

Rutina de yoga por la mañana

Comenzamos ahora a ofrecerte una tabla de yoga matinal que te ayudará a empezar el día de forma muy positiva y relajada. Hemos seleccionado 3 ejercicios de yoga al despertar para que puedas hacer fácilmente en cualquier espacio de tu habitación o tu casa. Estas asanas son ideales para estirar y activar tu cuerpo y, así, que estés totalmente preparado para encarar un nuevo día.

***Uttanasa*, ejercicio de yoga para empezar el día**

Es una de las mejores formas de poder activar el cuerpo al despertar.

Al exhalar empieza a descender el cuerpo hacia adelante y hacia abajo

Procura tocar con tu cuerpo las piernas, aunque tengas que doblar un poco las rodillas

A continuación, junta los brazos como si estuvieras abrazando tu cuerpo y mantente quieto en esta posición durante 10 segundos



Perro hacia abajo – Adho Mukha Svanasana

Apoya las manos, las rodillas en el suelo

Eleva las caderas manteniendo las rodillas flexionadas, si es necesario.

Los brazos y piernas tienen que estar alineados con las caderas para que la postura sea correcta

Estira bien los brazos y no eleves la cabeza.

En esta posición, haz 10 respiraciones profundas



Postura de la cobra – Bhujangasana

Túmbate boca abajo, pon tus manos a la altura del pecho

Al Inhalar eleva lentamente el torso curvando la espalda, abriendo el pecho

Puedes dejar la cabeza recta o echarla ligeramente hacia atrás

Haz 10 respiraciones profundas y regresa a tu posición corporal lentamente



Aruna Yoga