

# 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, **dobla** 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.