo por tu nariz, y después relaja tus hombros mientras sueltas el aire de tus pulmones ya sea por tu boca o por tu nariz. Prueba repetir 5 a 6 veces.

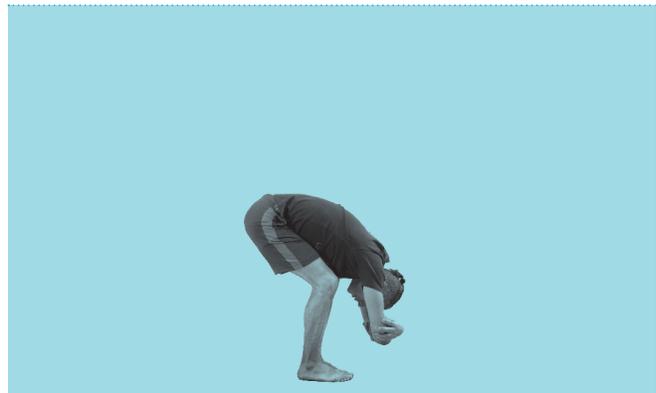
Observa la diferencia entre la tensión y la relajación de tus hombros y cuello.



**2. ELEVACIÓN DE BRAZOS.** Con tus pies juntos, mientras respiras profundo por la nariz eleva ambos brazos por encima de tu cabeza. Elige si quieres mantener tus brazos extendidos o tus codos doblados.



**3. EL VIGOR.** Con tus pies juntos, eleva ambos brazos mientras doblas tus rodillas como si fueras a sentarte en una silla. Si quieres, puedes mantenerte 5 ciclos de respiraciones y repetir una vez más. También puedes probar mantenerte en la postura el mayor tiempo que puedas.



**4. FLEXIÓN AL FRENTE.** Con tus pies separados al ancho de tu cadera, puedes soltar el aire de tus pulmones por tu boca y flexionarte al frente. Si quieres, dobla tus rodillas y coloca tus manos ya sea sobre tus muslos o abrazando tus codos.

Aprovecha esta forma de tu cuerpo para soltar el aire, relajar tus hombros, brazos y dirigir tu cabeza al piso.



**5. MONTAÑA CON MANOS AL ABDOMEN.** De pie, prueba respirar con tus manos en tu estómago y explora las sensaciones del movimiento de tu respiración, quizá también percibas el calor entre tus manos y tu cuerpo.

**Adicionalmente, para prevenir ataques de pánico o altos niveles de angustia puedes:**

- Tensar las piernas y brazos y luego relajarlos, varias veces.
- Respirar profundo por la nariz mientras formas un puño con ambas manos, y luego liberar el aire de tus pulmones por la nariz mientras relajas tus manos. Si te sirve, puedes intentarlo varias veces.
- Lavar tus manos y rostro si tienes agua fría cerca.
- Observar 5 objetos cada día: observa su color, tamaño, textura, etc. Piensa o pronuncia sus nombres en silencio.
- Si tienes algún perfume o fragancia de tu preferencia, úsalo cuando empieces a sentirte ansioso.

Los ejercicios anteriores están creados para liberar el estrés y hacer que la mente vuelva al momento presente. Ayudan a movilizar los músculos que normalmente quieren moverse o activarse cuando nos sentimos en peligro, a mantener el ritmo natural de la respiración y a cambiar las sensaciones físicas para desactivar el sistema de “alarma”, que se activa en el cerebro previo a los ataques de pánico.

# SECUENCIA PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN

Estos ejercicios se pueden realizar diariamente para activar el cuerpo, puedes hacer los movimientos muy amplios, concentrándote en tu respiración con tu estómago relajado. Esta secuencia está diseñada para soltar el aletargamiento o pesadez que generan los estados depresivos. La buena noticia es que el trabajo con el cuerpo y la respiración, ¡pueden cambiar los estados emocionales que a veces nos sobrepasan!



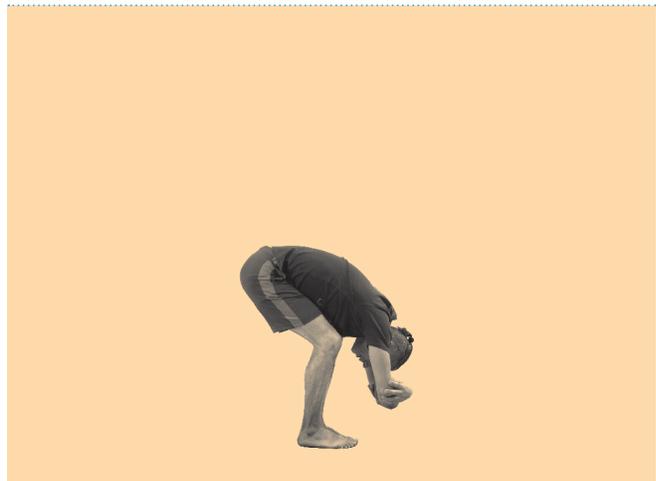
**1. MONTAÑA.** Puedes mantener tus pies juntos o separados y activar tus muslos levantando los dedos de tus pies. Si quieres, puedes relajar tus hombros y concentrarte en tu respiración, notando si tienes el peso de tu cuerpo igualmente distribuido en ambos pies.



**2. MONTAÑA CON BRAZOS EXTENDIDOS.** Desde la MONTAÑA (Imagen 1), prueba separar tus brazos en línea con tus hombros.



**3. MONTAÑA, BRAZOS ELEVADOS.** Con tus pies juntos, respira profundo por tu nariz y eleva ambos brazos por encima de tu cabeza. Elige mantener tus brazos extendidos o doblados.



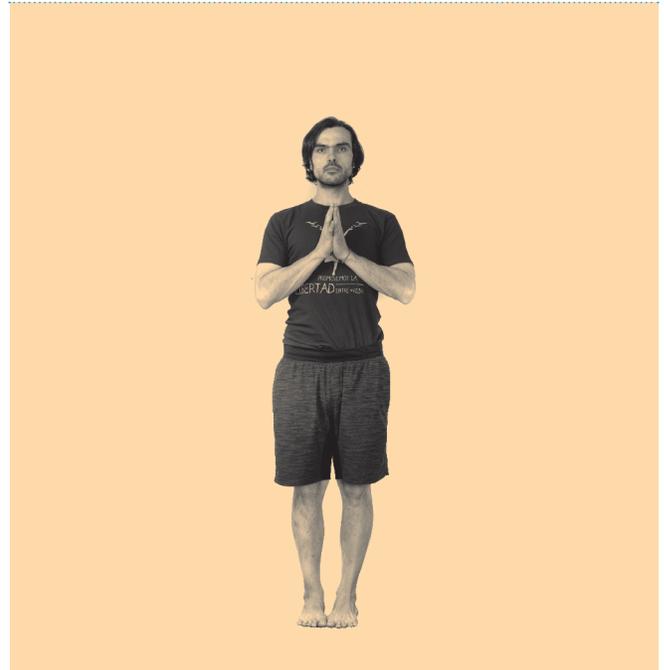
**4. FLEXIÓN AL FRENTE.** Con tus pies separados al ancho de tu cadera, suelta el aire de tus pulmones y flexionarte al frente, doblar tus rodillas y colocar tus manos ya sea sobre tus muslos o entrelazar tus codos.

Al soltar el aire de tus pulmones, puedes soltar la tensión de tu mandíbula, hombros y brazos al piso.



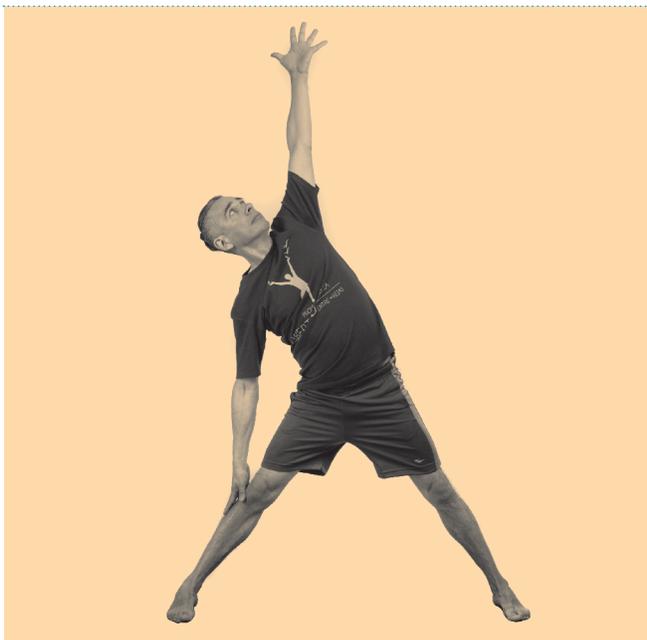
**5. SALTAR SEPARANDO BRAZOS Y PIERNAS.** Con tus pies separados al ancho de tu cadera y tus brazos extendidos, prueba saltar tocando tus manos por arriba de tu cabeza y juntar tus pies.

Puedes intentarlo 5 a 6 veces y luego descansar.

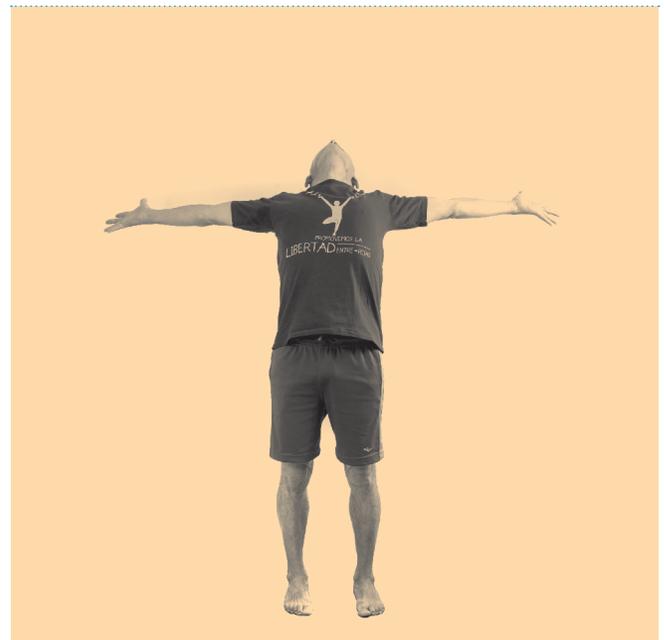


**6. MONTAÑA**

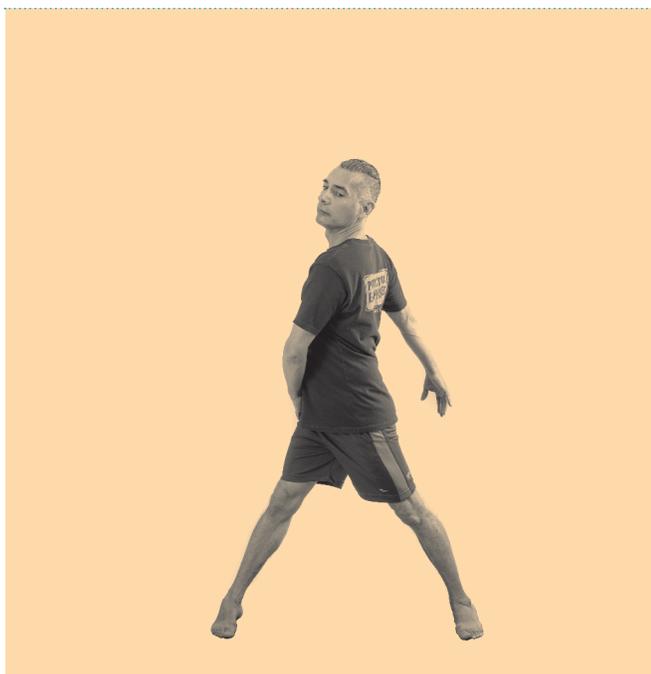
Junta tus pies y manos, mientras esperas que tu respiración se normalice nuevamente.



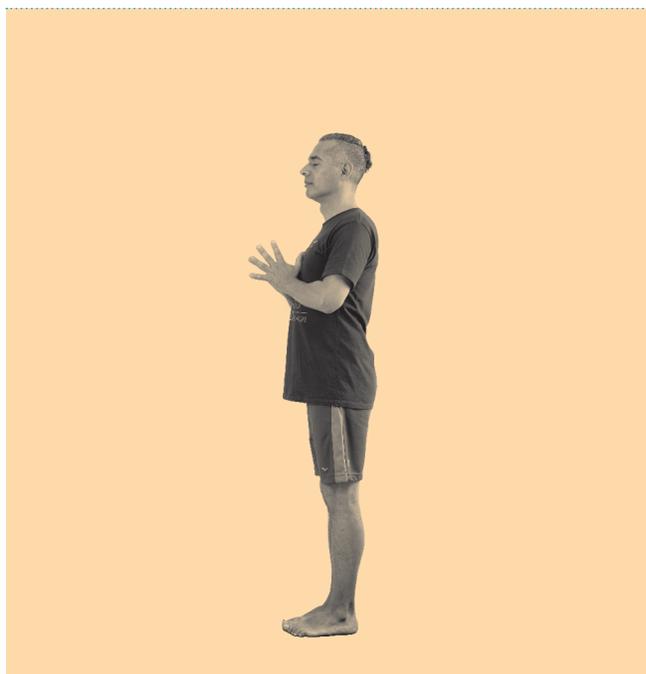
**7. ESTIRAMIENTO LATERAL.** Desde la **MONTAÑA** (Imagen 6), puedes separar un poco tus pies y estirarte de lado. Puedes hacer el movimiento más fluido respirando profundo por tu nariz mientras elevas tu brazo y te giras a un lado, exhalando cuando regresas.



