



# Guía de yoga

CONTROL, RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN

## INICIO PARA PRINCIPIANTES

La guía perfecta para aquellos que se quieren iniciar en el mundo del yoga.



ib



*La postura del puente*



## *La postura del puente*

*Tumbate boca arriba sobre la esterilla con las piernas estiradas y los brazos extendidos. Tomamos aquí unas respiraciones que nos ayuden a conectar con el cuerpo y sentirlo presente.*

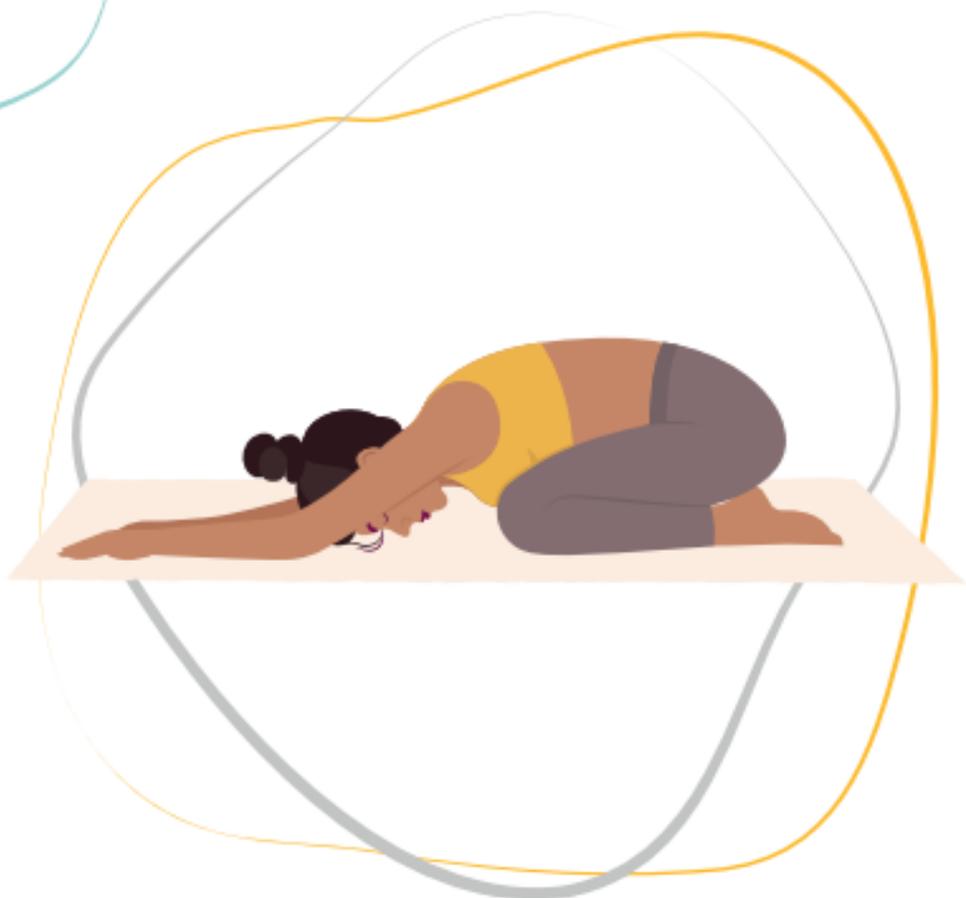
*A continuación, flexionamos las rodillas y apoyamos las plantas de los pies en el suelo. Dejando los pies enraizados, empujamos el suelo con ellos y elevamos las caderas y la espalda, dibujando un puente con nuestra columna.*

*Observa que queremos dejar apoyados en el suelo los hombros, la parte posterior de los brazos y la cabeza.*

*Podemos mantener los brazos estirados sobre el suelo con las palmas apoyadas sobre la esterilla o bien colocar las manos en las caderas para dar más altura al tronco.*



16 



*La postura del niño*



## La postura del niño

*En esta postura, arrodíllate y siéntate sobre los talones. Inclínate hacia adelante, mantén los glúteos sobre los talones y apoya la frente sobre el piso. Mueve los brazos de manera que queden junto a las piernas, con las palmas hacia arriba. Inhala y exhala, lenta y profundamente, durante al menos ocho respiraciones.*

*Si te resulta difícil apoyar la frente en el suelo, intenta con esta variación. Arrodíllate y siéntate sobre los talones con las rodillas ligeramente separadas. Inclínate hacia adelante, dobla los brazos delante de ti en el suelo y apoya la frente sobre los brazos. Inhala y exhala, lenta y profundamente, durante al menos ocho respiraciones.*





*La postura de la cobra*



## *La postura de la cobra*

*Túmbate en el suelo boca abajo apoyando la frente en el suelo y mantén las piernas y los pies juntos y estirados. Coloca las palmas de las manos debajo de los hombros.*

*Inspira y sube ligeramente la cabeza, el pecho y el abdomen apoyando bien las palmas de las manos en el suelo para dar integridad y alinear la postura.*

*Vigila de no subir los hombros hacia las orejas.*

*Procura no tensar los hombros y lleva tu mirada hacia el cielo alargando el cuello pero sin colapsar las cervicales para evitar lesiones.*

*A su vez, presiona el hueso púbico contra el suelo manteniendo el coxis hacia dentro y presiona los extremos de los pies contra el suelo.*

*Al expirar desciende lentamente, manteniendo la mirada hacia el cielo y poco a poco ves apoyando abdomen, pecho, barbilla, nariz hasta llevar tu frente al suelo.*

16



*La postura del guerrero*



## *La postura del guerrero*

*Sitúate de pie y estira la espalda. Realiza un ciclo de respiración 5-10-10 (inspirar, aguantar y expulsar).*

