

Guía de yoga para el intestino

Posturas que mejoran la digestión



*Un manual sobre el flujo digestivo
con magníficas ilustraciones*



Tu intestino no solo responde a lo que comes, sino también a cómo respiras, cómo te mueves y al grado de seguridad que siente tu sistema nervioso. Esto ocurre porque la digestión no es un proceso puramente mecánico, sino neurológico. Los músculos de los intestinos se contraen y se relajan en respuesta a las señales del cerebro y del nervio vago. Cuando el estrés es elevado, la digestión se ralentiza, y cuando el cuerpo se siente seguro, la motilidad mejora, la hinchazón disminuye y la evacuación se vuelve más regular.

Esta guía se ha creado para complementar el trabajo que ya estás realizando con OMG! Probiotics.

Mientras que los probióticos ayudan a restablecer el equilibrio microbiano a nivel interno, el movimiento suave ayuda a estimular la circulación, mejorar la motilidad intestinal y reducir la tensión abdominal a nivel externo. Ambos enfoques funcionan de forma conjunta.

- ✗ No necesitas un entrenamiento intenso.
- ✗ No necesitas flexibilidad.
- ✗ No necesitas «quemar calorías».

Necesitas una compresión suave, una respiración consciente y movimientos rítmicos que estimulen el funcionamiento eficiente del tracto digestivo.

Las secuencias de esta guía están diseñadas para:

- ✓ Reducir la hinchazón
- ✓ Estimular el movimiento intestinal
- ✓ Mejorar la expulsión de gases
- ✓ Favorecer el tono vagal
- ✓ Mejorar la circulación hacia los órganos abdominales

💡 Incluso 5–10 minutos pueden cambiar cómo te sientes a nivel intestinal.

Antes de las poses

Pautas generales:

- Muévete lentamente.
- Respira por la nariz siempre que puedas.
- Nunca fuerces las compresiones ni los estiramientos.
- Detente si sientes tensión.
- La constancia es más importante que la duración.

Incluso cinco minutos dedicados a ello pueden mejorar la digestión si se practican con calma y de forma repetida.

Tiempo sugerido

Posturas de sujeción

60–90 segundos

Hasta 2 minutos si es cómodo



Posturas dinámicas

(basadas en el movimiento)

6–10 repeticiones lentas

Muévete con la respiración



Prácticas de respiración

1–3 minutos mínimo

Más tiempo si lo necesitas



Cómo está estructurada esta guía

La digestión no es un proceso único. Cambia a lo largo del día y responde al estrés, a las comidas, al movimiento e incluso a tu estado emocional. Por eso, esta guía se divide en cuatro secciones específicas. En lugar de proponer posturas al azar, organizamos las prácticas en «flujos digestivos», cada uno de ellos diseñado para satisfacer una necesidad digestiva concreta y adaptarse a un momento específico del día.

- ✓ Algunos flujos alivian la presión y la hinchazón.
- ✓ Otros estimulan el movimiento intestinal.
- ✓ Otros relajan el cuerpo después de las comidas.
- ✓ Y otros calman el sistema nervioso para favorecer la recuperación nocturna.

No es necesario que practiques todos ellos. Simplemente elige el flujo que mejor se adapte a cómo te sientes a nivel intestinal. Piensa en estas secuencias como acompañantes físicos de tu reinicio interno.

Estas son las secuencias digestivas que encontrarás en esta guía, cada una compuesta por cuatro posturas cuidadosamente seleccionadas:

1. Secuencia para aliviar los gases
2. Secuencia de activación del colon
3. Descompresión poscomida
4. Calma vespertina + reinicio de la motilidad

Mientras que los probióticos favorecen tu microbioma desde dentro, estos movimientos estimulan la circulación, la motilidad y el tono vagal desde fuera.

Juntos, crean un ritmo.



I Secuencia de alivio del viento

Para los gases, la hinchazón y la sensación de presión abdominal

Esta secuencia se centra en una suave compresión y relajación, lo que ayuda a que los gases atrapados se desplacen a lo largo del tracto digestivo. Resulta especialmente útil cuando te sientes hinchado, incómodo o pesado después de las comidas.

Posturas:

Postura para aliviar los gases (Pawanmuktasana)

Lleva las rodillas hacia el pecho para comprimir suavemente el abdomen y favorecer la expulsión de gases.



Balanceo con las rodillas hacia el pecho

Una variante dinámica que masajea los intestinos y reduce la tensión abdominal.



Postura del bebé feliz (Ananda Balasana)

Abre la parte inferior del abdomen y la zona pélvica, lo que ayuda a aliviar la presión y el estancamiento.