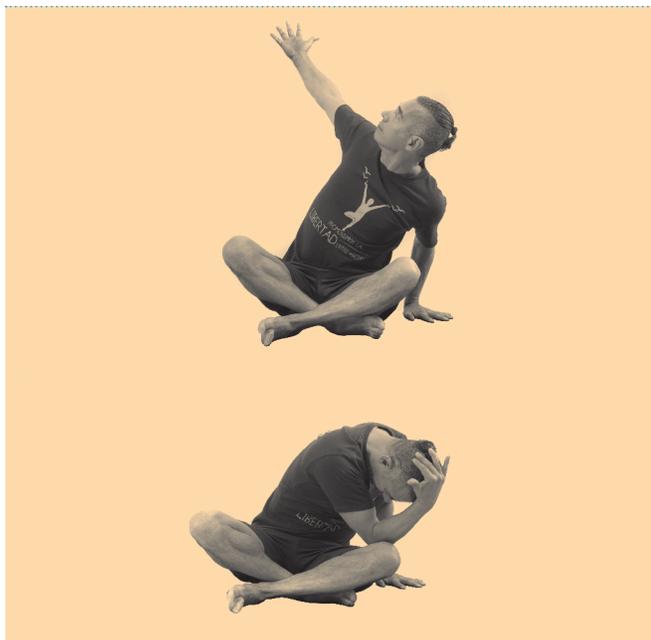
**8. EXPANSIÓN DE PECHO.** Si lo sientes apropiado para tu cuerpo, respira profundo abriendo el pecho, exhala lentamente mientras bajas tus brazos al lado de tu cadera. Puedes repetir 3 veces más.



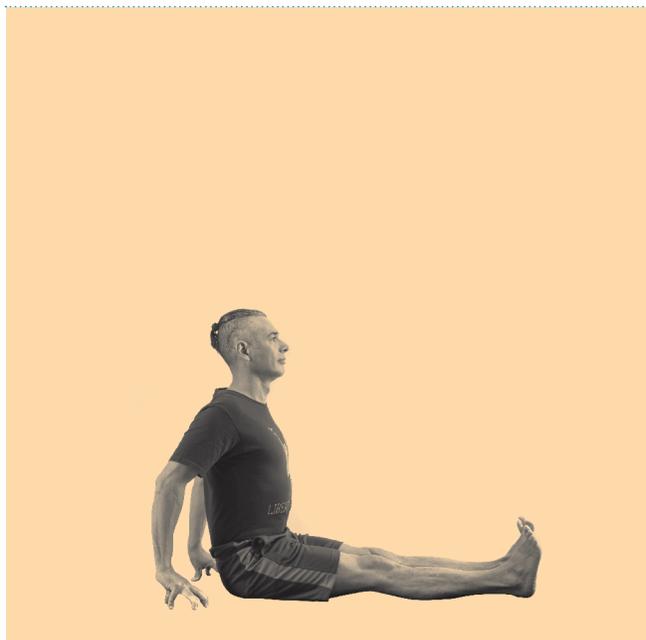
**9. GIROS CON EL TORSO.** Prueba inhalar profundo por tu nariz y al exhalar, gira tus brazos alrededor del cuerpo, hacia la derecha y la izquierda. Puedes repetirlo 6 veces.



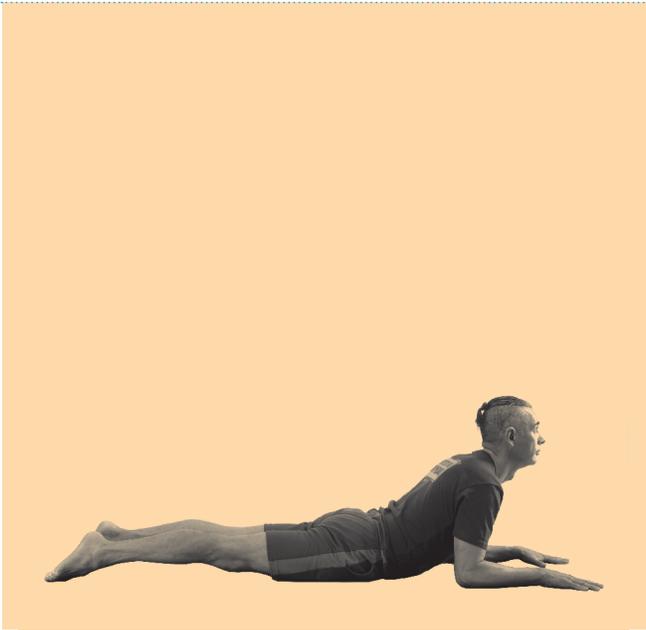
**10. MONTAÑA CON PALMAS JUNTAS.** Si lo sientes necesario, quédate un momento quieto, sintiendo tus pies en el piso y llevando tu atención a tu respiración.



**11. MOVIMIENTO DE HOMBROS Y COLUMNA.** Sentado, puedes extender un brazo hacia atrás, y luego doblar el codo para llevarlo a la rodilla contraria. Si prefieres, puedes acompañar el movimiento con tu respiración

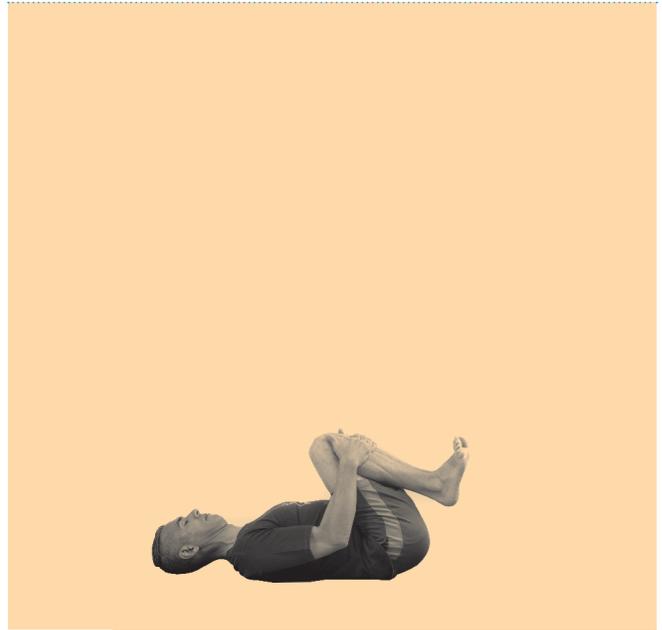


**12. BASTÓN CON PECHO ABIERTO.** Sentado con tus piernas extendidas, puedes apoyar tus manos al piso para abrir tu pecho. Puedes mantenerte así 3 ciclos de respiraciones

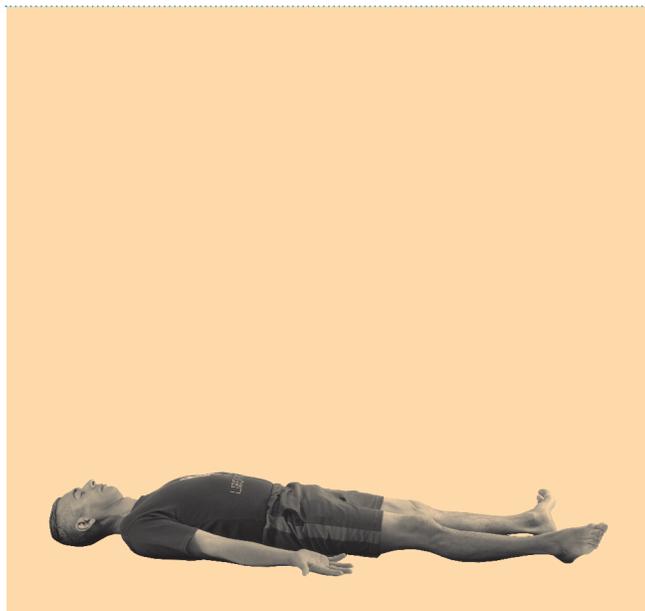


**14. ESFINGE.** Acostado boca abajo, puedes apoyar tus codos y antebrazos al piso para elevar tu torso. Puedes mantenerte 5 ciclos de respiraciones.

Si sueles tener dolor en espalda baja, evita este ejercicio.



**15. DESCANSO.** Si quisieras descansar, prueba acostarte boca arriba abrazando tus rodillas. Puedes observar si tu mandíbula está tensa o relajada, y permitir que tus hombros caigan al piso. Prueba mover tus rodillas a un lado y el otro.



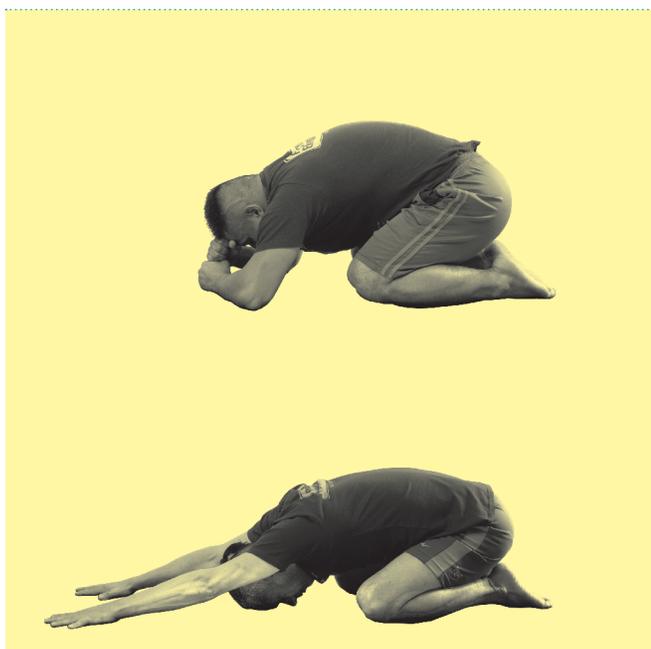
**16. RELAJACIÓN.** Descansa de nuevo acostado boca arriba, ya sea con tus manos al lado de tu cadera o sobre tu abdomen. Cuenta los tiempos de tu respiración: inhalando profundo en 4 segundos y exhalando de 6 a 8 segundos.

Repite dos o tres ciclos alargando el tiempo en el que liberas el aire por tu nariz.

# SECUENCIA PARA DESARROLLAR FORTALEZA Y ELEVAR EL NIVEL DE ENERGÍA

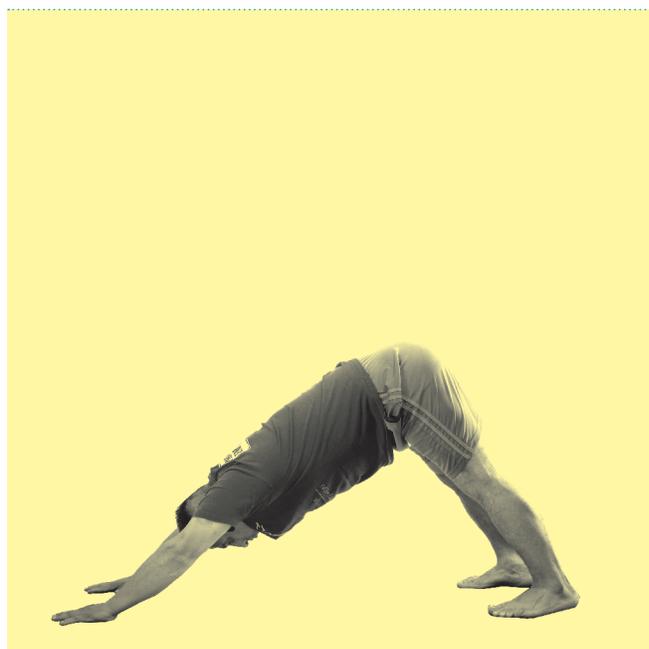
Estos ejercicios están enfocados en fortalecer el cuerpo, desarrollar flexibilidad y vigorizar los músculos, tanto de piernas como de brazos. También ayudarán a:

- Dar mayor movimiento a la cadera, lo que permitirá a la columna extenderse libremente, previniendo así futuros dolores de espalda.
- Incrementar la flexibilidad en la articulación de los hombros.
- Facilitar la apertura al pecho, lo que facilita la respiración y circulación sanguínea.
- Con la práctica, el cuerpo se vuelve ágil y ligero, la mente más fresca y centrada.



