

Ejercicio 1

En posición de Balasana o postura del niño extendido, estiramos toda la espalda, relajamos los hombros y brazos, y apoyamos la cabeza en el suelo. Estiraremos los brazos sin tensar los hombros.



Beneficio del ejercicio:

Estira la espalda baja y relaja el sistema nervioso.

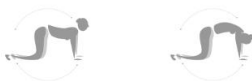
Truco:

Separa las rodillas al ancho de las caderas para relajar el torso encima de los mustos.

Ejercicio 2 *Gato - Vaca*

En postura de cuatro patas, situaremos las manos bien abiertas a lo ancho de los hombros, y empezaremos a activar el abdominal. Inhalaremos, y arqueamos espalda mirando delante, y al exhalar redondearemos espalda, apretaremos el ombligo hacia adentro empujando los omoplatos hacia el techo, y activando el suelo pélvico.

Repetiremos 3 veces.



Beneficio del ejercicio:

Movimiento suave muy beneficioso para la espalda.

Explicación técnica para realizarlo bien:

Evitar doblar los brazos.

Truco:

Mover al ritmo de la respiración e intentar ralentizar para alargar la respiración.

Ejercicio 3 *Adho Mukha Svanasana*

Nos colocaremos en la postura de el perro boca abajo. Desde la postura del niño extendido, subiremos la cadera, primero con las piernas dobladas e iremos estirando las piernas, y buscando llevar los talones al suelo. Los pies están al ancho de la cadera y las nalgas apuntan hacia el techo.



Beneficio del ejercicio:

Estira toda la parte posterior del cuerpo.

Truco:

Abrir los dedos de las manos y presionar dedos y palmas en el suelo para llevar el peso hacia las piernas para alargar la espalda.

Ejercicio 4 *Equilibrio sobre las puntas de los pies*

Juntamos los pies y subimos los brazos con las manos paralelas. Activaremos piernas y abdominal subiendo a las puntas de los pies.



Beneficio del ejercicio:

Permite encontrar el centro de gravedad y la alineación del cuerpo para mantener el equilibrio sobre las puntas.

Truco:

Centro abdominal fuerte y piernas activas.

Ejercicio 5 *Postura do Triângulo Estendido (Utthita Trikonasana)*

Estiramos las dos piernas de lado, abrimos los brazos, alargamos hacia un lado y alargamos un brazo para apoyarlo en la pierna o suelo. Al inhalar subiremos, cambiaremos la posición del pie, subiremos el brazo contrario y alargaremos hacia el suelo con el otro brazo.



Beneficio del ejercicio:

Estira el costado y abre las caderas.

Truco:

Mantener todo el cuerpo en un mismo plano. Se puede apoyar la mano en la espinilla para mantener el pecho abierto y alineado con los brazos, en lugar de buscar el suelo.

Ejercicio 6 *Utthita parsvakonasana o ángulo lateral extendido*

Girando los pies hacia un mismo lado, apoyamos el antebrazo en el muslo, estiramos el brazo contrario hacia arriba. Buscamos en esta postura la estabilidad.

**Beneficio del ejercicio:**

Fortalece las piernas y estira el costado.

Truco:

Mantener el pecho abierto, y mirar hacia arriba. No colapsar el hombro de apoyo.

Ejercicio 7 *Parivrtta parsnavokanasa o ángulo lateral extendido con torsión*

Desde la postura anterior apoyamos la rodilla trasera en el suelo. Giramos el torso hacia la pierna delantera doblada usando la mano opuesta como una palanca para la torsión. Al inhalar estiramos la espalda hacia arriba y al exhalar giramos un poco más. Cambiamos de lado, piernas y giro.

**Beneficio del ejercicio:**

Masajea la zona abdominal.

Truco:

Evitar mover las caderas durante el giro, solo se mueve el tronco desde las costillas por arriba.

Ejercicio 8 *Shalbasana o la langosta*

Nos estiramos boca abajo en el suelo, estiramos los brazos, levantamos los brazos y las piernas. 3 veces. Descansar 1 a 2 respiraciones entre cada subida.

**Beneficio del ejercicio:**

Fortalece la espalda.

Truco:

Evitar subir la cabeza, mantener el cuello largo y alineado.

Ejercicio 9 *Asana para el suelo pélvico*

Nos giramos mirando hacia arriba, doblamos las piernas y situamos los pies cerca de las nalgas al ancho de la cadera, las palmas de las manos hacia abajo. Moveremos el coxis hacia adelante, inhalando y atrás exhalando.

**Beneficio del ejercicio:**

Tonificar el suelo pélvico y flexibilizar la parte baja de la espalda.

Truco:

Evitar hacer movimientos amplios, solo rotar la pelvis, activando el suelo pélvico para pegar la baja espalda en el suelo.

Ejercicio 10 *Sentada en postura del diamante sobre los talones, brazos en Gomukhasana*

Acabamos la sesión sentándonos en los talones, empezando con los brazos en cruz, uno se estira arriba y se dobla a lado de la cabeza para buscar el espacio entre los omoplatos, y el otro se dobla pegado a las costillas para cogerse las manos en la espalda.



Beneficio del ejercicio:

Mejora la postura corporal estirando los hombros y abriendo el pecho.

Truco:

Mantener la barbilla alta, no tensar el cuello para agarrar las manos.