

Loto



Padmasana

Siéntate. Coloca el pie derecho en la parte superior del muslo izquierdo y el pie izquierdo en la parte superior del muslo derecho. Permanece en la posición durante 5 respiraciones largas y profundas.



Ostra



Paschimottanasana

Siéntate, estira bien la columna y las piernas. Con una inspiración, sube los brazos hacia el cielo. Con una espiración, baja la parte superior del cuerpo hacia los muslos y coloca las manos sobre las rodillas, las tibias o sobre los pies sin forzar. Vuelve a realizar el movimiento 5 veces.



Cobra



Bhujangasana

Ponte boca abajo, los pies uno contra el otro. Pon las manos debajo de los hombros. Con una inspiración, levanta la parte superior del cuerpo hacia el cielo. Mira bien delante tuyos e imagina que eres una bella cobra. Puedes incluso imitar el silbido de la cobra. Permanece en la posición durante 5 respiraciones largas y profundas.



Piedra



Balasana

Ponte de rodillas y siéntate sobre tus talones. Manteniendo tus nalgas cerca de los talones, baja la parte superior del cuerpo sobre los muslos y pon tu frente sobre el suelo. Relájate en esta posición durante 5 respiraciones largas y profundas.



Árbol



Vrksasana

Ponte de pie y pon las manos cerca del corazón. Coloca un pie en el muslo opuesto. Si es demasiado difícil, baja el pie hasta la pantorrilla o incluso al tobillo. Cuando consigas el equilibrio, levanta los brazos hacia el cielo. Imagina que tus piernas son el tronco de un árbol y tus brazos las ramas. Permanece en la posición durante 3 respiraciones largas y profundas. Luego, cambia de lado.



Ostra



Paschimottanasana

Siéntate, estira bien la columna y las piernas. Con una inspiración, sube los brazos hacia el cielo. Con una espiración, baja la parte superior del cuerpo hacia los muslos y coloca las manos sobre las rodillas, las tibias o sobre los pies sin forzar. Vuelve a realizar el movimiento 5 veces.



Guerrero



Virabhadrasana II

De pie, separa bastante los pies. Gira los dedos del pie derecho hacia la derecha y los del pie izquierdo ligeramente hacia el interior. Flexiona la rodilla derecha y coloca los brazos paralelos al suelo, con las palmas de las manos hacia abajo. Mira hacia la mano derecha y siente en ti la fuerza de un guerrero. Permanece en la posición durante 5 respiraciones largas y profundas. Luego, cambia de lado.



Perro boca abajo



Adhomukha Svanasana

Ponte a 4 patas. Sube sobre la punta de los pies y levanta el trasero hacia el cielo para estirar las piernas. Mantén los brazos estirados. Imagina que eres un perro y relaja la cabeza hacia abajo. Permanece en la posición durante 10 respiraciones largas y profundas.



Triángulo



Uttita Trikonasana

De pie, separa bastante los pies, gira los dedos del pie derecho hacia la derecha y los del pie izquierdo ligeramente hacia el interior. Baja la mano derecha sobre la rodilla, la tibia o el pie derecho y levanta el brazo izquierdo hacia el cielo. Permanece en esta postura durante 5 respiraciones largas y profundas. Luego, cambia de lado.