**1. HÉROE DESCANSANDO.** Puedes separar tus rodillas e inclinarte al frente para dejar tu cabeza descansando al piso, o bien, formar puños con tus manos y colocarlas bajo tu frente.

Si prefieres, puedes extender tus brazos más allá de tu cabeza.

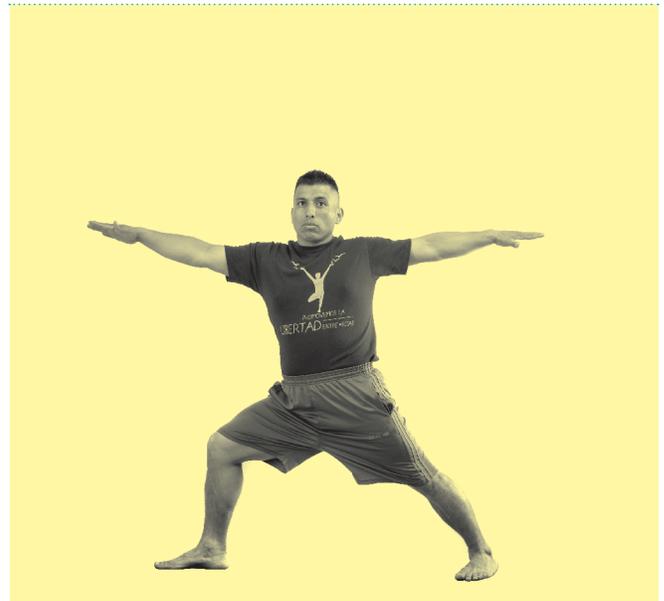


**2. PERRO MIRANDO HACIA ABAJO.** Puedes hacer primero una **PLANCHA** y mientras exhalas, llevar tu cadera hacia arriba y hacia atrás.

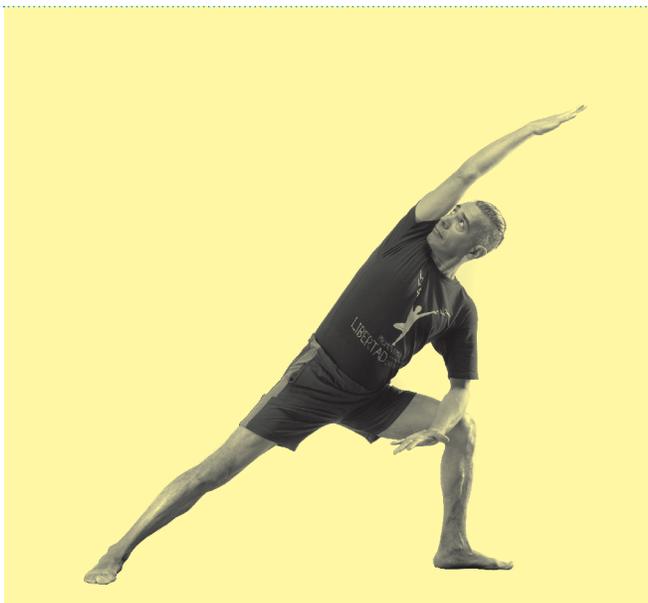
O bien, desde una **FLEXIÓN AL FRENTE** llevar tus manos al piso a lo ancho de tus hombros, y de ahí llevar tus pies hacia atrás, elevando tu cadera. Quizá puedas notar cómo tu columna se alarga, elige si quieres doblar o extender tus rodillas, con tus pies a lo ancho de tus caderas.



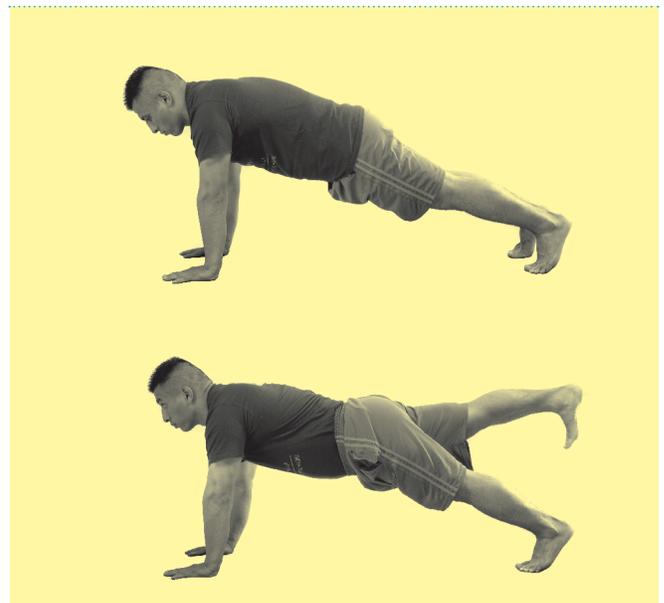
**3. PIERNAS Y BRAZOS EXTENDIDOS.** Estando de pie, separa tus pies y gira tu pie derecho hacia afuera. Mientras respiras profundo por tu nariz, intenta elevar tus brazos por encima de tu cabeza. Puedes repetir el movimiento con tu pie izquierdo.



**4. HÉROE VIRTUOSO II.** Desde la **MONTAÑA**, separa tus pies una amplia distancia y gira tu pie derecho mientras doblas tu rodilla derecha. Puedes elegir mantener tus manos en la cadera o extenderlas en línea con tus hombros. Si quieres, puedes quedarte así 3 ciclos de respiración observando las sensaciones de tu cuerpo y cambiar de lado.



**5. ÁNGULO LATERAL EXTENDIDO.** Desde el **HÉROE VIRTUOSO II** (Imagen 4), puedes recargar tu codo en la rodilla flexionada y alargar el otro brazo por encima de tu cabeza. Si es necesario, separa más tu pie de atrás para que tu cadera pueda bajar. Puedes quedarte así 3 ciclos de respiración y cambiar de lado.



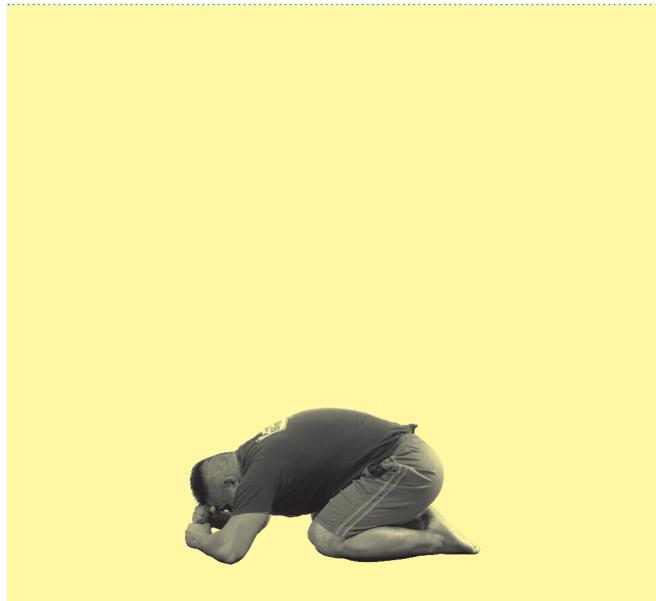
**6. PLANCHA.** Prueba mantener tus manos bajo tus hombros, tu cadera alineada con tu espalda alta.

Si quieres, puedes intentar elevar una pierna a la vez fuera del piso.

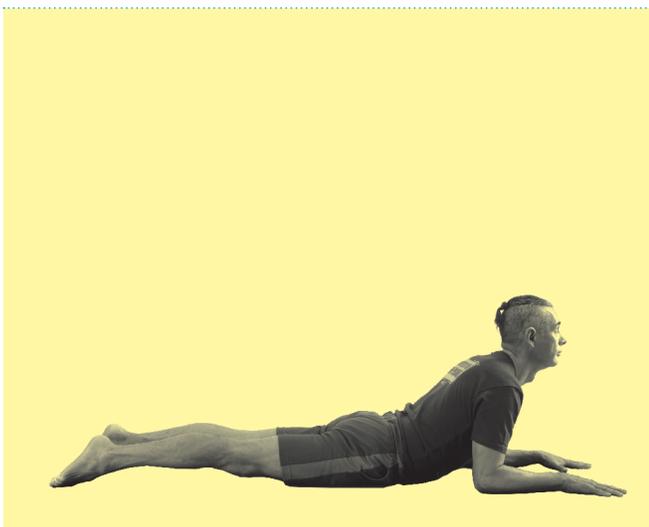
Si es necesario descansar, dobla tus rodillas al piso.



**7. PLANCHA LATERAL.** Desde la **PLANCHA** (Imagen 6), gira lateralmente a la izquierda y mantén el equilibrio en tu mano derecha. Si se te dificulta, puedes doblar tu rodilla izquierda y apoyar tu pie al piso, frente tu pierna derecha. Intenta mantenerte unas cuantas respiraciones y cambia de lado.

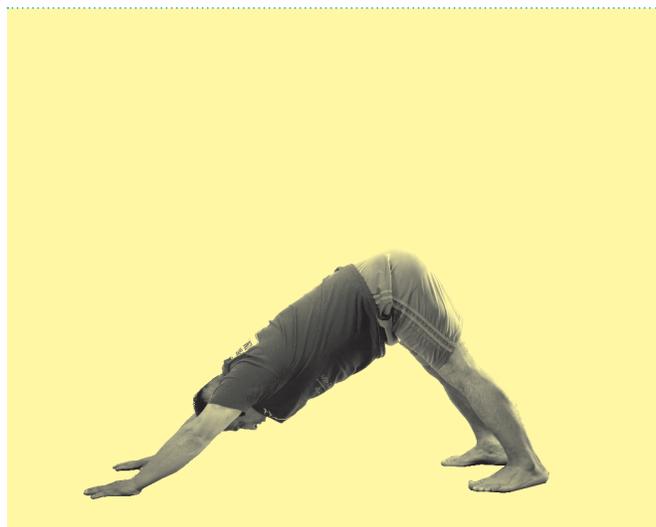


**8. HÉROE DESCANSANDO.** Separa tus rodillas e inclínate al frente, descansando tu cabeza al piso, o bien, forma puños con tus manos y colócalas bajo tu frente.



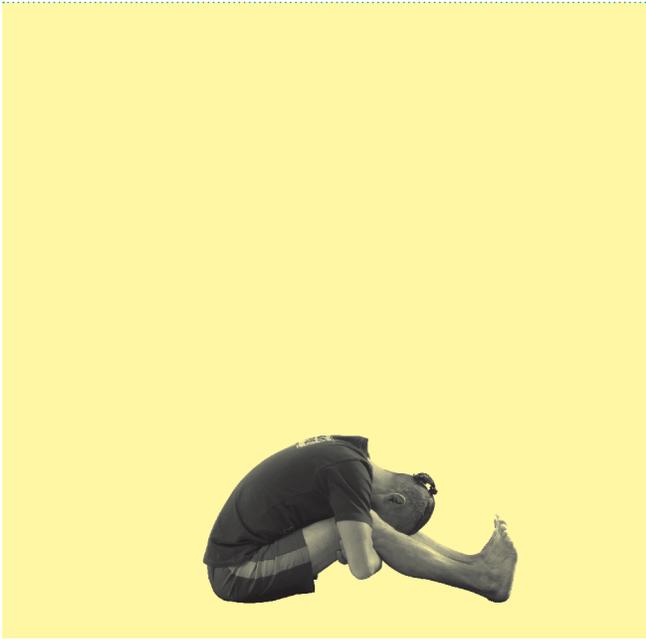
**9. ESFINGE.** Acostado boca abajo, puedes apoyar tus codos y antebrazos al piso para elevar tu torso, como se observa en la imagen. Puedes mantenerte 5 ciclos de respiraciones.

Evita este ejercicio si te duele o molesta tu espalda baja.



**10. PERRO MIRANDO HACIA ABAJO.** Puedes hacer primero una **PLANCHA** y mientras exhalas, llevar tu cadera hacia arriba y atrás.

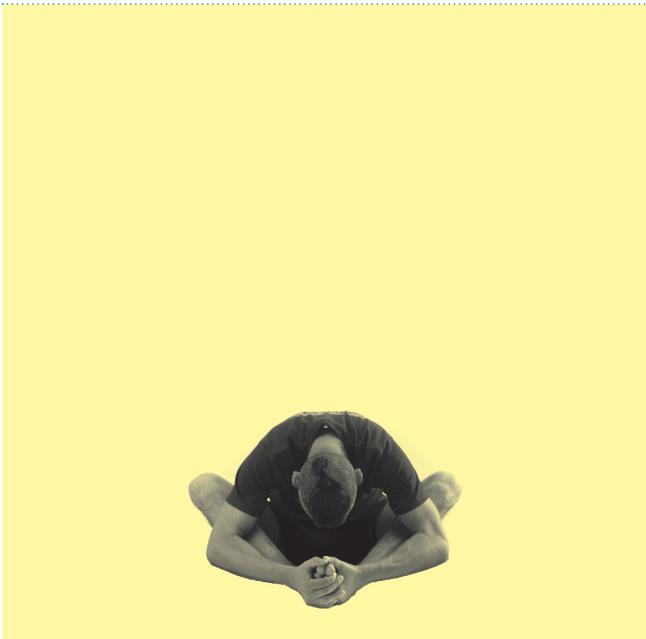
O bien, desde una **FLEXIÓN AL FRENTE** dejar tus manos al piso al ancho de tus hombros, y llevar tus pies hacia atrás, elevando la cadera. Quizá puedas notar cómo tu columna se alarga, elige si quieres doblar o extender tus rodillas, con tus pies al ancho de tus caderas o del tapete.



