

YOGA

ADHO MUKHA
SVANASANA



BALASANA



TRIKONASANA



SETU BANDHA SARVANGASANA



VRKSASANA



BHUJANGASANA



1. Te mantienes de pie, erguido, con los pies juntos. Flexionas la rodilla derecha apuntando hacia fuera y levantas lentamente el pie derecho hasta apoyar la planta en la parte interior del muslo izquierdo. Inspiras y vas levantando los brazos con cuidado por encima de la cabeza sin perder el equilibrio. Las palmas de las manos se tocan.

2. Te tumbas de espaldas en el suelo, con los brazos estirados a ambos lados del cuerpo. Flexionas las rodillas y apoyas bien los pies en el suelo. Levantas el cuerpo, formando una línea recta entre las rodillas y los hombros. Aguantas tres respiraciones.

3. Te sientas sobre los talones. Inclinas el tronco hacia delante, estirando los brazos. Apoyas la frente en el suelo. El pecho toca las rodillas. Llevas el peso de tu cuerpo hacia atrás, hacia los talones.

4. Te tumbas boca abajo. Apoyas las manos en el suelo a la altura de los hombros y levantas la parte superior del cuerpo.

5. Te colocas a cuatro patas. Te apoyas en el suelo con las manos abiertas y empujas la cadera hacia arriba y hacia atrás. El tronco forma una línea recta, desde las muñecas hasta las caderas. Si puedes, estiras totalmente las piernas.

6. Te colocas de pie y das un gran paso hacia atrás con la pierna derecha. Rotas el pie derecho noventa grados hacia el mismo lado. Abres los brazos en cruz y te inclinas hacia delante manteniendo la posición de los brazos y la espalda recta. Te apoyas en el empeine. La cabeza mira hacia arriba.