

Tres prácticas cortas

Para una práctica corta y completa de 20 a 30 minutos, incluye una postura de flexión, una extensión y una torsión. Éstos son los tres movimientos principales que disfruta la columna vertebral y que le vienen bien. Si tienes tiempo, puedes incluir también una postura en equilibrio.

Al comienzo, según el tiempo del que dispones, dedica unos minutos a estar en silencio y luego a mover y despertar las articulaciones de las caderas y piernas, y de los hombros y brazos. Puedes cerrar con unos minutos de descanso y/o un poco de respiración consciente.

Deja la mente abierta a la intuición y creatividad y a veces te encontrarás explorando otros caminos, movimientos o posturas en el proceso.

En el suelo

Equilibrio acostado de lado (Anantasana)

Una pierna arriba, una pierna abajo (Suptapadangusthasana I)

Cobra (Bhujanghasana)

Torsión acostada (Suptapadangusthasana III)

Medio camino

Jugar entre Perro boca abajo – Balasana – la cuclilla

La paloma

Parivrta Parsvakonasana

Guerrero III

De pie

Uttanasana

Extensión hacia atrás con la pared

Trikonasana

Vrksasana (el árbol) y/o Garudhasana (el águila)

NOTA: ver ilustraciones de las posturas aquí: www.iyogastudio.com/asanas

Creado por Miranda Bungey
www.bhavan.es