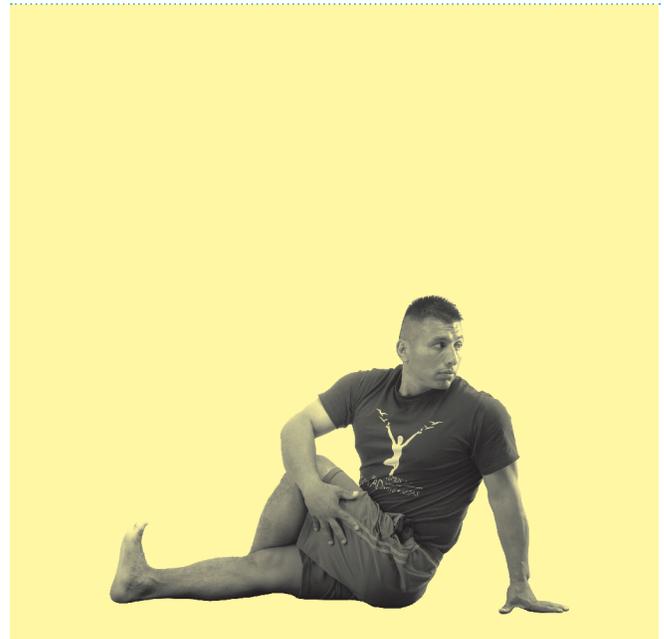
**11. FLEXIÓN SENCILLA AL FRENTE.** Con tus rodillas separadas, deja tus pies sobre el piso y dobla un poco tus rodillas antes de ir a la flexión al frente. Concéntrate en las sensaciones de tu cuerpo durante 5 ciclos de respiración.



**12. BASTÓN CON PECHO ABIERTO.** Sentado con tus piernas extendidas, apoya tus manos sobre el piso para abrir tu pecho. Si lo sientes cómodo, puedes mantenerte 3 ciclos de respiraciones así.



**13. ÁNGULO ABIERTO CON FLEXIÓN AL FRENTE.** Desde el BASTÓN, dobla ambas rodillas y junta las plantas de tus pies, no es necesario que los acerques demasiado hacia ti. Si lo sientes bien, puedes inclinarte al frente permitiendo que tu cabeza, tus hombros y brazos descansen hacia el piso.

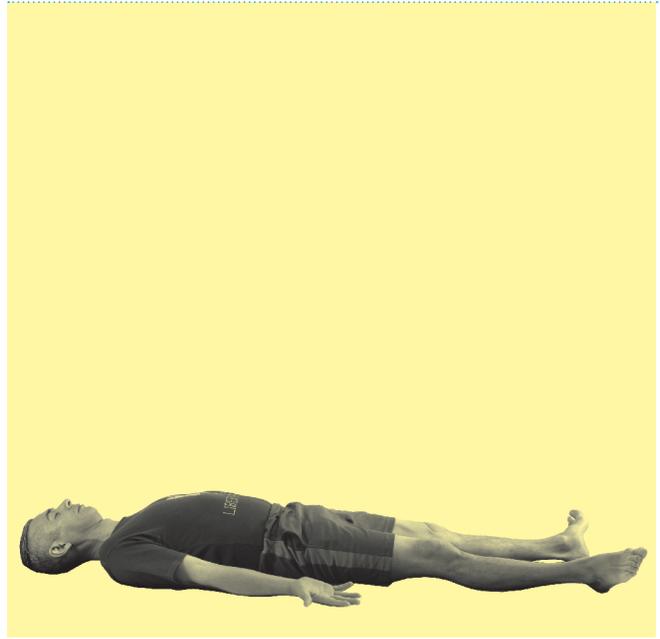


**14. EL SABIO.** Desde la forma del BASTÓN, dobla una pierna y pásala sobre tu otra pierna. Prueba respirar profundo por la nariz mientras alargas tu columna, y gira tu torso hacia tu pierna doblada mientras exhalas.



**15. MEDITACIÓN.** Encuentra una forma cómoda para sentarte, ya sea en el piso o en una silla. Puedes dejar tus manos en tus muslos o frente a tu pecho. Intenta mantener tu atención en tu respiración.

Si notas que tu mente está muy agitada, respira profundo por la nariz y cierra ambos puños, suelta el aire de tus pulmones exhalando también por tu nariz y relaja tus manos. Repite varias veces y luego vuelve a tu ritmo normal de respiración.



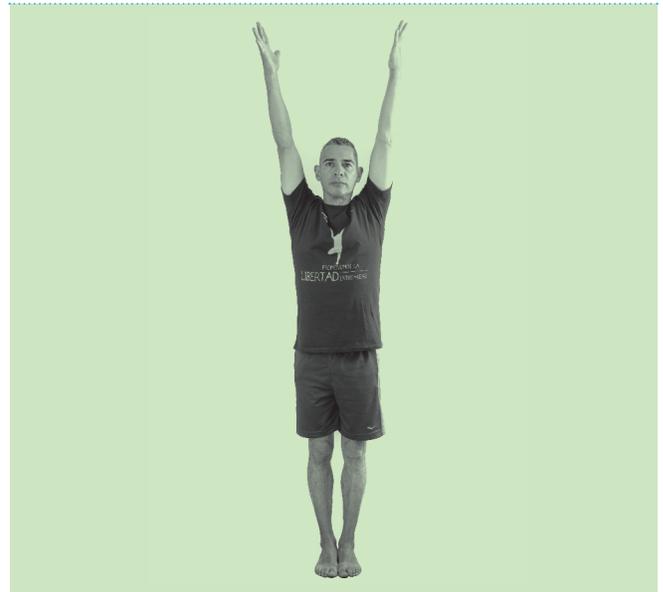
**16. RELAJACIÓN.** Descansa de nuevo acostado boca arriba, ya sea con tus manos al lado de tu cadera o sobre tu abdomen. Cuenta los tiempos de tu respiración: inhalando en 4 segundos y exhalando de 6 a 8 segundos. Repite dos o tres ciclos alargando el tiempo en el que exhalas y liberas por completo el aire de tus pulmones.

Si notas que te estás quedando dormido, es normal. Aprovecha esos momentos para descansar.

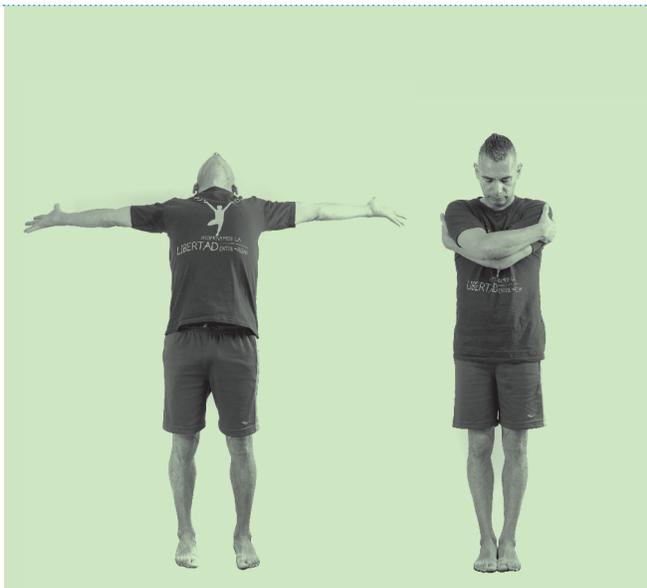
# SECUENCIA PARA REDUCIR EL EXCESO DE ENERGÍA



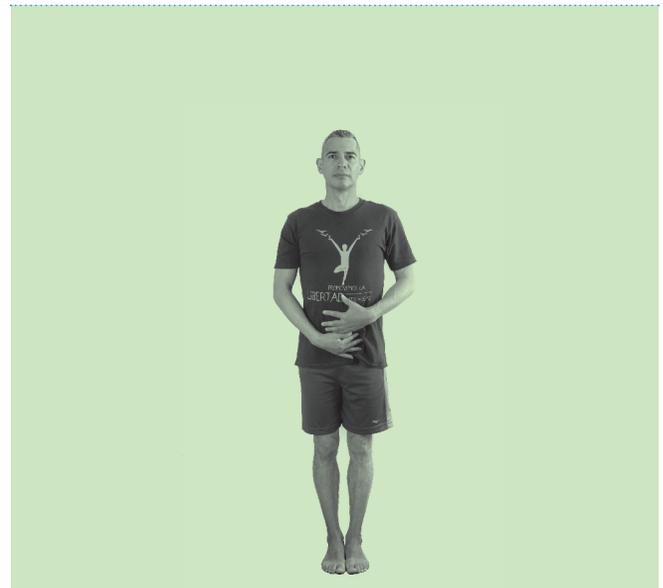
**1. ELEVACIÓN DE HOMBROS.** De pie, eleva tus hombros hacia tus orejas mientras respiras profundamente, y exhala mientras relajas tus hombros. Prueba repetir 5 o 6 veces más. Observa la diferencia entre la tensión y la relajación de tus hombros.



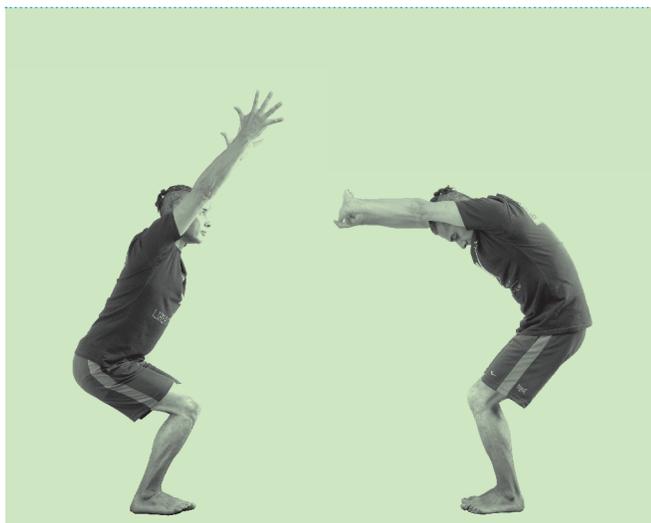
**2. MONTAÑA CON BRAZOS ELEVADOS.** Con tus pies juntos, eleva ambos brazos por encima de tu cabeza mientras respiras por tu nariz, puedes mantenerte así 3 o 4 respiraciones.



**3. EXPANSIÓN DE PECHO/  
AUTO-ABRAZO.** Si lo sientes apropiado para tu cuerpo, respira profundo separando tus brazos y luego abraza tus hombros con tus manos, mientras pruebas bajar tu barbilla hacia tu pecho. Si quieres, puedes repetir 5 veces más, expandiendo y abrazando tu cuerpo.

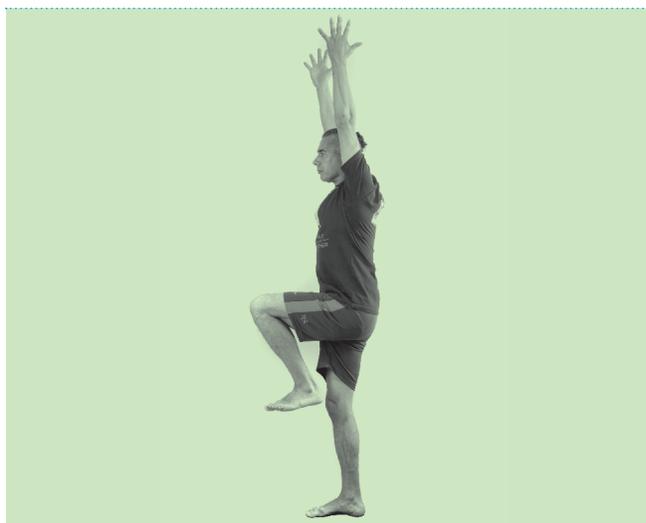


**4. MONTAÑA CON MANOS AL ABDOMEN.** De pie, prueba respirar con las manos en tu estómago y quizá sientas el movimiento de tu respiración, tal vez también percibas el calor entre tus manos y tu cuerpo.



**6. VIGOR CON VARIANTES.** Con tus pies juntos, eleva ambos brazos mientras doblas tus rodillas como si fueras a sentarte en una silla, como se observa en la imagen. Si quieres, puedes mantenerte 5 ciclos de respiraciones y repetir una vez más.

