

# YOGA EN SILLA

Yoga Sin Fronteras





# QUIÉNES SOMOS

Somos **Yoga Sin Fronteras**, una entidad sin ánimo de lucro. Trabajamos para hacer del yoga una práctica accesible a todo el mundo, especialmente a los colectivos vulnerables y en riesgo de exclusión social.

Llevamos más de **cinco años** compartiendo los beneficios del yoga y la meditación con distintas entidades y fundaciones. Durante este tiempo, hemos formado a numerosos profesionales del yoga, colaborado con diversas entidades y fundaciones, y trabajado con colectivos vulnerables y con necesidades específicas. Además, hemos compartido experiencias con profesionales del sector sanitario y del tercer sector, recopilando datos valiosos sobre el **impacto de nuestras prácticas**.

Los talleres y formaciones que ofrecemos nos permiten financiar el proyecto social.



**+ 30**

PROGRAMAS  
ACTIVOS

**9**

PAISES

**+ 620**

PROFESORES

**87**

BECAS

**+ 4200**

BENEFICIARIOS

- Salud Mental
- Diversidad funcional
- Cáncer y enfermedad
- Mujeres
- Niños y adolescentes
- Personas mayores
- Refugiados
- Adicciones
- Neurodivergencia



# YOGA INCLUSIVO MÉTODO ISTA

El **Método ISTA** es un enfoque propio de **Yoga Sin Fronteras** diseñado para llevar los beneficios del yoga y la meditación a todas las personas, independientemente de sus capacidades, experiencias previas o contextos personales.

## ¿Cómo funciona el Método ISTA?

El **método inclusivo ISTA** de Yoga Sin Fronteras combina prácticas de **yoga, meditación, educación psicoemocional y trabajo grupal**, estructurándose en torno a los siguientes pilares:



**Inclusivo:** Fomenta la inclusión en todos los niveles. Utiliza un lenguaje invitacional y no jerárquico, adaptando las prácticas a las capacidades y contextos individuales para que todas las personas puedan participar.



**Sensible:** Reconoce las experiencias únicas de cada persona, incluyendo aquellas relacionadas con el trauma, promoviendo un entorno de respeto y cuidado. Las sesiones están diseñadas para adaptarse a las necesidades emocionales y físicas de los participantes.



**Terapéutico:** Integra herramientas somáticas y psicoeducativas basadas en evidencia para apoyar la autorregulación emocional, el manejo del estrés y la reconexión con el cuerpo. La práctica busca generar un impacto positivo en la salud mental y física.



**Accesible:** Diseñado para ser implementado en cualquier entorno, desde hospitales y centros educativos hasta comunidades en situación de vulnerabilidad, eliminando barreras sociales, económicas y culturales.



# YOGA INCLUSIVO MÉTODO ISTA

## Evidencia y bases del método ISTA

Apoyándonos en la **evidencia científica**, los principios de regulación emocional y las prácticas sensibles al trauma, hemos desarrollado un enfoque que demuestra un impacto positivo en las personas con las que trabajamos. Nuestra aproximación combina **principios somáticos, educativos y psicoemocionales** para ofrecer una experiencia integral que fomenta el bienestar físico, mental y emocional de los participantes.

Cada aspecto del enfoque está diseñado para abordar las necesidades individuales y comunitarias, apoyando la transformación personal y colectiva.

Enfoque  
integral



Físico



Cognitivo



Emocional



Conductual/ Social

## ¿Cuáles son los beneficios del método ISTA?

- **Regulación emocional:** Desarrollo de habilidades prácticas para manejar el estrés, la ansiedad y las emociones difíciles, fomentando un estado de bienestar y calma.
- **Conciencia corporal:** Reconexión con el cuerpo, identificando y comprendiendo sus señales y necesidades físicas y emocionales.
- **Seguridad y confianza:** Creación de espacios seguros y respetuosos, promoviendo la exploración personal y la autoaceptación.
- **Inclusión:** Participación activa de personas con diferentes capacidades, experiencias y contextos, eliminando barreras y fomentando la accesibilidad.
- **Impacto comunitario:** Fortalecimiento de vínculos sociales, empatía grupal y sentido de pertenencia dentro de la comunidad.



# YOGA EN SILLA

## ¿Qué es el yoga en silla?

El yoga no es solo para cuerpos ágiles, flexibles o jóvenes. Tampoco necesita esterilla, incienso ni una pierna detrás de la cabeza. El yoga es, ante todo, una manera de estar presente en el cuerpo, en la respiración y en la vida. El yoga en silla es una vía más, igual de válida, para acercarte al yoga con presencia y cuidado.

En **Yoga Sin Fronteras** creemos que el yoga debería ser un derecho, no un privilegio. Esta guía nace de ese compromiso: acercar el yoga a todas las personas, sin importar su edad, su movilidad o su situación vital. Porque no todas podemos bajar al suelo, pero todas podemos respirar con conciencia.

