

SESIÓN BÁSICA DE YOGA

Comienza de pie o sentado con la espalda bien derecha, cerrando los ojos y tomando consciencia de ti y de ese instante, de tu cuerpo, tu respiración, etc.

A. Ejercicios de cuello (sentado).



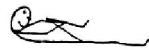
B. Asanas de pie.

C. Salutación al Sol: de 6 a 12 veces.

D. Pranayama o ejercicios de respiración (5 a 10 minutos)

E. Asanas de suelo:

1. Apanasana o Postura de Eliminación.



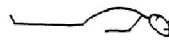
2. Sarvangasana o Postura de la Vela.



3. Halasana o Postura del Arado.



4. Matyasana o Postura del Pez.



5. Paschimotanasana o Postura de la Pinza.



6. Bhujangasana o Postura de la Cobra.



7. Ardha-Shalabhasana o Postura del medio Saltamontes.



8. Dhanurasana o Postura del Arco.

9. Ardha-Matyendrasana o Postura de la Torsión.



F. Relajación. 10 - 15 minutos.

Relaja el cuerpo, tranquiliza las emociones, calma la mente y te conecta con tu parte más interna.

¡Que seas feliz!