Después, puedes curvar tu espalda entrelazando tus manos al frente, como si quisieras mirar tu ombligo.

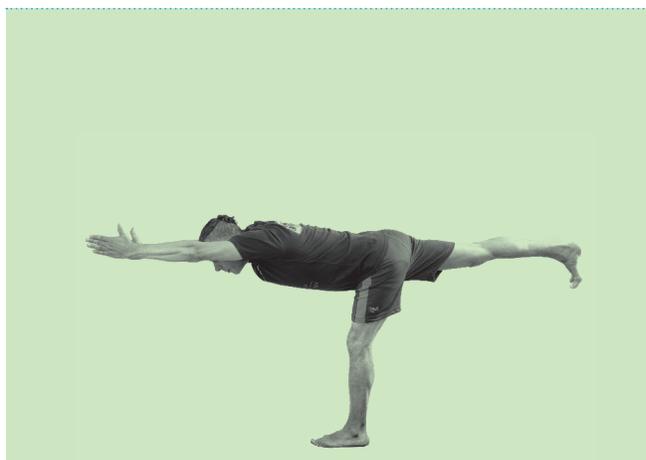


**6. ACTIVACIÓN ABDOMINAL.** Prueba respirar por tu nariz mientras elevas una rodilla y tus brazos hacia arriba. Explora mantenerte en equilibrio durante 5 respiraciones. Cuando quieras, cambia de lado y repite 4 o 5 veces más.

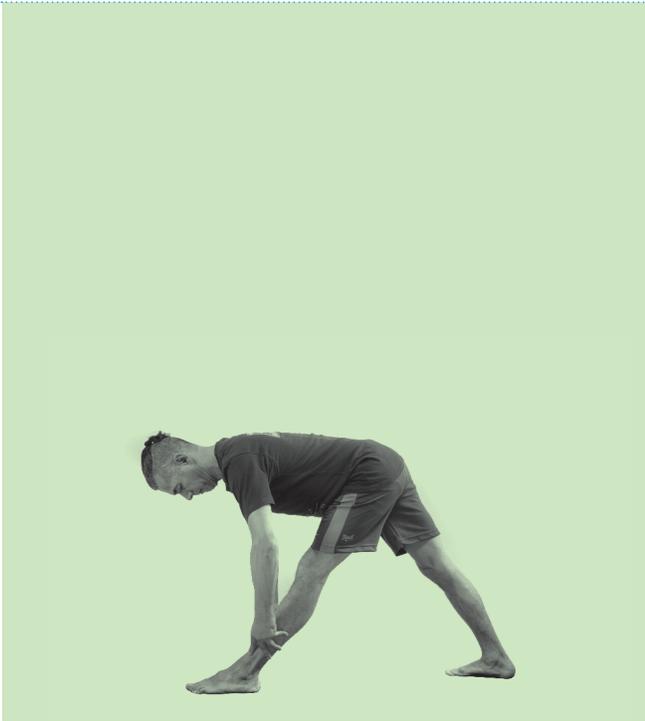


**7. PREPARACIÓN PARA EL HÉROE VIRTUOSO I.** Desde la forma de la **MONTAÑA** (Imagen 1), prueba llevar tu pierna derecha hacia atrás y extiende ambas rodillas. Puedes observar si ambos lados de tu cadera están viendo al frente y si quieres, elevar tus manos por encima de tu cabeza.

Si no tienes molestias, dobla tu rodilla izquierda en línea con tu talón izquierdo. Puedes elevar tus brazos al techo o bien dejar tus manos en tu cadera. Prueba mantenerte 5 ciclos de respiraciones y cambiar de pierna.



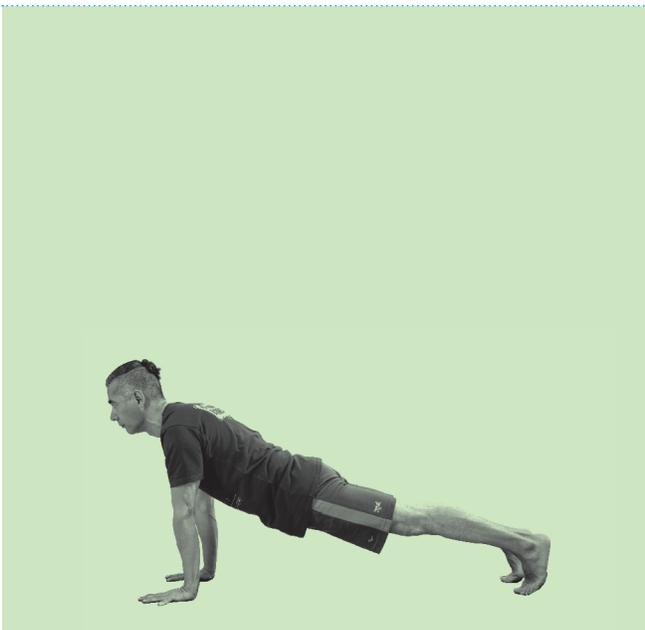
**8. HÉROE VIRTUOSO III.** Si deseas explorar el equilibrio en tu cuerpo, desde el **HÉROE VIRTUOSO I** (Imagen 7), puedes inclinar tu torso al frente y levantar tu pierna trasera. Finalmente, prueba extender tu pierna de apoyo.



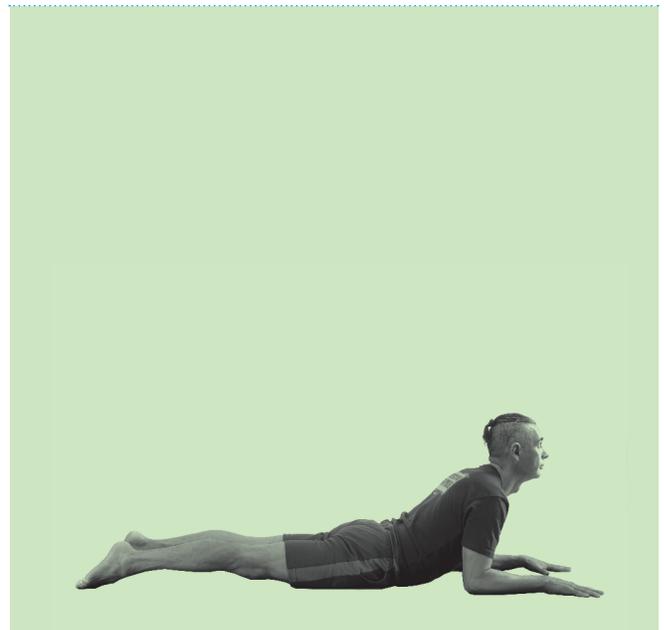
**9. ESTIRAMIENTO INTENSO: PIERNAS Y ESPALDA.** Prueba mantener tus piernas firmes y tu columna larga, si es necesario dobla tu rodilla delantera.



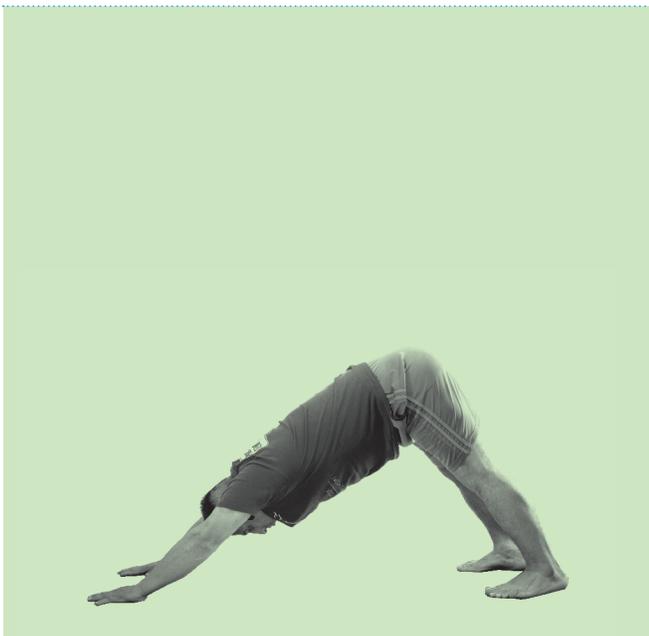
**10. FLEXIÓN AL FRENTE.** Puedes tener tus pies separados y soltar tu torso y cabeza hacia adelante. Decide si quieres tener tus rodillas dobladas o extendidas.



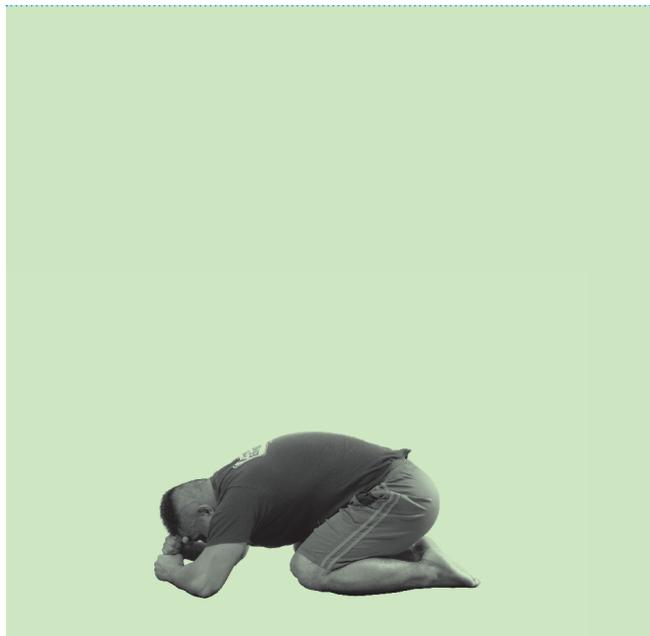
**11. PLANCHA.** Coloca tus manos debajo de tus hombros, tu cadera alineada igualmente con tus hombros. Si es necesario, dobla tus rodillas al piso. Nota si algo cambia en tu respiración.



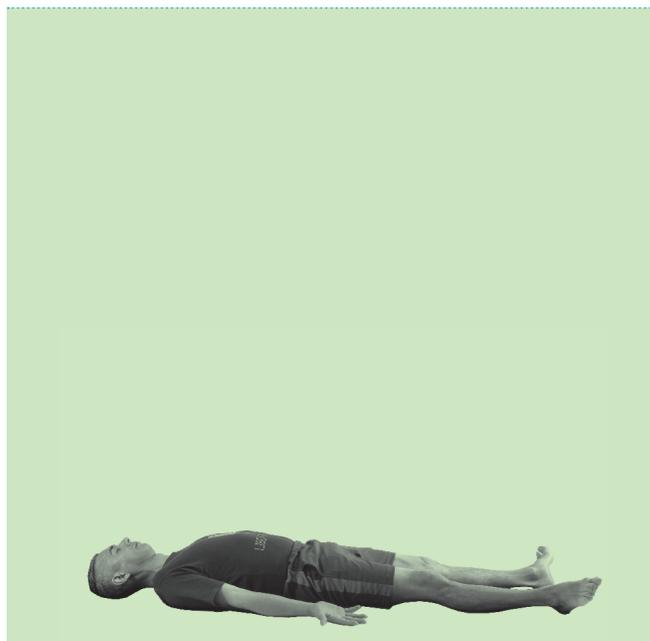
**12. PERRO MIRANDO ARRIBA.** Si no tienes dolor en tu espalda baja, desde la forma anterior (**PLANCHA**, Imagen 11), puedes bajar tu cadera hacia el piso, elevar tu mirada y pecho hacia arriba, quizá te ayuda mantener tus brazos firmes. Si lo necesitas, puedes apoyar tus rodillas también al piso.



**13. PERRO MIRANDO HACIA ABAJO.** Haz primero una **PLANCHA** (Imagen 11) y mientras sueltas el aire de tus pulmones, lleva tu cadera hacia arriba y hacia atrás.



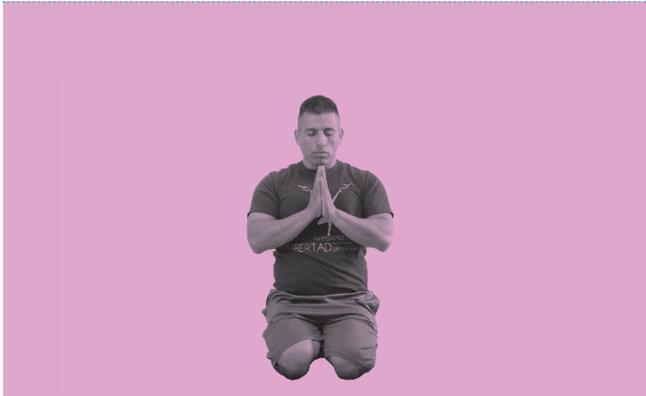
**14. HÉROE DESCANSANDO.** Puedes separar tus rodillas e inclinarte al frente y descansar tu cabeza al piso, o bien, formar puños con tus manos y colocarlas bajo tu frente.



