

Ejercicio 1

Realizaremos dos vueltas de Saludo al sol, una secuencia dinámica coordinada con la respiración para calentar el cuerpo.



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 muslos.

Ejercicio 2 *variante de Adho Mukha Svanasana*

Realizaremos el perro boca abajo, pero a tres patas que es una variante de Adho mukha Svanasana.



Beneficio del ejercicio:

Fortalece los brazos realizando la abertura de la cadera, estirando así los isquiotibiales.

También mejoramos la circulación, activando las piernas cuando la tenemos hacia arriba.

Truco:

Intenta llevar el talón del pie de apoyo al suelo para relajar el peso en las muñecas.

Ejercicio 3 *Silla-utkatasana / Pinza o uttansana*

Combinaremos dos posturas de yoga para fortalecer las piernas y estirar la espalda. Doblaremos las piernas y subiremos los brazos para realizar bien esta postura.

La realizaremos 3 veces.



Beneficio del ejercicio:

Silla-utkatasana: Fortalece las piernas y las nalgas.

Pinza o uttansana: Flexión adelante para descansar la espalda, estira toda la espalda baja

Truco:

Intenta mantener los pies y rodillas separadas a la misma distancia.

Ejercicio 4 *La vela o Salamba Sarvangasana*

Nos estiraremos en el suelo para realizar la primera postura invertida sobre hombros. Realizaremos un impulso para subir las piernas y poner las manos detrás de la espalda. Una vez arriba intentaremos juntar los codos y antebrazos.



Beneficio del ejercicio:

Estimula la glándula tiroidea y equilibra todo el funcionamiento glandular. Mejora el equilibrio del sistema circulatorio

Truco:

No apoyar el cuello en el suelo, mantener la cabeza activa y evitar en caso de lesión en las cervicales.

Ejercicio 5 *Halasana o arado y variante con las piernas dobladas en la frente.*

Desde la postura invertida bajaremos las piernas hacia el suelo.



Beneficio del ejercicio:

Calma el cerebro, estimula los órganos abdominales y la glándula tiroidea, estira los hombros y la columna vertebral y reduce el estrés y la fatiga.

Truco:

Mantener las manos en la espalda en el caso que los pies no toquen en el suelo.

Para finalizar este ejercicio bajaremos poco a poco la espalda. Vértebra a vértebra.

Ejercicio 6 *Pez o matsyanasa*

Realizaremos una postura de apertura del pecho, para contra restar las posturas anteriores.

**Beneficio del ejercicio:**

Estira y estimula los órganos del vientre y la garganta, libera tensión de cuello y hombros y mejora la postura, en general.

Ejercicio 7 *Postura reclinada del dedo gordo del pie o Supta Padangusthasana*

Estirados en el suelo, estiraremos una pierna recta en el suelo y la otra en vertical. Podemos realizar una variante cogiendo la pierna o muslo en vez del dedo gordo del pie en el caso que no se llegue.

**Beneficio del ejercicio:**

Estira y aporta flexibilidad a las piernas.

Consejo:

También puedes usar una correa atada al pie para trabajar la flexibilidad.

Ejercicio 8

Realizaremos la última postura para acabar la sesión, sentados en el suelo haciendo círculos con el tronco.

**Beneficio del ejercicio:**

Relaja la tensión en las caderas, estira la baja espalda y estimula la digestión.

Truco:

Mantener las dos nalgas en el suelo.

Finalizaremos la sesión sacudiendo los brazos para eliminar tensiones en los brazos y muñecas.