

VOCABULARIO DE LAS ACCIONES DEL CUERPO

<http://www.profedelee.es/vocabulario/acciones-cuerpo/>

1. Completa con las partes del cuerpo humano

MANOS, BARBILLA, CABEZA, PIERNA (X2), RODILLA, PIE (X2), OJOS, CUELLO, ESPALDA, BRAZOS



La mujer tiene una _____ estirada hacia detrás con el _____ doblado y la otra _____ hacia delante con la _____ doblada en un ángulo de 90° y la punta del _____ mirando hacia delante.
Tiene la _____ recta y los _____ levantados con las _____ por encima de la _____.
Tiene los _____ cerrados y el _____ y la _____ recta.

2. Ordena la postura de yoga de "la vela"

- ☐ Primer paso
- ☐ Segundo paso
- ☐ Tercer paso
- ☐ Cuarto paso



3. Coloca los verbos en imperativo e indica qué postura es



postura del perro



postura del gato

COMENZAR – RESPIRAR – METER – AGACHAR – ESTIRAR

A **Presiona** las palmas de las manos hacia abajo junto al cuerpo. **Sube** las piernas 90° e **inclínalas** hacia el pecho.

B **Aguanta** unos 30 segundos al principio, y de forma gradual **aumenta** el tiempo de duración de la postura. **Abandona** la postura inclinando las piernas hacia delante y rueda la espalda contra el suelo. **Baja** las piernas.

C **Levanta** suavemente los glúteos y la espalda del suelo. Al levantar la espalda, **dobra** los brazos y **utiliza** las manos para sujetar el cuerpo. **Respira** con normalidad.

D **Presiona** con las palmas hacia delante para enderezar la espalda y las piernas, de modo que estén perpendiculares al suelo. **Señala** hacia arriba con los dedos de los pies y **acerca** el pecho a la barbilla.

1. _____ colocándote en una posición de mesa. Las muñecas tienen que estar justo debajo de los hombros, y tan separadas entre sí como las rodillas, que a su vez están tan abiertas como las caderas.

2. La cabeza tiene que estar mirando hacia abajo. _____ y vacía tus pulmones.

3. Inspira profundamente mientras elevas la espalda, arqueándola, sin despegar las manos, de tu esterilla, _____ la cabeza, _____ el abdomen hacia dentro y _____ los brazos.