



Reto de 7 días — Yoga en casa

Respiración • Estrés • Movilidad

Bienvenida & Cómo usar esta guía

Bienvenida/o al Reto de 7 días para calmar el estrés con la respiración, mover tu cuerpo sin dolor y recuperar la movilidad de columna, caderas y hombros. Cada día practicarás entre 15 y 25 minutos una estructura sencilla: 1) Respiración (3-5 min), 2) Movilidad/Flow (10-15 min) y 3) Cierre meditación (2-5 min). Solo necesitas una esterilla, un cojín o manta, dos bloques (o libros) y un cinturón (o una toalla).

Claves:

- Practica en días consecutivos o usa los 3 días comodín si lo necesitas.
- Respira por la nariz, alarga la exhalación y evita el dolor agudo.
- Ajusta rangos y apóyate en bloques/libros cuando sea útil.
- Marca tu progreso en la checklist y celebra las pequeñas victorias.

Calendario del reto & Checklist

[] Día 1 — ¿Cómo dormí? (1-5) · Estrés (1-5) · Minutos totales:

[] Día 2 — ¿Cómo dormí? (1-5) · Estrés (1-5) · Minutos totales:

[] Día 3 — ¿Cómo dormí? (1-5) · Estrés (1-5) · Minutos totales:

[] Día 4 — ¿Cómo dormí? (1-5) · Estrés (1-5) · Minutos totales:

[] Día 5 — ¿Cómo dormí? (1-5) · Estrés (1-5) · Minutos totales:

[] Día 6 — ¿Cómo dormí? (1-5) · Estrés (1-5) · Minutos totales:

[] Día 7 — ¿Cómo dormí? (1-5) · Estrés (1-5) · Minutos totales:

Nota: puedes espaciar los días si lo necesitas. Lo importante es volver.

Día 1 · Reset respiratorio & columna torácica

Respiración: Respiración costal 360°: inhala 4, exhala 6, manos en costillas (3-4 min).

Movilidad/Flow:

- Posición constructiva (1 min) → Gato/Vaca ×8
- Hilo de la aguja 2×30 s/lado
- Esfinge (1 min) → Cachorro extendido (1 min)
- Media pinza en pared 2×30 s

Cierre: Respiración coherente 5-5 + escaneo de hombros (3 min).

Tip: Separa dientes al exhalar para liberar mandíbula.

Día 2 · Cadera feliz (flexores & suelo pélvico)

Respiración: 4-7-8 suave (2-3 ciclos).

Movilidad/Flow:

- Anjaneyasana (zancada baja) 2×30 s/lado
- Lagarto con apoyo (opcional bloque) 2×30 s
- Media paloma apoyada 1-2 min/lado
- Puente dinámico ×8 con exhalación larga

Cierre: 1 min respiración a pelvis + 1 min gratitud.

Tip: En la exhalación, ablanda glúteos para permitir apertura.

Día 3 · Cuello & hombros sin tensión

Respiración: Box breathing 4-4-4-4.

Movilidad/Flow:

- Deslizamientos de pared (scap slides) ×8
- Apertura de pecho con manos entrelazadas 2×30 s
- Torsión supina 1 min/lado
- Vaca de aguja (thread the needle) 1 min

Cierre: Mini-meditación 2 min enfocada en nuca.

Tip: Si hay hormigueo, reduce rango y eleva cabeza.

Día 4 · Cadera externa & glúteos (estabilidad)

Respiración: Respiración 3-6 nasal.

Movilidad/Flow:

- Figura 4 en el suelo 1 min/lado
- Sentadilla con soporte en talones ×6 lentas
- Guerrero 2 dinámico (micro-rango) ×5/lado
- Transiciones 90-90 de cadera ×6

Cierre: 2 min respiración en costados.

Tip: Prioriza control, no profundidad.

Día 5 · Columna fluida (ondas & torsiones)

Respiración: Ondas espinales coordinadas con la respiración.

Movilidad/Flow:

- Gato-vaca ondulante ×10
- Media luna baja con torsión 30 s/lado
- Esfinge → Sello (opcional) 45 s
- Círculos de columna de rodillas ×6 por sentido

Cierre: Torsión abrazando rodillas 1 min/lado + exhalaciones 6-8.

Tip: Muévete como si “untaras” aceite en la columna.

Día 6 · Tobillos & cadena posterior (descarga lumbar)

Respiración: Inhala 4, exhala 7 (prolonga la exhalación).

Movilidad/Flow:

- Estiramiento de gemelos en pared 45 s/lado
- Psoas en borde de cama 1 min/lado
- Medias pinzas dinámicas ×8
- Happy baby 1-2 min

Cierre: Piernas en la pared 2-3 min.

Tip: Coloca almohada bajo sacro si molesta la zona lumbar.

Día 7 · Integración lenta + Nadi Shodhana

Respiración: Respiración alterna: 4-4 (o 6-6 si cómodo) durante 3-5 min.

Movilidad/Flow:

- Saludo al sol lento (1 vuelta)
- Guerreros suaves con balance (opcional)
- Paloma reclinada 1 min/lado
- Flexión sentada con cinturón 1-2 min

Cierre: 3 intenciones para mantener el hábito + 1 min respiración libre.

Tip: Evita si hay congestión nasal intensa o mareo.

FAQ

- ¿Necesito experiencia previa?

No. Es apto para principiantes y ofrece modificaciones.

- ¿Cuánto tiempo dura cada sesión?

Entre 15 y 25 minutos al día.

- ¿Qué material necesito?

Esterilla y, opcional, dos bloques/libros y cinturón/toalla.

- ¿Qué pasa si me salto un día?

Retomas donde lo dejaste. Incluimos días comodín.

Seguridad

- Practica sin dolor agudo. Si aparece, reduce rango o detén.
- Embarazo, lesiones recientes, vértigos: consulta con tu profesional de salud.
- Nadi Shodhana: evita con congestión nasal intensa o mareo.
- Esta guía no sustituye atención médica.

Cierre & Siguientes pasos

¿Te ha gustado el reto? Tienes dos opciones para seguir:

1) Clase en directo gratis →

https://www.wellna2020.com/?utm_source=leadmagnet&utm_medium=pdf&utm_campaign=directo

2) Programa de 4 semanas → https://www.wellna2020.com/?utm_source=leadmagnet&utm_campaign=reto_7d_yoga#programa-4-semanas

Marca: Wellna

Fecha: 18/09/2025 · <https://www.wellna2020.com/>