

Morning yoga

Practicaremos en esta sesión unos ejercicios que podemos realizar en la cama para despertar la mente y el cuerpo. Empezaremos respirando tranquilamente, despertando la conciencia de nuestro cuerpo y de nuestra respiración.

Ejercicio 1

Estirados en la cama con los brazos encima de la cabeza y los pies en flex, iremos estirando todo el cuerpo. Cogeremos con la mano izquierda la muñeca derecha, y la estiraremos junto con todo el cuerpo hacia el lado derecho. realizaremos el mismo ejercicio hacia el otro lado.

Beneficio del ejercicio:

Estira todo el lateral del cuerpo.

Truco:

Alarga todo el costado y crea una forma de media luna lateral con el cuerpo.

Ejercicio 2

Nos levantaremos despacio y nos sentaremos encima de la cama, estiraremos los brazos hacia arriba y estiraremos hacia un lado y hacia el otro.

Beneficio del ejercicio:

Estira y tonifica la cintura.

Truco:

Los hombros relajados.

Ejercicio 3 *Variante de Gato-Vaca*

Entrelazamos los dedos de las manos con los brazos arriba, inhalamos y crecemos y al exhalar bajaremos hacia adelante redondeando la espalda, apretando el ombligo hacia adentro. Repetiremos 3 veces.

Beneficio del ejercicio:

Despierta la espalda y mueve la columna vertebral.

Truco:

Busca un movimiento amplio de arqueo-redondeado.

Ejercicio 4

Entrelazamos los dedos de las manos por detrás de la espalda, abrimos el pecho y estiramos la espalda, dejando caer la cabeza sin arquear la lumbar.

Beneficio del ejercicio:

Relaja las cervicales, y abre el pecho.

Truco:

Juntar omoplatos en la espalda manteniendo hombros relajados.

Ejercicio 5 *Variante de ardha matsyendrasana*

Volvemos al centro con la mano derecha en el suelo y estiramos el brazo izquierdo hacia arriba y hacia el costado. Repetimos hacia el otro lado, y repetimos tres veces más en cada lado de manera más fluida.

**Beneficio del ejercicio:**

Torsión/giro de la columna vertebral.

Truco:

Usar la mano en el suelo para girar, y la exhalación para profundizar.

Ejercicio 6 *Variante suave de Uttanasana o flexión de pie*

Desde la postura de pie, iremos plegando el tronco hacia el suelo con las piernas ligeramente dobladas. Cogiendo los codos con las manos, relajaremos hombros, cuello y cabeza, dejando caer el tronco hacia delante.

Beneficio del ejercicio:

Estira la espalda y relaja lumbar.

Truco:

Usar la fuerza de la gravedad para estirar en un estado relajado.

Ejercicio opcional

Realizamos movimientos circulares de los hombros hacia adelante y hacia atrás.

Beneficio del ejercicio:

Mejora la postura corporal.

Truco:

Acabar el movimiento colocando los hombros hacia atrás y abajo.

Ejercicio 7 *Apertura de hombros en flexión*

Una vez incorporadas, entrelazamos los dedos de las manos por detrás de la espalda, abrimos el pecho, doblamos las piernas y exhalando, bajamos hacia las rodillas. Al inhalar subiremos hacia arriba estirando las piernas, el tronco y los brazos. Lo realizaremos 3 veces de manera más fluida.



Beneficio del ejercicio:

Apertura de hombros y estiramiento de la espalda. Contrarresta mala postura corporal.

Truco:

Alejar las manos del cuerpo, juntar omoplatos sin tensar los hombros.

Ejercicio 8

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



Beneficio del ejercicio:

Generar energía para despertar cuerpo y mente.

Truco:

Coordinar la respiración con los movimientos.

Ejercicio 9

Subiremos a la postura de la silla, y calentando rodillas hacia un lado y otro despertaremos las articulaciones. Realizaremos lo mismo con las caderas, rotando hacia afuera y hacia adelante.



Beneficio del ejercicio:

Mover y calentar articulaciones para mantenerlas sanas.

Truco:

Movimientos suaves, notando si hay cualquier dolor o incomodidad.