

Flow dinámico para eliminar toxinas

Ejercicio 1 *Tadasana o postura de la montaña combinados con secuencia de saludos al Sol.*

De pié en el suelo, cerraremos los ojos. Creceremos , y activaremos las piernas y el bajo vientre. El coxis lo intentaremos colocar ligeramente hacia abajo. Juntaremos las manos en el centro y al inhalar cantaremos un Om para empezar la secuencia.



Beneficio del ejercicio:

Mejora la postura corporal y permite llevar la atención hacia la práctica antes de iniciar los movimientos.

Saludos al sol: Secuencia dinámica coordinada con la respiración para calentar el cuerpo.

Truco:

Coordinar la respiración con los movimientos. Alargar las respiraciones para mover despacio con control.

Ejercicio 2 *Flexión de pie o Uttanasana*

En la postura de la flexión de pie (uttanasana) , separaremos los pies a lo ancho de la cadera, colocaremos las manos en las espinillas y alargaremos la espalda.

Inhalando estiramos la espalda mirando hacia delante en arda uttanasana exhalando al bajar para profundizar la flexión en uttanasana. .



Beneficio del ejercicio:

Estira baja espalda y nalgas, relaja la mente.

Truco:

Controlar la respiración para coordinarla con el movimiento.

Ejercicio 3 *Guerrero I*

Con la pierna izquierda doblada delante y la derecha estirada detrás, las caderas dirigidas hacia delante, estiraremos los brazos arriba en la postura de guerrero I. Dirigimos la mirada hacia arriba.



Beneficio del ejercicio:

Esta postura fortalece las piernas, los hombros y también los brazos.

Truco:

Colocar la rodilla de la pierna delantera encima del talón para cuidar la articulación.

Ejercicio 4 *Guerrero II*

Desde la postura del guerrero I, abrimos caderas y bajamos brazos a la altura de los hombros para la postura del guerrero II.

Mantendremos esta postura unos segundos.



Beneficio del ejercicio:

Abre caderas y pecho, y fortalece piernas.

Truco:

Caderas abiertas, colocar la rodilla de la pierna delantera encima del talón para cuidar la articulación.

Ejercicio 5 *Utthita-Parsvakonasana*

Desde la postura del Guerrero II, apoyaremos el antebrazo de la pierna doblada, y estiraremos el brazo derecho en diagonal y todo el costado.



Beneficio del ejercicio:

Estiliza la cintura. Fortalece y tonifica piernas y brazos.

Truco:

No colapsar el hombro de apoyo.

Ejercicio 6 *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. Realizaremos el Guerrero I y II y la torsión hacia el otro lado.

**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 7 *Lanza o Anjaneyasana*

Después de secuencia vinyasa iremos a la postura de la lanza. El talón de atrás lo mantendremos en el aire y la pierna de atrás bien estirada. La pierna de delante la doblada, manteniendo el equilibrio. Movimiento con la respiración: Inhalaremos subiendo los brazos y exhalaremos bajando los brazos. Y realizaremos los mismo hacia el otro lado.

**Beneficio del ejercicio:**

Equilibrio, fortalece piernas.

Truco:

Mirada fija delante para mantener el equilibrio.

Ejercicio 8 *Utkatasana o postura de la Silla*

Dobla las piernas, con pies y rodillas juntas. El tronco ligeramente en diagonal con los brazos estirados y alineados con la espalda.

**Beneficio del ejercicio:**

Fortalece los tobillos y los músculos de las piernas, abrimos pecho y diafragma. Se tonifican los órganos abdominales, la espalda y pelvis.

Truco:

Llevar el peso ligeramente hacia los talones, abriendo el pecho y manteniendo la zona lumbar alargada.

Ejercicio 9 *Pinza sentada o Paschimottasana*

Nos sentaremos en el suelo y realizaremos la pinza sentada. Estirando cada vez más en cada respiración.

**Beneficio del ejercicio:**

Estiramos piernas y espalda.

Truco:

Con cada inhalación estira la espalda, y con cada exhalación baja un poco más el pecho hacia las piernas, sin redondear.

Ejercicio 10 *Tarasana o la estrella*

Sentadas en el suelo, junta las plantas de los pies sin pegarlas demasiado a la pelvis y abre las rodillas. Inhala crece y al exhalar, redondearemos la espalda y descansaremos la cabeza hacia abajo.

Beneficio del ejercicio:

Relaja y abre las caderas.

SKEYNDOR

Truco:

Usar el peso del tronco y cabeza para abrir la cadera sin esfuerzo.