Flexión hacia adelante sentado (Paschimottanasana)

Calma el sistema nervioso al tiempo que ejerce una suave presión sobre los órganos digestivos.



👉 Es mejor hacerlo a media mañana o cuando aparezca hinchazón de forma inesperada.

2 Flujo de activación del colon

Para la digestión lenta y el estreñimiento

Esta secuencia estimula la peristalsis, las contracciones naturales en forma de onda de los intestinos, mediante una combinación de torsiones y movimientos suaves de la columna vertebral.

Posturas:

Torsión de la columna sentada (Ardha Matsyendrasana – suave)

Las torsiones masajean suavemente el colon y mejoran la circulación intestinal.



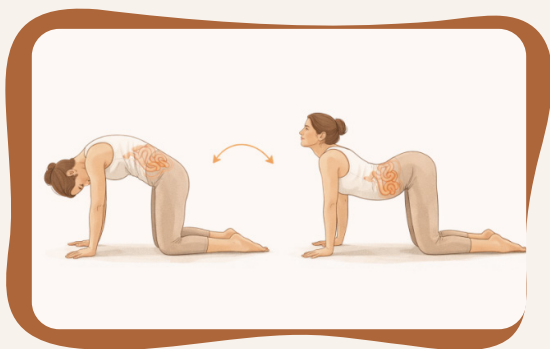
Torsión espinal en decúbito supino

Una torsión regeneradora que favorece la eliminación de toxinas y alivia la tensión en la parte inferior del abdomen.



Secuencia del gato y la vaca (Marjaryasana–Bitilasana)

El movimiento rítmico de la columna vertebral estimula los órganos digestivos y mejora la comunicación entre el intestino y el cerebro.



Sentadilla yóguica (Malasana)

Favorece la eliminación natural y la relajación del suelo pélvico.



👉 Ideal por la mañana o en los días en los que la digestión parece lenta o incompleta.

3 Relajación después de la comida

Para la sensación de pesadez, el reflujo y las molestias después de comer

Esta secuencia está pensada para realizarse entre 30 y 60 minutos después de comer, nunca inmediatamente después de las comidas. Favorece la digestión sin sobreestimar el sistema digestivo.

Posturas:

Torsión suave sentada

Favorece la digestión sin ejercer una presión excesiva sobre el estómago.



Postura del niño (Balasana)

Calma el abdomen y reduce la tensión digestiva provocada por el sistema nervioso.



Postura del ángulo atado tumbado (Supta Baddha Konasana)

Abre el abdomen y favorece la circulación sanguínea hacia los órganos digestivos.



Piernas en alto (Viparita Karani)

Alivia la sensación de pesadez, favorece la circulación y reduce la presión abdominal.



👉 Ideal después de comer o cenar, cuando quieres relajarte sin esfuerzo.

4 Tranquilidad nocturna + Movilidad intestinal Reset

Para facilitar la digestión nocturna y relajar el intestino y el cerebro

Esta secuencia prepara el cuerpo para la regeneración nocturna, momento en el que el intestino se regenera y se reequilibra de forma natural.

Posturas:

Torsión espinal en decúbito supino (lenta + mantenida)

Favorece una desintoxicación suave y el movimiento intestinal antes de dormir.



Postura de las rodillas al pecho

Una suave compresión ayuda a regular la digestión tras la comida del día.



Respiración diafragmática (con las manos sobre el abdomen)

Activa el nervio vago, mejorando la comunicación entre el intestino y el cerebro.



Savasana (postura de descanso)

Permite una relajación completa del sistema nervioso y la recuperación digestiva.



👉 Es mejor practicarlo por la noche, sobre todo si el estrés te afecta a la digestión.

Integración y asistencia continua

Estas rutinas no pretenden forzar la digestión, sino crear las condiciones para que esta se produzca de forma natural. Cuando te mueves lentamente, respiras profundamente y reduces la tensión del sistema nervioso, permites que tu intestino pase del modo de estrés al modo de reparación; así, mejora la motilidad, se alivia la inflamación y las señales se vuelven más claras.

Pero el movimiento es solo una de las formas de apoyo. Tu microbioma también responde a la constancia a través de la alimentación, el ritmo y el refuerzo microbiano continuo. Aquí es donde OMG! Probiotics se convierte en un aliado; no como sustituto de los hábitos conscientes, sino como apoyo diario para el ecosistema que estás reconstruyendo.

- ✓ El yoga crea espacio.
- ✓ La alimentación crea terreno.
- ✓ Los probióticos ayudan a mantener el equilibrio.

Juntos, forman una base sostenible para la resiliencia digestiva. Vuelve a estos flujos siempre que sientas que has perdido el ritmo.

Tu cuerpo ya sabe cómo regularse; tú simplemente se lo estás recordando.