**15. RELAJACIÓN.** Si quisieras descansar unos minutos, acuéstate boca arriba, ya sea con tus manos al lado de tu cadera o sobre tu abdomen. Puedes contar los tiempos de tu respiración: inhalando hasta contar 4 y exhalando contando hasta 6-8. Prueba repetir dos o tres ciclos alargando el tiempo en el que sueltas el aire de tus pulmones.

# SECUENCIA PARA ALIVIAR EL DOLOR DE CIÁTICA / ESPALDA BAJA

El dolor de espalda baja puede estar relacionado con el nervio ciático. Se suele describir como un dolor moderado a intenso que va de la cadera hasta la pierna izquierda o derecha. Estos ejercicios están diseñados para crear espacio entre las vértebras de la columna y evitar la presión a los nervios de esa zona del cuerpo.



**1. MEDITACIÓN INICIAL.** Encuentra una forma cómoda para sentarte, con tu espalda en vertical. Puedes iniciar llevando toda tu atención a tu respiración y cualquier sensación que notes en tu cuerpo. Centra tu atención en tu espalda baja y si es necesario, libera la tensión soltando el aire de tus pulmones de manera prolongada.



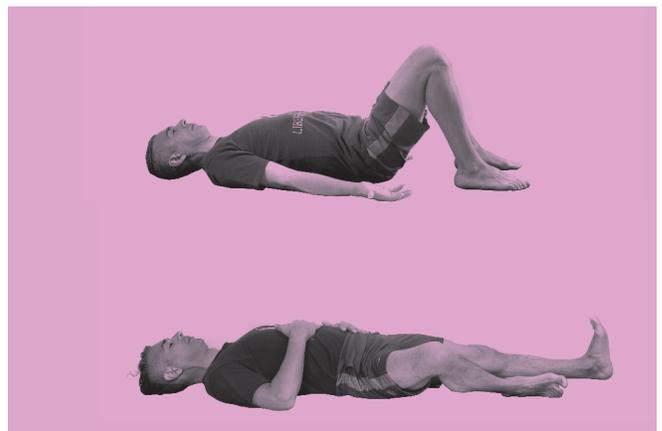
**2. DESCANSO.** Si quisieras descansar, prueba acostarte boca arriba abrazando tus rodillas. Puedes observar si tu mandíbula está tensa o relajada, y permitir que tus hombros caigan al piso, moviendo tus rodillas ligeramente hacia un lado y el otro.

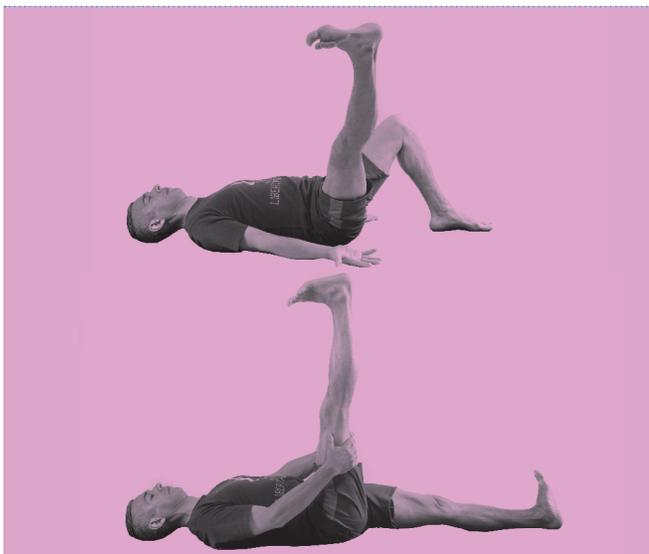
Tal vez sientas el peso de tu cuerpo sobre tu cadera y espalda baja.



**3. MOVIMIENTOS DE FELDENKRAIS.** Si lo sientes cómodo, puedes acostarte boca arriba con tus rodillas dobladas. Prueba doblar una rodilla hacia tu torso y volver a bajar tu pie al piso. Una vez ahí, puedes dejar caer tu rodilla hacia un lado alargando tu talón en el piso, lejos de tu cadera.

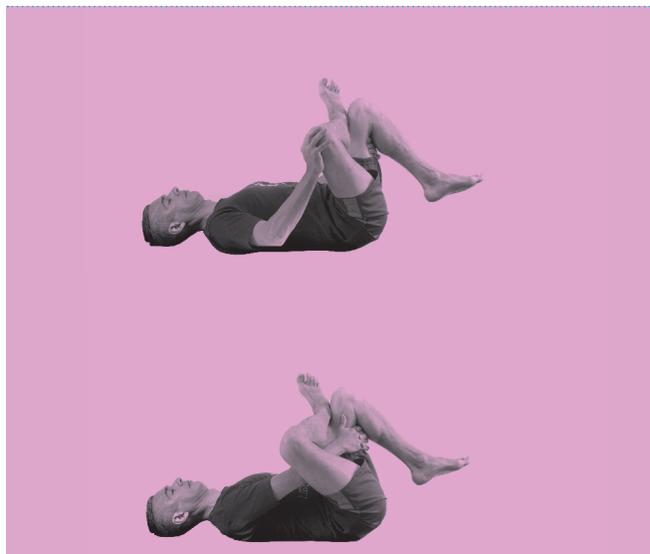
Si no sientes molestias en tu espalda, puedes cambiar de lado.





**4. ALARGAMIENTO DE PIERNAS.** Con ambas rodillas dobladas, extiende una pierna al techo y deja caer la otra ligeramente hacia un lado.

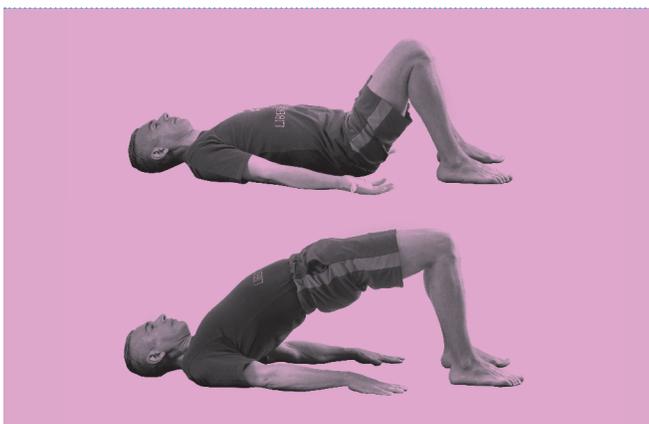
Si no tuviste molestias en tu espalda, puedes extender una pierna al techo verticalmente y la otra en el piso. Si es necesario, puedes tomar tu muslo con ambas manos y llevar esa pierna lo más vertical posible hacia arriba.



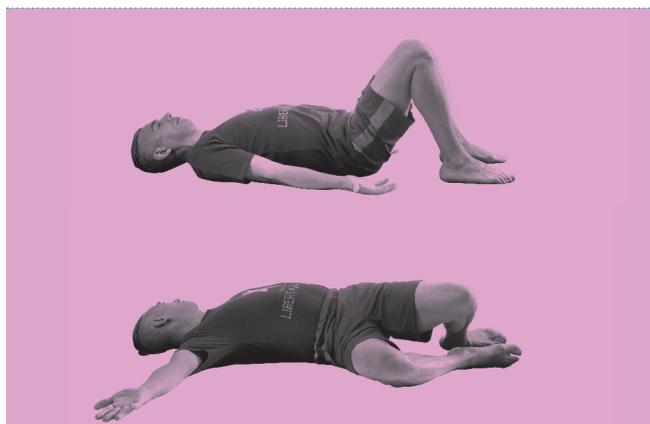
**5. ALARGAMIENTO MÚSCULOS CADERA.** Acostado sobre tu espalda, coloca el tobillo derecho sobre tu muslo izquierdo y lleva tu rodilla izquierda hacia tu pecho. Prueba empujar con tu mano derecha la rodilla derecha y traer hacia tu pecho tu rodilla izquierda, como se observa en la imagen.

Si sientes tensión en los músculos de tu cadera, puedes exhalar de forma prolongada.

Si quieres, prueba sostener tu pierna izquierda con ambas manos para acercar esa rodilla hacia tu pecho. Explora empujar con tu codo derecho tu rodilla derecha. Quizá sientas cómo se intensifica la sensación de alargamiento.



**6. EL PUENTE.** Si lo sientes cómodo, acostado boca arriba deja tus rodillas dobladas y tus pies a lo ancho de tus caderas. Mientras inhalas, intenta elevar tu cadera fuera del piso, con tu exhalación, descansa de nuevo al piso. Repite 3 o 4 veces más.

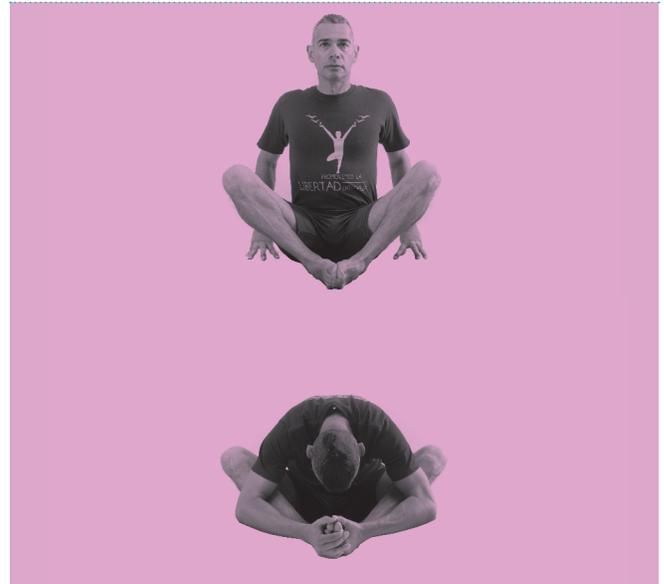


**7. TORSIÓN SENCILLA.** Descansando sobre tu espalda con tus rodillas dobladas, lleva ambas rodillas hacia un lado y luego cambia hacia el otro lado. Si te sirve, acompaña el movimiento con tu respiración: inhala llevando las rodillas hacia un lado, y exhala mientras dejas caer tus rodillas al lado contrario.



**8. BASTÓN CON PIERNAS SEPARADAS.** Sentado con tus piernas extendidas, puedes activar tus muslos si flexionas los dedos de tu pie hacia tu pecho. Si te es útil, presiona tus manos al piso para elevar tu cabeza al techo.

Desde ahí, puedes separar tus piernas y mantener tus talones al piso. Si quieres, puedes seguir alargando tu columna hacia el techo.

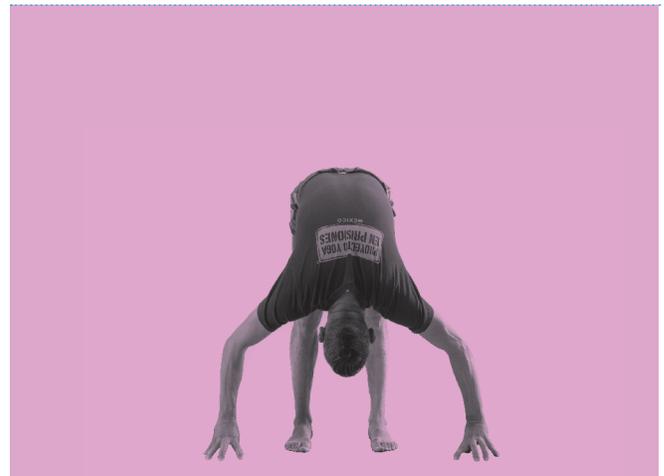


**9. ÁNGULO ABIERTO PIERNAS.** Desde la forma del **BASTÓN** (Imagen 8) con tus pies separados, dobla tus rodillas y junta las plantas de tus pies. Podría ayudarte llevar tus pies unos 10cm más allá de tus rodillas.

Si no tienes molestias, intenta llevar tu torso al frente y relajar tu cabeza, hombros y brazos hacia el piso. No te obligues a flexionarte al frente, solo permite el alargamiento natural. Podría servirte soltar el aire lentamente de tus pulmones.

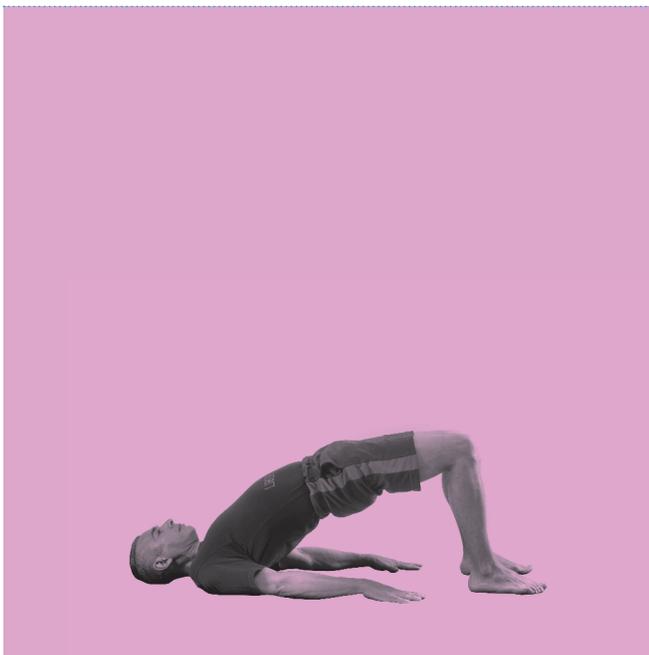


**10. ÁNGULO LATERAL EXTENDIDO.** Desde el **HÉROE VIRTUOSO II**, recarga tu codo en la rodilla flexionada y alargar tu otro brazo por encima de tu cabeza. Si es necesario, separa más tu pie de atrás para que tu cadera pueda bajar. Puedes quedarte así 3 ciclos de respiración y cambiar de lado.