*Separa los pies alrededor de seis centímetros más o menos, eleva los brazos y estíralos.*

*Tienen que quedar los brazos en vertical.*

*Da un gran paso al frente con la pierna derecha, dejando quieta la izquierda, e inclínate sobre la derecha, que formará un ángulo cercano a los 90 grados. Comprueba que la rodilla está encima del tobillo.*

*La pierna izquierda está en tensión, y con la derecha se soporta el peso. Es normal no tener totalmente apoyada la planta del pie que queda atrasado, pero trata de apoyar toda la superficie que puedas.*

*Mantén la espalda recta con los brazos en alto 10 segundos y vuelve a la posición original.*

16



*La postura del triángulo*





## *La postura del triángulo*

*Separar las piernas entre 110 cm y 130 cm, girando ligeramente hacia dentro el pie izquierdo, y noventa grados hacia afuera el pie derecho y alineando el talón del pie de delantero, con el arco del pie de atrás.*

*Espirando flexionar el tronco lateralmente sobre la pierna derecha, agarrando la espinilla o colocando la mano en el suelo si eres un alumno mas avanzado, con los dedos de la mano apuntando en la misma dirección que los dedos de los pies.*

*Estira hacia arriba el brazo izquierdo con la palma de la mano vuelta hacia delante.*

*Gira el tronco hacia arriba moviendo el lado izquierdo del tronco hacia atrás.*

*Mantén la postura respirando con normalidad e inspira para salir de ella.*

16



*La postura gato-vaca*



## *La postura gato-vaca*

*Ponte a gatas sobre la esterilla, con las rodillas debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros.*

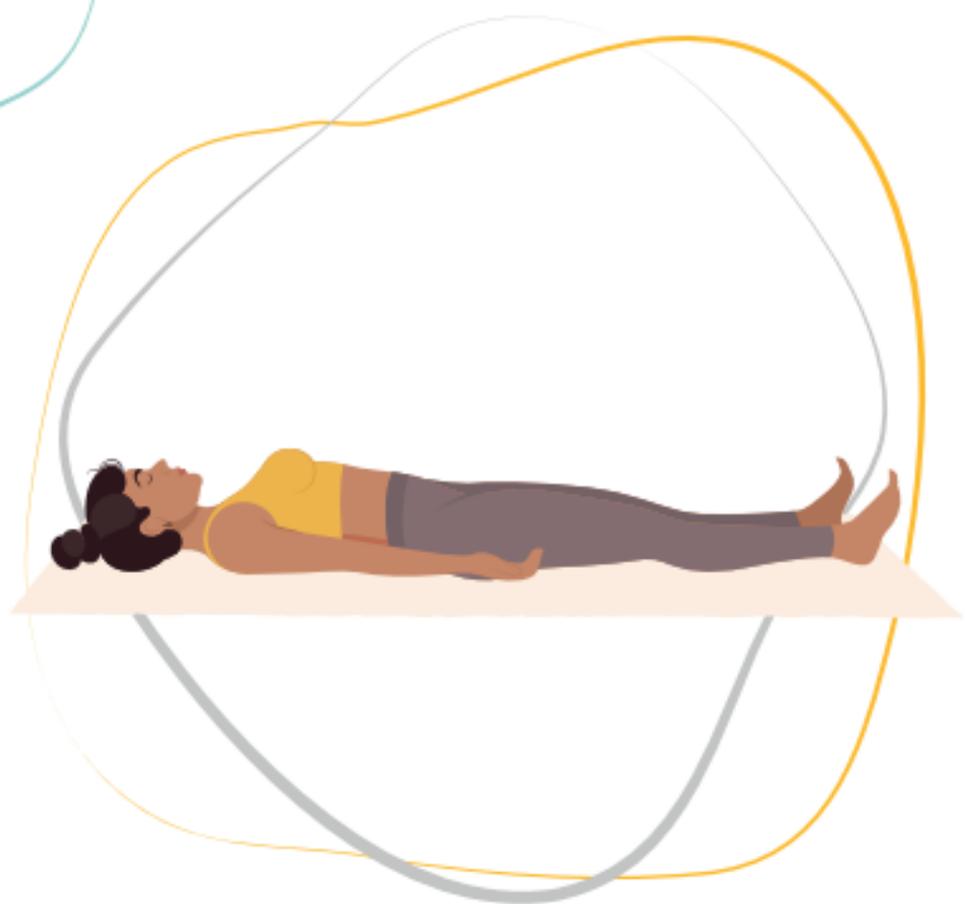
*Inhala, arquea la espalda y mira hacia arriba. Ahora estás en bitilasana o la postura de la vaca.*

*Exhala, mete el ombligo hacia dentro, redondea la espalda y baja la cabeza. Ahora estás en marjaryasana o la postura del gato.*

*Alterna los dos movimientos siguiendo el ritmo de tu respiración, en series de cinco o diez repeticiones.*



ib



*La postura del cadáver*



## *La postura del cadáver*

*Túmbate en posición supina. Ajusta el cuerpo para asegurar que la cabeza está centrada y la columna alineada.*

*Los brazos están ligeramente separados del cuerpo y las piernas ligeramente abiertas. Las palmas miran hacia arriba y los dedos se curvan al relajarse la tensión. Cierra los ojos y céntrate en la respiración. Con cada espiración, libera la tensión y la rigidez muscular.*

*Deja que el aire entre y salga sin esfuerzo.*





# Guía de yoga

CONTROL, RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN

## ¡GUÍA COMPLETADA!

Enhorabuena por haber completado esta rutina de entrenamiento. Sigue así. Recuerda que cada semana de enero iremos subiendo una nueva tanda de ejercicios.

