

## Viparita Karani, postura de yoga y esclerosis múltiple

Viparita Karani es una de las posturas de yoga más recomendadas para aquellas personas que tienen una circulación lenta y pesadez en las piernas. Son movimientos muy sencillos de realizar que además te ayudan a cultivar la tranquilidad, el silencio y la calma interior.



Comienza colocando las mantas dobladas cerca de la pared. No coloques muchas, a medida que avances podrás poner más. Siéntate sobre las mantas, casi mirando a la pared, con las piernas de costado.



A continuación, gira sobre la zona lumbar y extiende las piernas sobre la pared hacia el arriba.



Tanto la cadera como la cintura tienen que estar apoyadas sobre la manta, eso es importante para evitar dolores de espalda. Mantén los hombros apoyados sobre el suelo y el cuerpo relajado. No debe existir tensión en el cuello.



Si te cuesta mantener las piernas cerradas las puedes atar con una cinta, de ese modo quedarán juntas y relajadas.



Si te apetece coloca una bolsa de lavanda en tus ojos: así reducirás el estrés y mejorarás tu circulación. Permanece en esa postura durante diez minutos o hasta que te sientas mucho mejor. Este ejercicio es perfecto para que lo hagas después de un día agotador, de mucha actividad. Te ayudará a relajarte y entrar en contacto con tu propio silencio.