## ¿Para quién es esta guía?

Esta guía es para ti si:

- Te cuesta moverte o bajar al suelo por edad, lesión o cualquier motivo
- Trabajas en un centro con personas mayores o con movilidad reducida
- Eres profe de yoga y quieres adaptar tus clases con sensibilidad
- Simplemente, buscas una forma suave y efectiva de reconectar contigo mismo/a desde casa





# YOGA EN SILLA

## ¿Qué necesitas?

Muy poco:

- Una silla estable, sin ruedas ni brazos
- Un espacio tranquilo (puede ser una habitación, una terraza, un pasillo...)
- Ropa cómoda y una actitud curiosa, sin exigencia
- Y sobre todo: tiempo para ti (aunque sean solo 10 minutos al día)

## ¿Qué encontrarás en esta guía?


- Prácticas de movimiento consciente desde la silla
- Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo
- Técnicas de meditación y relajación accesibles para todos
- Consejos para adaptar el yoga a distintas realidades
- Audios y vídeos complementarios para acompañarte

No hace falta hacerlo todo. Empieza por donde quieras. Escoge una práctica al día o simplemente siéntate y respira. El yoga en silla no tiene que ser perfecto. Solo tiene que ser tuyo.





# POSTURAS BÁSICAS

<p><b>MONTAÑA</b></p>  <p>Encontrar nuestro centro</p>	<p><b>ROTACIONES</b></p>  <p>Rotar cuello y cabeza</p>	<p><b>TORSIONES</b></p>  <p>Rotación de columna</p>	<p><b>ESTIRAR</b></p>  <p>Estirar hombros, y costados</p>
<p><b>ÁGUILA</b></p>  <p>Atención a los hombros y espalda</p>	<p><b>APERTURA PECHO</b></p>  <p>Apertura del pecho, trabajamos ANAHATA</p>	<p><b>GATO - VACA</b></p>   <p>Mismo trabajo que Gato- Vaca, centramos atención respiración</p>	
<p><b>RODILLA PECHO</b></p>  <p>Atención a la espalda baja</p>	<p><b>FLEXIÓN</b></p>  <p>Atención a la espalda baja</p>	<p><b>FLEXIÓN</b></p>  <p>Atención a las piernas y espalda</p>	<p><b>CADERAS</b></p>  <p>Atención a las caderas</p>
<p><b>MONTAÑA</b></p>  <p>Encontrar nuestro centro Meditación final</p>	<p><b>RELAJACIÓN</b></p>  <p>Rejajación final SAVASANA</p>		



# SALUDO AL SOL

1



2



3



4



5



6





# SECUENCIA DOLOR DE ESPALDA

**Objetivo:** Despertar el cuerpo, lubricar las articulaciones y recuperar amplitud de movimiento

## 1- Aterrizaje y respiración consciente (5 min)

- Siéntate con los pies bien apoyados en el suelo, las rodillas alineadas con las caderas y la espalda erguida (sin rigidez).
- Tomamos una respiraciones suaves y conscientes con visualización de la columna como un eje vertical.

## 2- Rotación y lubricación articular (10 min)

- **Muñecas:** Comienza a girar las muñecas suavemente en círculos. Primero hacia un lado... respira... y luego hacia el otro. Suelta tensiones con cada exhalación.
- **Tobillos:** Eleva ligeramente el pie derecho y haz círculos lentos con el tobillo.
- Siente el movimiento desde la articulación... cambia de dirección. Repite con el otro pie.
- **Hombros:** Inhala y eleva los hombros hacia las orejas. Exhala por la boca y suéltalos con suavidad. Repite 5 veces. **Círculos de hombros:** Inhala al subir los hombros hacia delante y arriba, exhala llevándolos hacia atrás y abajo. 5 repeticiones y cambia de dirección.

## 3- Ligera extension (5 min)

Inhala: eleva los brazos hacia el cielo, alargando los costados sin tensar hombros ni arquear la zona lumbar. Exhala: baja lentamente los brazos por los lados. Repite este movimiento fluido 5 veces, acompañando con una respiración suave.

## 4- Estiramientos seguros. (Inclinaciones laterales suaves sin colapsar la lumbar). (5 min)

Inhala: eleva el brazo derecho hacia arriba. Exhala: inclínate suavemente hacia el lado izquierdo, sintiendo el estiramiento en el costado derecho.

**\*Importante:** no colapses la cintura, mantén el pecho abierto y la espalda larga. Quédate 2-3 respiraciones profundas. Regresa al centro y repite hacia el otro lado. Haz 2-3 rondas por lado.

1



2



3



4





# SECUENCIA DOLOR DE ESPALDA

## 5- Fortalecimiento suave del core y zona lumbar (5 min)

- **Uddiyana bandha suave**

Sentada cómodamente, inhala, vacía el aire y en cada exhalación, lleva el ombligo hacia dentro (sin mover la espalda ni encoger los hombros). Repite al ritmo de tu respiración, con conciencia.

- **Cruzar el eje** . Fortalecimiento consciente desde el centro.

