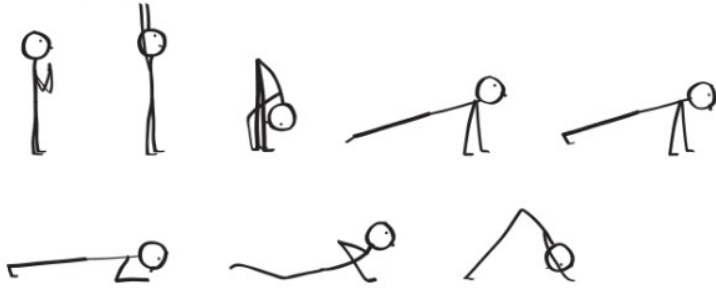


SKEYNDOR

1. Saludos al sol

Corresponde a ejercicios de calentamiento que mejoran la flexibilidad en general, fortalece el aparato locomotor, masaje órganos internos y estimula la circulación linfática y sanguínea.



2. Pinza de pie o Uttanasana

Estiramiento de la parte posterior de las piernas. Permite alargar y estirar la columna y las piernas.



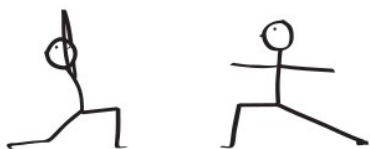
3. Triángulo o Triconasana

Con esta postura, piernas activas se estira y fortalece muslos, rodillas y tobillos. Estira los músculos de caderas, ingles, parte posterior de los muslos, gemelos, hombros, pecho y espina dorsal. También estimula los órganos abdominales y mejora la digestión



4. Postura del Guerrero I y II

Esta postura fortalece las piernas, la espalda, los hombros y también los brazos. Abre caderas y pecho, y mejora tu equilibrio.



5. Flexión hacia delante con las piernas separadas Prasarita padottanasana

padottanasana

Fortalece la parte interna y posterior de las piernas y la espina dorsal. Tonifica los órganos abdominales. También reduce el dolor de espalda.



6. Pinza sentada o Paschimottanasana

Paschimottanasana

Con esta postura estirarás todo el cuerpo, la columna vertebral, los hombros y los músculos isquiotibiales.



7. Media Torsión Sentada o Ardha Matsyendrasana

Matsyendrasana

Se energiza la columna vertebral, estirando los hombros, caderas y cuello.



8. Postura del bebé feliz o Aranda balasana

balasana

Esta postura es ideal para abrir las caderas, hombros y pecho. Liberarás la tensión y disminuirás la presión de la espalda baja, relajarás sacro y estirarás toda la columna vertebral, la espalda y los muslos internos.



9. Postura fácil o Sukhasana

Ayuda a fortalecer los músculos de la espalda y flexibiliza las rodillas y los tobillos.

