

Perro

Ado Mukha Svanasana



Yoga Maya Kids

Perro

Adho mukha svanasana

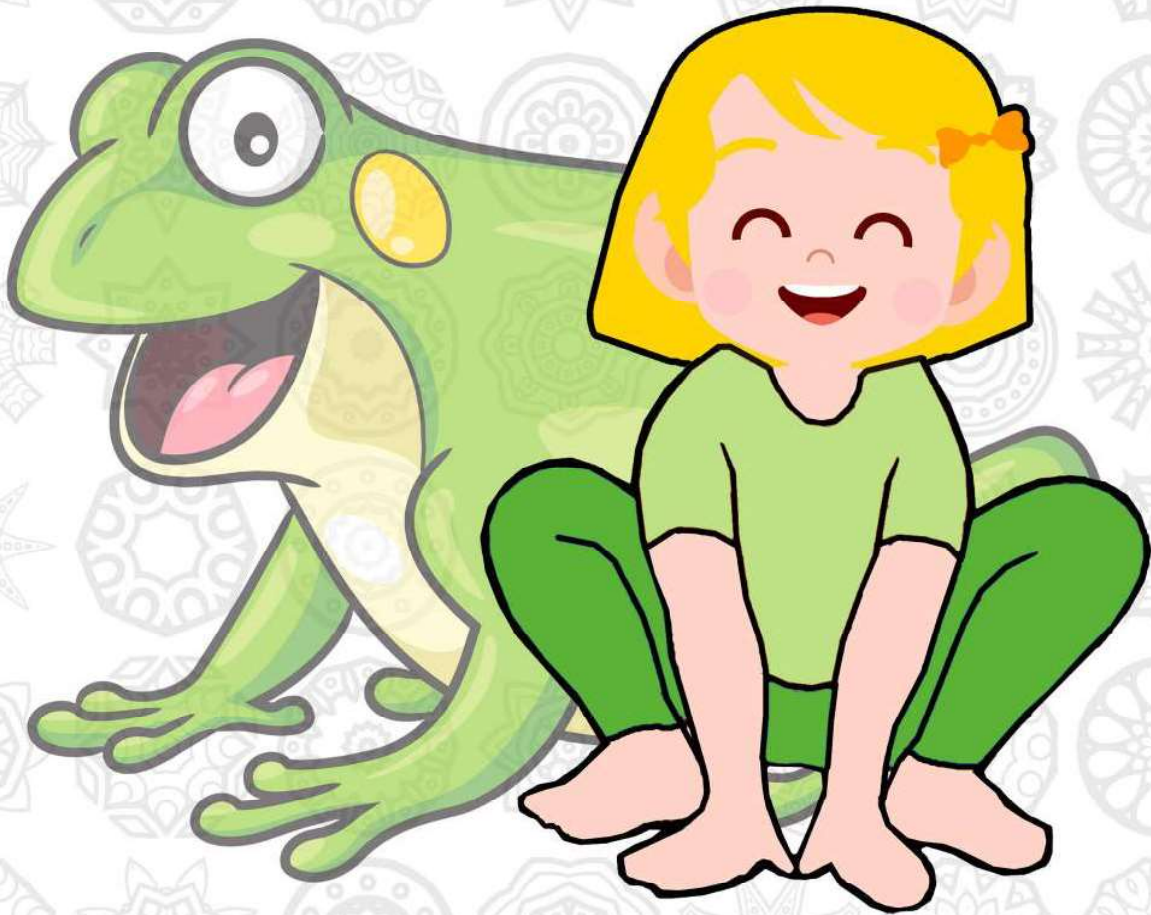
TÉCNICA: Comenzamos “a cuatro patas” en la postura del gato. A continuación, subimos el trasero y las caderas y estiramos las piernas y los brazos. Nuestro cuerpo formará una “v” invertida. Abrimos bien las manos para repartir el peso del cuerpo. Relaja la cabeza y el cuello. La espalda debemos mantenerla recta en la medida de lo posible e incluso para que esto sea posible podemos doblar un poco las rodillas mientras desarrollamos flexibilidad.

BENEFICIOS: Fortalece la musculatura de la espalda, abdomen, piernas, brazos y cuello. Previene y elimina dolores articulares en rodillas, hombros, caderas, cuello y espalda. Mejora la circulación sanguínea por todo nuestro cuerpo. Estira y mejora la flexibilidad de los hombros, gemelos, isquiotibiales y antebrazos. Mejora la digestión. Elimina la tensión y alivia el estrés. Se utiliza como terapia en dolores de cabeza, ciática y problemas respiratorios como el asma. Ayuda a aliviar los dolores menstruales y de la menopausia.

Yoga Maya Kids



Rana Malasana



Rana Malasana

TÉCNICA: Siéntate en cuclillas doblando las rodillas y coloca las manos en el suelo entre las piernas. Intenta posar el pie entero en el suelo manteniéndolos ligeramente más separados que las caderas. Si no puedes, mantén el equilibrio con los dedos de los pies y junta los dos talones. Mantén la postura un ratito, mientras respira profundo y consciente. ¡croac! ¡ahora eres una rana!

BENEFICIOS: Aporta energía y vitalidad, fortalece las piernas y mejora la circulación de la sangre, favorece la digestión, mejora el equilibrio, estira las caderas y la parte interior de los muslos. También ayudar a conciliar el sueño.

Yoga Maya Kids



Serpiente Bhujangasana



Serpiente

Bhunjangasana

TÉCNICA: Túmbate boca abajo con las piernas juntas. Coloca las manos en el suelo justo por debajo de los hombros. Inhala y sube el pecho apoyándote bien con las manos. Estira el cuerpo. Exhala y mientras bajas el pecho al suelo puedes producir el sonido de las serpientes “sshhh”, descansa un poco y vuelve a repetir el ejercicio.

BENEFICIOS: Aumenta la flexibilidad en la espalda y la fortalece. Relaja los músculos y ayuda a aliviar y reducir el dolor lumbar. Aumenta la fuerza y resistencia de los brazos. Aumenta la capacidad pulmonar, tonifica y fortalece piernas y glúteos. Al mantener el asana, ayuda a mejorar la postura corporal.

Yoga Maya Kids



Volcân

Pranamasana



Volcán

Pranamasana

TÉCNICA: Separa un poco los pies a lo ancho de la cadera. Activa las piernas y ten los muslos tensos. Coloca la pelvis ligeramente hacia atrás y abre el pecho. Separa los hombros de las orejas y relájalos. Sitúa las manos en el pecho con las palmas juntas y los dedos apuntan hacia arriba; empuja suavemente la una con la otra para separar las escápulas.

BENEFICIOS: Alivia dolores musculares del cuello, hombros y espalda alta. Mejora la flexibilidad de las caderas y también de las muñecas. Tonifica las piernas, el abdomen y la columna. Relaja el cuerpo y la mente y los mantiene en equilibrio.

Yoga Maya Kids