Sentada, espalda erguida, pies bien apoyados. Inhala: eleva la pierna derecha y el brazo izquierdo al mismo tiempo. Exhala: baja lentamente, sintiendo la activación abdominal. Cambia de lado. Repite 3-4 veces por lado, manteniendo el ombligo suavemente hacia dentro en cada exhalación



## 6- Estiramiento de isquiotibiales (5 min)

Siéntate en el borde de la silla, con la espalda alargada.

Estira una pierna hacia delante, entrelaza los dedos de las manos por debajo del muslo o el cuádriceps, sin colapsar el pecho.

Dedos del pie miran hacia ti, talón al frente.

- Inhala: alarga la columna.
- Exhala: estira la pierna hacia delante todo lo que puedas sin perder la alineación, sin bloquear la rodilla.
- Siente cómo se activa y se estira suavemente toda la parte posterior de la pierna.
- Mantén 4-5 respiraciones profundas y cambia de lado.



# SECUENCIA DOLOR DE ESPALDA

## 7- Integración y activación central (3 min)

### Garudasana adaptado en silla

- Siéntate con la espalda recta y los pies firmes en el suelo.
- Inhala: abre los brazos en cruz, alargando los costados.
- Exhala: cruza el brazo derecho por encima del izquierdo y abrázate, llevando las manos a los omóplatos o lo más lejos que puedas.
- Mantén el abdomen suave pero activo, y siente cómo se estabiliza la parte media de la columna.
- Respira aquí dos veces con presencia, sintiendo el espacio entre las escápulas.
- Inhala para volver a abrir brazos en cruz.
- Exhala y repite del otro lado, brazo izquierdo por encima.

Esta versión de Garudasana favorece la propiocepción, la alineación y la contención emocional.



## 8- Liberación y descanso lumbar (3 min)

### Pavana Muktasana adaptada en silla

- Lleva una rodilla hacia el pecho, entrelazando los dedos sobre la espinilla o por debajo del muslo.
- Espalda recta, sin colapsar ni redondear.
- Inhala profundo.
- Exhala: acerca suavemente la pierna al tronco sin tensión.
- Mantén 4-5 respiraciones y repite con la otra pierna.

Esta postura ayuda a liberar tensiones lumbares, estimula la digestión y equilibra el sistema nervioso.



# SECUENCIA DOLOR DE ESPALDA

## Posturas de pie para fortalecer piernas (10-12 min)

### 9. Adho Mukha Svanasana en silla (Perro boca abajo adaptado)

*Estira profundamente la espalda y los isquiotibiales, y alarga la columna con apoyo seguro.*

- Colócate de pie, detrás de la silla, con las manos en el respaldo.
- Camina hacia atrás hasta que los brazos estén estirados y la espalda recta, como una "L".
- Inhala: alarga la columna desde el sacro hasta la coronilla.
- Exhala: activa el abdomen y empuja suavemente el respaldo sin colapsar hombros.
- Mantén 5 respiraciones, sintiendo el estiramiento en isquios y espalda.

### 10. Vrksasana adaptado (El árbol con apoyo)

*Trabaja el equilibrio, la conciencia corporal y la fuerza de piernas.*

- De pie junto a la silla, apoya una mano en el respaldo.
- Eleva el pie derecho y colócalo en el tobillo o pantorrilla izquierda (nunca en la rodilla).
- Inhala: alarga el tronco y lleva el brazo libre hacia arriba o a la cadera.
- Exhala: mantén la mirada fija en un punto.
- Siente el enraizamiento en la pierna de base.
- Mantén 3-5 respiraciones, cambia de lado.

### 11. Virabhadrasana II con pierna en la silla (Guerrero 2 adaptado)

*Abre las caderas, fortalece piernas y mejora la estabilidad.*

- Colócate de lado frente a una silla.
- Apoya el pie derecho sobre el asiento, rodilla doblada.
- La pierna izquierda queda estirada y girada ligeramente hacia dentro.
- Inhala: abre los brazos en cruz a la altura de los hombros.
- Exhala: revisa que las caderas estén abiertas y el pecho alineado al frente.
- Mantén 3-4 respiraciones, cambia de lado con suavidad.

9



10



11





# SECUENCIA DOLOR DE ESPALDA

## CIERRE Y DESCANSO

**Integrar la práctica con una pausa de respiración y observación.**

- Coloca las manos sobre el corazón o sobre las piernas.
- Cierra los ojos y observa la sensación general del cuerpo.
- Toma 3 respiraciones profundas. Agradece el tiempo que te has dedicado.
- Si lo deseas, termina con una afirmación o pensamiento amable.

*"Moverse despacio también es avanzar.  
Escuchar el cuerpo también es sanarlo."*





# CONTACTO

*Si quieres más información sobre nuestros cursos, formaciones o programas, no dudes en contactarnos para obtener más detalles:*



(+34) 635 69 15 94



info@yogasinfronteras.org



<https://yogasinfronteras.org/>