

## Yoga al despertar, en la cama

Algunas posturas donde no necesitamos, ni siquiera, salir de la cama.

Son posiciones corporales que tienen como objetivo conseguir una mayor elasticidad y estirar bien los músculos antes de poner los pies en el suelo.

### Postura 1

Comenzaremos con un ejercicio de yoga diario que te ayudará a estirar la zona de las piernas y la columna.

Nos sentamos en la cama, estiramos las piernas al máximo y doblar tu espalda hacia adelante procurando tocarte los pies.



### Postura 2

La siguiente postura que te ayudará a despertar tu cuerpo por la mañana consiste en hacer en una torsión. Para ello deberás tumbarte boca arriba sobre tu cama y, a continuación, doblar las rodillas llevándolas a tu pecho.

Ahora deberás moverlas hacia la derecha y, luego, hacia la izquierda sintiendo cómo la torsión estira bien los flancos de tu cuerpo y tu espalda.



### Postura 3

Y para terminar con este ejercicio de yoga en la cama tendrás que sentarte en la posición de loto.

Entonces, deberás colocar las manos encima de las rodillas y presionar ligeramente hacia abajo para que se estiren bien las piernas y las articulaciones del tren inferior de tu cuerpo.



Cuando te levantes de la cama puedes comenzar el día haciendo el **Saludo al Sol**.