Programa de Yoga

La respiración debe ser lenta y constante (cuente 6 segundos para inspirar y 6 segundos para espirar).

NOTA: Si siente cualquier dolor, poco a poco abandone la postura / posición y suavemente y de forma sencilla estire los músculos hasta que comiencen a relajarse.

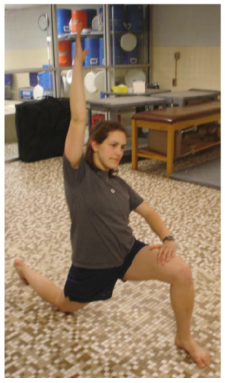
LA POSICIÓN DEL NIÑO

Coloque las manos hacia el frente y presione suavemente con las caderas hacia atrás, en los talones. Concéntrese en la respiración. Mantenga la posición durante 6 respiraciones largas.

PERRO HACIA ABAJO

Desde la posición del niño coloque debajo los pies y empuje sus caderas hacia arriba, sigua empujando con las manos mientras presiona con los talones en el suelo. Trate de enderezar las rodillas manteniendo la espalda recta pero sin hacerse daño con el movimiento. Mantenga la posición durante 6 respiraciones largas.

ZANCADAS DE RODILLAS (CON BRAZO ELEVADO)

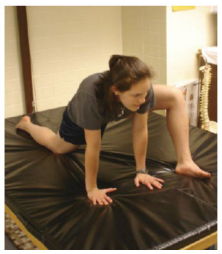


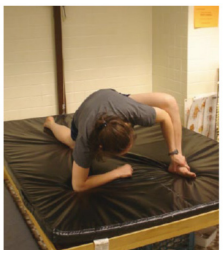
Colóquese en posición de dar una zancada hacia adelante con la mano en la pierna y la rodilla contraria apoyada en el suelo (mueva la cadera en dirección al pie de delante). Levante el brazo y lentamente gírelo para que la palma mire hacia afuera. Mantenga la posición durante 6 respiraciones largas.

ZANCADAS AMPLIAS

Desde la posición de zancada de rodillas, apoye las dos manos en el suelo enfrente suya por dentro del pie de delante. Lentamente, cójase el pie de delante con la mano del mismo lado y agáchese para mirar la planta, mientras desciende el codo contra lateral y apoya el antebrazo en el suelo.

Para ir más lejos en el estiramiento lleve la pierna de atrás más atrás. Mantenga la posición durante 6 respiraciones largas





ISQUIOTIBIALES

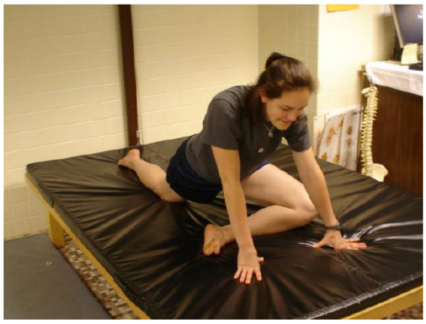
Desde la posición de zancada profunda, siéntese con las piernas por delante.

Mantenga la posición durante 6 respiraciones largas

GLÚTEOS

Desde una posición de flexión de los Isquiotibiales de la pierna de delante, colóquese suavemente en la posición del cuatro, tal y como muestra la fotografía. Lentamente, baje con ambos codos. Para ir más lejos en el estiramiento lleve la pierna de atrás más atrás. Mantenga la posición durante 6 respiraciones largas

Repita los ejercicios 1 al 6 con la otra pierna.



* *Fuente: Priceton University Athletic Training and Sports Medicine*