

## 1. Activar respiración

Manos en la rodillas con los ojos cerrados, relajaremos el abdomen y dejaremos que se mueva con la respiración. Seguidamente apoyaremos las manos en las rodillas y redondearemos la espalda al exhalar. Los movimientos serán lentos para activar la digestión.



## 2. Torsión suave

Mano derecha en la rodilla izquierda, alargaremos inhalando y al exhalar giramos un poco más. Realizaremos lo mismo hacia el otro lado.

Mano derecha en la rodilla izquierda, alargaremos inhalando y al exhalar giramos un poco más. Realizaremos lo mismo hacia el otro lado.



## 3. Gato y Enhebrar Aguja

Primero arquearemos y redondearemos espalda.

Desde la postura del gato o cuatro patas, deslizaremos el brazo derecho por debajo del cuerpo, dejando que el hombro derecho se relaje en el suelo.



## 4. Pinza sentada o Paschimottasana

Con esta variante de la postura de la pinza seguiremos flexionando. Estiraremos la espalda desde las nalgas. Y iremos estirando y bajando más con la respiración.



## 5. Media Torsión Sentada *o Ardha Matsyendrasana*

Realizando este ejercicio, apretamos el abdomen en la torsión y luego relajamos el abdomen al dejar la torsión, ayudando así a la digestión.