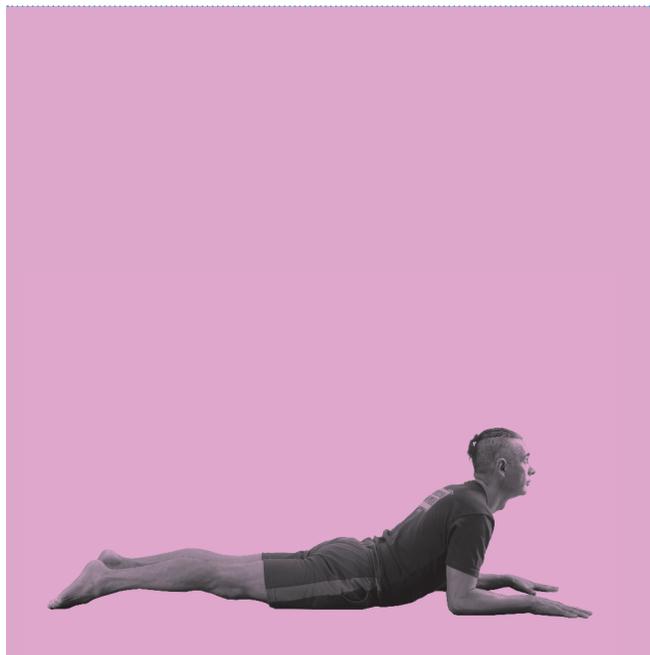


**11. FLEXIÓN AL FRENTE.** Con tus pies separados al ancho de tu cadera, puedes exhalar y flexionarte al frente. Si es necesario, dobla tus rodillas y coloca tus manos ya sea sobre tus muslos o el piso. También puedes tomar tus codos con tus manos.

Si sientes molestia en tu espalda baja, no bajes tanto tu cabeza, puedes probar mantener tu espalda paralela al piso y tus manos en tus muslos.

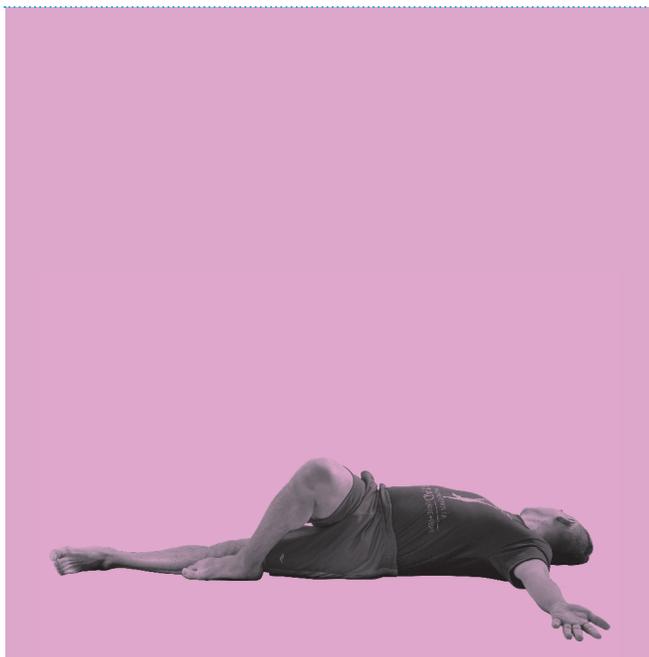


**12. EL PUENTE.** Si lo sientes cómodo, acostado boca arriba deja tus rodillas dobladas y tus pies a lo ancho de tus caderas. Mientras inhalas, intenta elevar tu cadera fuera del piso, con tu exhalación, descansa toda tu espalda de nuevo al piso. Repite 3 o 4 veces más.

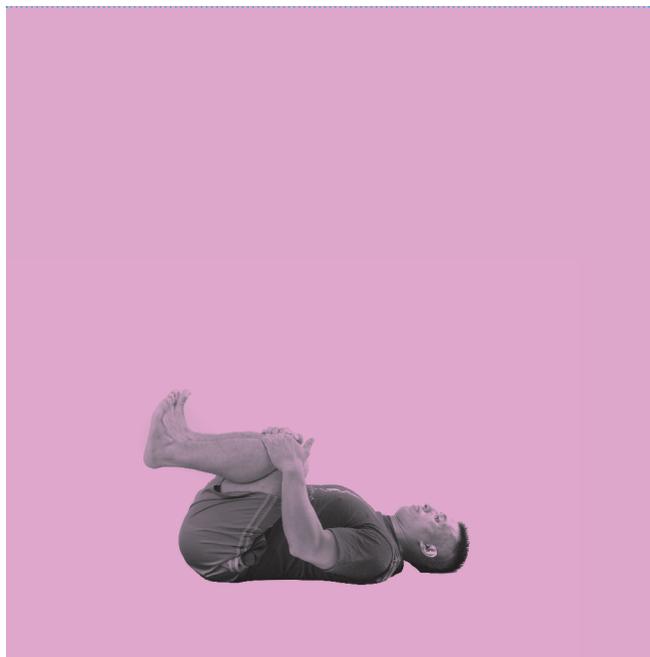


**13. ESFINGE.** Acostado boca abajo, apoya tus codos y antebrazos al piso para elevar tu torso. Puedes mantenerte 5 ciclos de respiraciones.

Si sientes molestia en espalda baja, no hagas este ejercicio.



**14. TORSIÓN SIMPLE CUERPO.** Acostado boca arriba, dobla una rodilla y llévala hacia la pierna contraria. Si lo sientes apropiado para tu cuerpo, gira tu cabeza hacia el lado contrario, como se observa en la imagen.



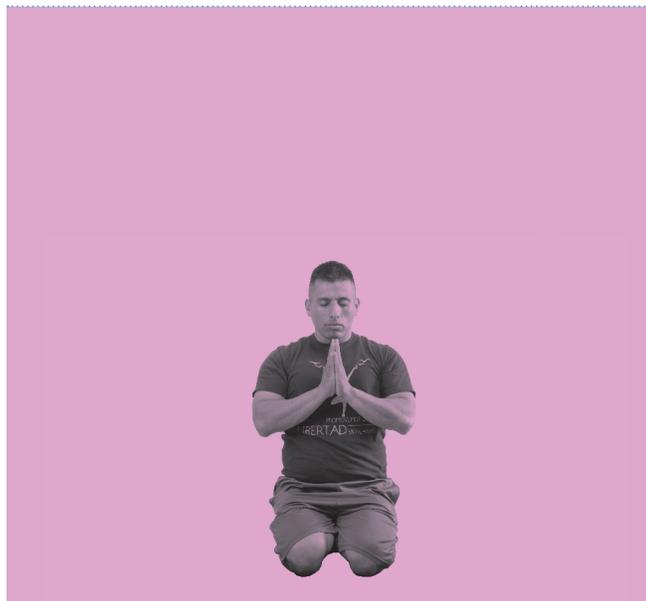
**15. DESCANSO.** Si quisieras descansar, acuéstate boca arriba abrazando tus rodillas. Puedes observar si tu mandíbula está tensa o relajada y permitir que tus hombros caigan al piso, moviendo tus rodillas ligeramente hacia un lado y el otro.



**16. HÉROE DESCANSANDO.** Separa tus rodillas e inclínate al frente. Deja tu cabeza descansando sobre el piso, o bien, forma puños con tus manos y colócalos bajo tu frente.



**17. RELAJACIÓN.** Puedes descansar de nuevo acostado boca arriba, ya sea con tus manos al lado de tu cadera o sobre tu abdomen.



**18. MEDITACIÓN CIERRE.** Encuentra una forma cómoda para sentarte con tu espalda derecha, ya sea en el piso o en una silla. Puedes juntar las palmas frente a tu pecho o dejarlas sobre tus muslos, como prefieras.

Lleva de nuevo tu atención a tu respiración, notando las sensaciones físicas en tu cuerpo, aceptando lo que ocurra. Permítete ser paciente contigo mismo y los procesos naturales de recuperación de tu cuerpo.





¿CÓMO APRENDER A RESPIRAR MEJOR?

*“Una respiración alterada conduce a una mente alterada, una respiración estable conduce a una mente estable. Ambas van al unísono. Por eso, cultiva la respiración estable y tranquila; de ese modo la mente está contralada y la vida del yogui se prolonga”*

## Hatayoga Pradipika II.2

Al momento de nacer, solemos tomar amplias bocanadas de aire para llenar los pulmones y activarlos. Siendo aún bebés, todos sabemos cómo respirar de forma saludable y calmada. Tal vez has visto a algún bebé dormido respirando plácidamente, pareciera que con todo su cuerpo. Mientras vamos creciendo y nos enfrentamos a situaciones difíciles o quizá por malos hábitos de postura, nuestra respiración se va acortando o agitando. Quizá pensamos que respirar así es normal, pero estas respiraciones agitadas aumentan los niveles de estrés, el insomnio y las enfermedades del cuerpo.

Los ejercicios de respiración que se ofrecen aquí son muy sencillos y están enfocados en reconectar con el poder sanador de la propia respiración. Esto puede ayudarte a enfrentar las diversas situaciones que diariamente te producen estrés.

Debido al potente efecto que tiene la respiración en el cuerpo, es MUY importante que siempre prestes atención a cómo te estás sintiendo en el resto de tu cuerpo. Si en algún momento te sientes mareado o más agitado, por favor detén tu práctica y vuelve a tu respiración habitual. Puedes volver a practicar los ejercicios de respiración otro día, o bien, decidir cuál ejercicio simplemente no es para ti.

Al realizar los ejercicios de respiración, trata de no tensar los músculos de tu rostro ni tus hombros, presta atención a la suavidad de tu respiración todo el tiempo.

---

### Usar tu respiración para relajarte

Si te sientes cómodo, puedes sentarte con tu columna vertical o bien acostarte sobre una superficie plana (permitiendo que tu cabeza esté ligeramente por encima de tu pecho).

1. Empieza liberando todo el aire de tus pulmones.
2. Inhala como normalmente lo harías (en 1 o 2 segundos).
3. Alarga tu exhalación (el tiempo en el que liberas el aire) en 3 o 4 segundos.
4. Si te sientes bien, prueba contener un segundo tu respiración luego de exhalar completamente.
5. Vuelve a inhalar de forma natural.

Puedes repetir este ciclo unas 2 o 3 veces y volver a tu respiración habitual unos cuantos minutos. Si quieres repetir una vez más, pruébalo.

---

## Usar tu respiración para activarte

1. Si te sientes bien, puedes sentarte con tu columna vertical, ya sea en el piso o en una silla que te permita tener tus pies en el piso.
  2. Empieza liberando todo el aire de tus pulmones.
  3. Alarga tu inhalación lo más que puedas (3-4 segundos). Al inhalar, deja que el aire llene tu abdomen y pecho, sin levantar tus hombros.
  4. Exhala de forma natural (1-2 segundos).
- 

## Respirar para des-estresarte (10-15 min)

1. Siéntate en el suelo o en una silla con apoyo en tu espalda y tus pies en el suelo, deja caer tus párpados y cierra tus ojos. Si prefieres, puedes hacer este ejercicio acostado en el suelo boca arriba.
2. Siente el peso de tu cuerpo ya sea sentado o acostado. Decide si quieres tener tus ojos abiertos o cerrados.
3. Respirando por la nariz, pon tus dos manos en tu estómago. Con ayuda de tus manos, presiona y relaja tu abdomen tres veces.
4. Ahora relaja tu abdomen por completo y siente cómo tus manos suben y bajan mientras respiras.
5. Asegúrate de que exhalas lentamente y por completo antes de volver a tomar aire por tu nariz. Intenta mantener tu atención en el movimiento de tu cuerpo al menos durante 10 ciclos de respiración.
6. Si tenías tus ojos cerrados, ábrelos y respira hondo por tu nariz soltando el aire por la boca con un gran suspiro «Ahhh». Repítelo de 4 a 5 veces.
7. Identifica cualquier zona de tu cuerpo que estés apretando o se sientas pesada (garganta, tórax, diafragma, abdomen) y relájala mientras exhalas. Suelta todo el aire mientras suspiras: «Ahhh».
8. Una vez completado lo anterior, cierra los ojos de nuevo y vuelve a respirar con normalidad con tus manos en tu regazo.
9. Observa las sensaciones de tu cuerpo sin dejar de prestar atención al movimiento natural de tu respiración.
10. Si lo sientes cómodo, pues continuar haciendo este ejercicio 2 o 3 minutos más antes de abrir tus ojos y terminar este ejercicio.





