

Para preparar el ejercicio cerraremos los ojos, relajando los hombros, alargaremos la espalda, y alinearemos el cuello con la barbilla paralela al suelo y respiraremos naturalmente observando nuestra respiración. Con las manos delante del pecho cantaremos OM.

Ejercicio 1 *Movimiento Gato-Vaca*

En posición del gato o postura de cuatro patas, empezaremos en esta postura a activar el bajo vientre, es importante apoyar los dedos de los pies en el suelo, y alejaremos los hombros de los orejas, situaremos las rodillas a lo ancho de las caderas y las manos a lo ancho de los hombros.

Alargaremos la pierna derecha al inhalar, sin abrir la cadera y al exhalar redondearemos la espalda, intentando tocar la nariz a la rodilla. Repetimos el mismo ejercicio al otro lado.



Beneficio del ejercicio:

Muy beneficioso para la columna vertebral, fácil y accesible a todos.

Explicación técnica para realizarlo bien:

Mantener los brazos estirados, evitar colapsar los hombros.

Truco:

Coordinar el movimiento lento con la respiración.

Ejercicio 2 *Variante de Vashistasana, plano lateral inclinado*

Cambiaremos a posición lateral, apoyaremos rodilla izquierda en el suelo, estiramos la pierna derecha alineando mano, rodilla y pie. Estiraremos el brazo derecho en esta posición, por encima de la cabeza. Y intentaremos elevar la pierna derecha, aguantando el equilibrio en tres tiempos y apretando el ombligo hacia adentro.

Repetimos el mismo ejercicio al otro lado.



Beneficio del ejercicio:

Equilibrio lateral, mantener todo el cuerpo en un mismo plano.

Truco:

Activar cintura, y empujar cadera hacia arriba.

Ejercicio 3

Nos sentaremos en Balasana o postura del niño.



Beneficio del ejercicio:

Postura de descanso que estira la baja espalda.

Explicación técnica para realizarlo bien:

Separar las rodillas, juntar los dedos gordos de los pies.

Truco:

Descansar relajando los hombros.

Ejercicio 4

Nos sentaremos de rodillas, y buscaremos la línea recta en diagonal, activando centro. Inhalaremos, creciendo y exhalaremos inclinándonos hacia atrás.



Beneficio del ejercicio:

Activa zona abdominal.

Explicación técnica para realizarlo bien:

Mantener el cuerpo recto, sin plegarse al nivel de las ingles al inclinarse atrás.

Truco:

Activa la zona abdominal. mejor bajar poco.

Ejercicio 5

En posición del gato o postura de cuatro patas, elevaremos las rodillas 2 centímetros del suelo, inhalando, activando el centro. Nos sentaremos hacia un lado, estirando las piernas hacia adelante. Doblamos las piernas y contralamos la bajada.



Beneficio del ejercicio:

Activa zona abdominal, fortalece los brazos.

Truco:

Repartir peso entre pies y manos.

Ejercicio 6

Rodillas al pecho, y acercamos la cabeza hacia las rodillas, activando el centro. Inhalamos y alargamos los brazos, exhalamos recogiendo los brazos con las rodillas al pecho otra vez.



Beneficio del ejercicio:

Activa zona abdominal, fortalece los brazos.

Truco:

Mantener core activo durante todo el movimiento.

Ejercicio 7

Nos sentamos en Navasana o postura del barco, doblamos las piernas y estirando las piernas, inhalamos bajando y exhalamos subiendo. Repetimos 3 veces. Nos sentamos alargando hacia arriba.



Beneficio del ejercicio:

Activa zona abdominal, fortalece la espalda media.

Truco:

Si no aguantas piernas estiradas, se puede realizar piernas dobladas.

Ejercicio 8

En la postura de la plancha o tabla, situando las manos a la altura de los hombros. Levantaremos la pierna derecha, y alternaremos la pierna. Bajamos al suelo apoyando los codos en el suelo y activando el centro.

**Beneficio del ejercicio:**

Activa zona abdominal y fortalece los brazos y hombros.

Explicación técnica para realizarlo bien:

No colapsar los hombros, manteniendo la espalda alta ligeramente redondeada.

Truco:

No dejar caer la pelvis, el core se mantiene activo para proteger la lumbar.

Ejercicio 9 *Vashistsana*

Volvemos a la postura de la plancha o tabla, para situarnos de lado, aguantando la postura en el borde del pie y la mano hacia arriba. Aguantamos a un lado y otro.

**Beneficio del ejercicio:**

Activa abdominal oblicuo (cintura) y fortalece los brazos y hombros.

Truco:

Empujar cadera hacia arriba y no dejarla caer.

Ejercicio 10 *Bhujangasana*

Acabamos la sesión realizando una minicobra o bhujangasana a balasana o postura del niño.

**Beneficio del ejercicio:**

fortalece la espalda media y abre el pecho.

Truco:

Mantener los brazos doblados y alargar el cuello para no colapsar los hombros.