

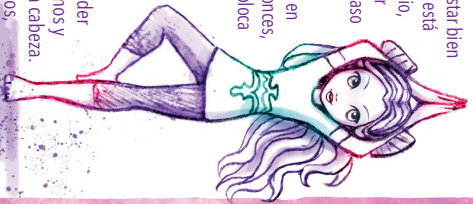
Cartas de YOGA ¡A CONSERVAR!

Recorta estas cartas y guárdalas con mucho cariño.
Elige una carta al azar cada mañana y mantén la
postura indicada durante al menos treinta segundos.
Repítela tres veces. ¡Empieza tu día ágil y concentrada!



El árbol

1. Para esta postura debes estar bien concentrada y relajada. Si no estás familiarizada con este ejercicio, colócate cerca de la pared por si te tuvieras que apoyar en caso de perder el equilibrio.
2. Concéntrate en un punto en el suelo o delante de ti y, entonces, levanta la pierna derecha y coloca la planta de tu pie apoyada contra tu rodilla izquierda. Tu rodilla derecha debe mirar hacia fuera.
3. Una vez que te veas totalmente estable (sin perder el equilibrio), junta tus manos y levántalas por encima de la cabeza. Después de treinta segundos, repítelo con la otra pierna.



El querubero

1. Adelanta tu pierna izquierda y, a continuación, dobla tu rodilla derecha.
2. Tu rodilla debe estar justo por encima de tu tobillo y no sobrepasar los dedos de tu pie. El pie derecho debe estar apoyado sobre el suelo con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia la derecha. Mantén recta la cadera. Cuidado, tu cadera tenderá a querer ir hacia la derecha.
3. Levanta los brazos y mantén la postura. Luego, inténtalo con el otro costado.



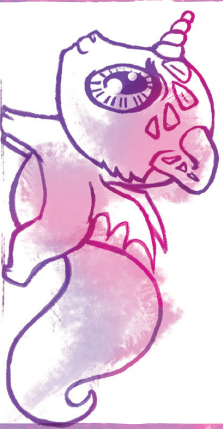
Piernas contra la pared

1. Siéntate al lado de una pared. Puedes usar una esterilla o una manta para estar más cómoda.
2. Aléjate apoyando la espalda contra el suelo y levanta las piernas en la pared. Tu trasero debería tocar la pared. Estira los brazos a cada lado de tu cuerpo.
3. Cierra los ojos y relájate. Respira hondo. Mantén la posición durante unos 10 minutos.



El gato

1. Colócate a cuatro patas apoyando las rodillas en el suelo. Mantén las rodillas ligeramente separadas y estira bien los brazos.
2. Respira profundamente sacando barriga para encoger ligeramente la espalda. Alza la mirada hacia arriba.
3. Expira lentamente curvando la espalda hacia arriba. Levanta el ombligo y baja la cabeza hasta que veas tus muslos. Repítelo varias veces.



El loro

1. Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas, con el pie derecho bajo el muslo izquierdo, y el izquierdo bajo el muslo derecho. Los talones deben mirar hacia arriba. Mantén la espalda bien erguida.
2. Imagina que una cuerda te tira de la cabeza hacia arriba. También puedes sentarte en un pequeño cojín para ayudarte a mantener la espalda recta. Coloca las manos sobre las rodillas, con la palma mirando hacia arriba. Cierra los ojos.



La silla

1. Empieza la postura bien recta con los pies uno al lado del otro, pero ligeramente separados entre ellos. Levanta los brazos.
2. Dobla las rodillas como si fueras a sentarte, pero detente a medio hacerlo. Tus rodillas no se tienen que tocar y no deben sobrepasar los tobillos.
3. Apoya tu peso sobre los talones. Tu pecho debe hacer un ángulo recto con tus muslos, es decir, debes inclinarte muy ligeramente hacia delante. Mantén la postura y respira profundamente.

