

Cartas de YOGA

¡A CONSERVAR!

Recorta estas cartas y guárdalas con mucho cariño.
Elije 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 gato



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

El árbol



- Para esta postura debes estar bien concentrada y relajada. Si no está familiarizada con este ejercicio, colócate cerca de la pared por si te necesitas que apoyar en caso de perder el equilibrio.
- 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.
- Una vez que te veas totalmente estable (sin perder el equilibrio), junta tus manos y levántalas por encima de la cabeza. Despues de treinta segundos, repítelo con la otra pierna.

El guerrero



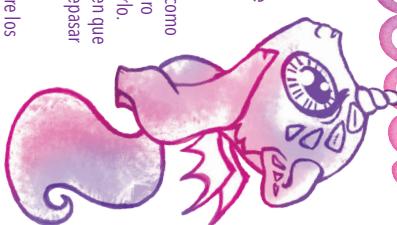
- Adelanta tu pierna izquierda y, a continuación, dobla tu rodilla derecha. Tu rodilla debe estar justo por encima de tu tobillo y no sobrepasar los dedos de los pies; apuntando ligeramente hacia la derecha. Mantén recta la cadera. Cuidado, tu cadera tenderá a querer ir hacia la derecha.
- Levanta los brazos y mantén la postura. Luego intentalo con el otro costado.
- Levanta los brazos y mantén la postura. Luego intentalo con el otro costado.

El lata



- 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.
- 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.
- Respira profundamente, manteniendo la postura durante unos 10 minutos.

La silla



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

Piernas contra la pared