## ¿CÓMO APRENDER A MEDITAR?

*“La meditación de atención plena significa prestar atención de una manera particular al momento presente y sin juzgar”.*

Jon Kabat-Zinn

La meditación no significa “poner la mente en blanco”, ni ir detrás lo bueno y alejarse de los pensamientos negativos. Meditar significa llegar a un acuerdo con las cosas tal y como son. Aceptar las situaciones de nuestra vida, tal como se presentan. Al igual que al aprender a andar en bicicleta o conducir un automóvil, la meditación se comprende mejor al practicarla. No es algo que se aprende en teoría, sino que debe experimentarse para poder aprenderse.

La mayoría de los pensamientos suelen ser sobre el pasado o el futuro, y solemos calificarlos en amplias categorías como “me gusta o no me gusta”. Pero el pasado ya no existe, no hay nada que podamos hacer para cambiarlo. El futuro es solo una fantasía hasta que sucede, y mucho de lo que ocurra en un futuro dependerá de nuestras acciones en el tiempo presente. El único momento que podemos experimentar, es el momento presente y ¡es justo el que muy probablemente evitamos cada día!

Lo único que se necesita para aprender a meditar es sentarse disciplinadamente todos los días, darse cuenta de la ola de pensamientos, emociones, sensaciones, juicios, dolores físicos o emocionales, y aprender a estar con ellos sin rechazarlos, sin aferrarse a ninguno. La meditación de atención plena es una disciplina que promueve la responsabilidad personal para evitar que ningún pensamiento o emoción inunde tu cuerpo tanto que te haga explotar. Solo se debe observar la experiencia que se esté viviendo con curiosidad, claridad e interés. Se trata de observar los pensamientos, sensaciones y emociones surgir y luego desaparecer. Con el paso del tiempo, y la práctica constante, este proceso disciplinado disminuirá la agitación mental.

Sentado en una postura cómoda, que te permita no sentir tensión en tus piernas, manteniendo si puedes tu espalda derecha, ya sea sentado en una silla o en el piso apoyándote contra una pared, prueba empezar a practicar unos 5 minutos diarios, luego quizá aumente a 15 minutos diarios, y tal vez con la práctica vayas aumentando el tiempo que logras meditar. Poco a poco encontrarás cuál meditación te hace sentir mejor. Ten paciencia contigo mismo y, sin importar cuántas veces tu mente divague, ¡vuelve a comenzar!

---

## Meditación para la calma, paz y tranquilidad

La calma y tranquilidad están al alcance de todas las personas, solo te tomará unos cuantos minutos comenzar a notar que tu mente se despeja. La calma es un estado natural de la mente.

1. Siéntate en una silla o sobre el suelo en cualquier espacio que sea lo suficientemente cómodo para ti, con tus piernas cruzadas y tu espalda centrada y alargada.
2. Respira tres veces, respirando profundo por tu nariz y liberando el aire por tu boca.
3. Coloca una mano sobre tu abdomen y siente tu respiración en esa zona, notando cómo el abdomen se expande cuando respiras profundo y se relaja cuando sueltas el aire por tu boca.
4. Finalmente coloca tus manos sobre tus muslos y, si lo sientes cómodo, cierra tus ojos y nota tu respiración natural y suave. Cuando respires puedes repetir mentalmente las frases:

*cuando inhalo, tomo energía  
cuando exhalo, encuentro paz*

Puedes quedarte repitiendo esta frase unas cuantas veces y después solo sentir tu respiración, notando quizá como tu cuerpo se relaja y tu mente se despeja. Confía en que esta práctica te devolverá la paz y calma que necesitas.

---

## Meditación de aprecio y cariño para ti mismo

Muchas veces pensamos que el cariño y aprecio es algo que no merecemos, sin embargo todos los seres humanos tenemos las semillas de la bondad, el cariño, el aprecio y el amor dentro de nosotros. Estas cualidades deben comenzar a surgir desde tu corazón y hacia ti mismo.

Al practicar esta meditación te darás cuenta de que no es difícil sentirnos bien, contentos y en paz con quienes somos.

1. Siéntate en una silla o sobre el suelo con tus piernas cruzadas, tu espalda centrada y alargada.
2. Respira tres veces inhalando profundo por tu nariz y exhalando por tu boca.
3. Coloca una mano sobre tu pecho a la altura de tu corazón y deja que el calor de tu mano se traspase hacia la piel de tu pecho. Observa si hay alguna tensión, inhale y exhale 3 veces para soltar esa tensión.
4. Mantén tu mano en tu corazón y cuando inhales, mentalmente di la siguiente frase: “Que yo esté bien” y cuando exhales repite mentalmente la frase: “Que yo sea feliz”. Repite estas frases 3 o 4 veces.
5. Coloca tus manos sobre tus muslos, pero sigue sintiendo la zona de tu pecho y continúa repitiendo las frases como si esas frases surgieran desde tu corazón, repítelas en silencio y al ritmo de tu respiración: “Que yo esté bien y sea feliz”.

Después de unos 5 o 10 minutos, abre tus ojos y nota cómo te sientes.

Recuerda que el amor auténtico comienza en aprender a apreciarnos y querernos a nosotros mismos.

---

## Meditación de reconocimiento de tus cualidades

Todos los seres humanos tenemos cualidades que nos han llevado a hacer cosas positivas en alguno momentos de nuestra vida, pero muchas veces las hemos olvidado o no las reconocemos. Es importante reconocer nuestras cualidades y así ponerlas en práctica día a día.

1. Siéntate en una silla o sobre el suelo con tus piernas cruzadas y tu espalda centrada y alargada, si lo sientes cómodo en tu cuerpo.
2. Si quieres, cierra tus ojos, relaja tu cuerpo y pon atención en tu respiración mientras inhalas/exhalas suavemente de 3 a 5 veces. Nota si tu mente se despeja.
3. Recuerda algún momento en tu vida donde hiciste algo positivo por lo cual te sientas contento u orgulloso: quizá ayudaste a alguien en un momento de necesidad, le diste consuelo a alguien o cuidaste a una persona durante su enfermedad. Trae ese momento a tu mente y recuerda cómo te sentiste al realizar esas acciones. Permite que esa emoción positiva llegue a tu mente y tu corazón.
4. Cuando identifiques esa cualidad, repite en silencio una frase con la cual te reconozcas practicando esa cualidad. Aquí unos ejemplos:

*reconozco que puedo ser generoso  
reconozco que puedo ser paciente  
reconozco que puedo dar alegría a otros  
reconozco que puedo cuidar a otros  
reconozco que puedo ser perseverante*

Repite la frase varias veces y después permanece en silencio, concentrándote en tu respiración de 3 a 5 minutos. Nota cómo te sientes física y emocionalmente.

---

## Meditación de cariño hacia los demás

No hay nada más poderoso que querer a otros y darnos cuenta que todas las personas –igual que uno mismo– necesitan y merecen cariño. Esta meditación desarrolla una de las cualidades más hermosas de los seres humanos: la cualidad de amar.

1. Siéntate en una silla o sobre el suelo con tus piernas cruzadas y tu espalda centrada y alargada.
2. Respira tres veces respirando profundo por tu nariz y exhalando por tu boca. Permite que tu cuerpo se relaje y tu mente se calme.
3. Coloca una mano sobre tu pecho a la altura de tu corazón y deja que el calor de tu mano se expanda a la piel de tu pecho. Observa si hay alguna tensión y respira profundo, exhalando 3 veces para soltar esa tensión.
4. Coloca tus manos sobre tus muslos, puedes cerrar o no tus ojos y pensar en una persona a quien quieras o sea especial para ti. Puede ser una amistad o algún familiar, imagina a esa persona como si estuviera frente a ti y te estuviera sonriendo. Mentalmente y en silencio repite las siguientes frases:

*que tú estés bien, que estés a salvo de cualquier peligro,  
que seas feliz, que tengas todo lo que necesitas*

Prueba repetir estas frases tantas veces como necesites hasta que sientas que las dices de manera sincera y sintiendo que tus intenciones le llegan a esa persona.

5. Ahora imagina a todos los habitantes del planeta, de todas las edades y de todos los países y piensa que cada uno está haciendo lo mejor que puede para alcanzar la felicidad.

Inhala y exhala con suavidad mientras repites mentalmente la siguiente frase:

*que todos los seres en este planeta estén bien y sean felices  
que todos los seres en este planeta dejen de sufrir*

Repite estas frases todas las veces que quieras hasta que sientas que las dices de manera sincera y que tu intención llega a muchas otras personas. Nota cómo te sientes al finalizar, quizá tu cuerpo estará más relajado, tu mente en calma y tu corazón con mayor positividad.

Prueba practicar cualquiera de estas meditaciones durante la semana, aunque sea por 5 minutos, poco a poco encontrarás cuál te hace sentir mejor. Ten paciencia contigo mismo y disfruta tu práctica.

Si has obtenido algún beneficio de esta práctica, te invitamos a compartirlo con algún amigo o familiar.

Otras personas nos han animado a acercarnos a la práctica del yoga, y tú también puedes compartir con otras personas este camino que te puede regalar experiencias de libertad aún dentro de prisión.

*que todas las personas sean felices, encuentren la paz interior  
y se liberen de todo sufrimiento*

# GLOSARIO

**Activar músculos:** tensionar determinado grupo de músculos del cuerpo.

**Articulaciones:** unión de dos o más huesos del cuerpo (por ejemplo: tobillos, rodillas, hombros, etc.).

**Ciclo de respiración:** una inhalación seguida de una exhalación.

**Comportamientos reactivos:** respuestas impulsivas ante un estímulo.

**Desorden alimenticio:** preocupaciones extremas sobre por el peso y la comida.

**Enfermedad crónica:** enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta.  
Por ejemplo: enfermedades del corazón o respiratorias, el cáncer, y la diabetes.

**Meditar:** prestar atención de una manera particular al momento presente sin juzgar ni calificarlo.

**Nervio ciático:** es un nervio que se ramifica desde la parte inferior de la espalda a través de las caderas y los glúteos y hacia abajo de cada pierna.

**Plan de actividades:** la organización de los tiempos y espacios en que cada persona privada de la libertad realizará sus actividades laborales, educativas, culturales, de protección a la salud, deportivas, personales y de justicia restaurativa, de conformidad con el régimen y organización de cada Centro (Artículo 3, fracción XX, Ley Nacional de Ejecución Penal).

**Sistema nervioso:** red de tejidos que se encarga de captar y procesar señales para que el organismo desarrolle una interacción eficaz con el medio ambiente.

**Vértebras:** cada uno de los huesos que conforman la columna vertebral.

# LIBROS DE REFERENCIA

- K. Chandiramani, S. K. Verma, & P. L. Dhar (1998). *Psychological effects of Vipassana on Tihar jail inmates*.
- Jñana Dakini, (2017). “Acércate al Yoga”.
- David Emerson, (2015). “Trauma-Sensitive Yoga in Therapy”.
- David Emerson. “Overcoming Trauma through Yoga”.
- James Fox. “Yoga: un camino para la Sanación y la Recuperación”.
- T. Kumar, (1995, April). *Vipassana meditation courses in Tihar jail*. Presented at an international seminar held at the Indian Institute of Technology, Delhi, India
- G. Alan Marlatt, (2003) *The Effects of Vipassana Meditation and Other Rehabilitation Programs on Alcohol and Drug Relapse and Criminal Recidivism*. *American Jails Magazine*.  
[www.prison.dhamma.org/amjarticle.pdf](http://www.prison.dhamma.org/amjarticle.pdf)
- Dave Murphy (2002). *Vipassana Meditation Program Outcomes Study*. King County North Rehabilitation Facility, Seattle, Washington.  
[www.prison.dhamma.org/recidivism.pdf](http://www.prison.dhamma.org/recidivism.pdf)
- George A. Parks and G. Alan Marlatt (2005). *Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population*, University of Washington.  
[www.prisonyoga.org/wp/wp-content/uploads/2013/01/mindfulness\\_prison\\_study.pdf](http://www.prisonyoga.org/wp/wp-content/uploads/2013/01/mindfulness_prison_study.pdf)
- Bessel Van ser Kolk. “The Body Keeps The Score”.
- \_\_\_\_\_. *Effect of Vipassana Meditation on Quality of life, subjective well-being and criminal propensity among inmates of Tihar Jail, Delhi*. Research Report. Vipassana Research Institute.





**SEGURIDAD**  
SECRETARÍA DE SEGURIDAD  
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



ÓRGANO ADMINISTRATIVO  
DESCONCENTRADO  
PREVENCIÓN Y  
READAPTACIÓN SOCIAL



YOGA ESPACIO



**UNODC**  
Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito

