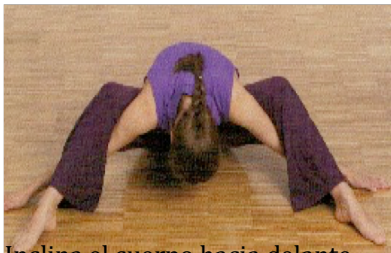


ANEXO 4.2: YOGA (ASANAS)



ASANAS DE SUELO

TORTUGA



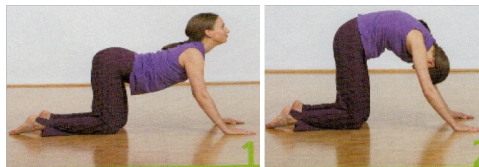
- Inclina el cuerpo hacia delante.
- Desliza los brazos por debajo de las piernas y sácalos por los lados.
- Mantén la espalda recta y estira la columna,
- Apunta hacia el suelo con la punta de la nariz.

PUENTE



- Pon los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.
- Eleva la pelvis al tiempo que distribuyes el peso por igual entre hombros y pies.

GATO



- Cabeza ligeramente hacia atrás y hunde la columna de modo que quede un poco arqueada y eleva los glúteos.
- Levanta poco a poco la columna hasta curvarla.

PINZA



- Inclina el cuerpo hacia delante a partir de las caderas.
- Intenta tocar una rodilla con la barbilla sin encorvar la espalda.

SABIO MARICHU



- Flexiona la pierna derecha y coloca el pie lo más cerca posible del glúteo.
- Extiende el brazo derecho hacia delante y gira el cuerpo a la izquierda.
- Pasa el brazo derecho por la parte interna de la rodilla flexionada y luego dóblalo hacia atrás.
- Lleva el brazo izquierdo a la espalda y muévelo hasta agarrarte la muñeca izquierda con la mano derecha.
- Inclina el cuerpo hacia delante.

TORSIÓN LATERAL

- Flexiona la pierna izquierda y pon el pie junto a la rodilla contraria.
- Mantén los brazos extendidos.
- Mantén la cabeza recta y la mirada hacia arriba.
- Lleva la rodilla hacia la derecha, en dirección al suelo.
- Mantén el pie en contacto con la rodilla derecha.
- Gira la cabeza hacia la izquierda.



ESTIRAMIENTO LATERAL



- Una vez colocado en la postura anterior extiende la pierna e intenta cogerte la punta de los dedos del pie con la mano derecha.



BARCO



- Desde la posición de sentado impulsa los pies hacia delante y hacia arriba de modo que las piernas formen un ángulo recto con el cuerpo.
- Extiende los brazos hacia delante, paralelos al suelo.

AVE



- Apoya las palmas de las manos en el suelo por detrás de ti.
- Eleva la pelvis hasta poner el cuerpo recto.
- Tira de los omóplatos ligeramente hacia atrás para juntarnos y expandir el tórax.



VELA

- Recoge las piernas flexionadas por encima del abdomen.
- Despega los glúteos del suelo y apuntala el cuerpo con las manos.
- Impulsa las piernas por encima de la cabeza.
- Mantén la espalda recta y sosteniéndolas con las manos.
- Eleva las piernas hasta ponerlas en vertical.



ASANAS DE PIE



ÁNGULO CON PIE EXTENDIDO

- Levanta la pierna izquierda en ángulo con pie estirado.
- Sujeta la rodilla con las manos y mantén la espalda recta.
- Echa los hombros hacia atrás.
- Estira la pierna izquierda, sujetándola por debajo de la rodilla.
- Mirada al frente.

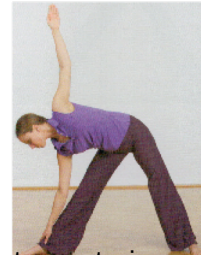


ÁNGULO LATERAL EN EXTENSIÓN



- Pies en paralelo, dejando un metro entre ellos.
- Brazos en cruz y pie derecho hacia fuera y pie izquierdo hacia dentro.
- Flexiona rodilla derecha y estira el torso hacia el lado y hacia abajo.
- Apoya mano derecha junto a pie derecho.
- Extiende brazo izquierdo por encima de la cabeza y estira pierna izquierda.
- Dirige la mirada hacia la mano levantada.

TRIÁNGULO EXTENDIDO



- Igual que la postura anterior pero con piernas estiradas.
- Flexiona el tronco hacia la pierna derecha hasta cogerse el dedo gordo del pie con índice y pulgar
- Espalda recta.

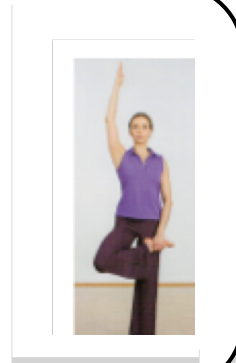
ÁRBOL

- Mantén la postura de la imagen.
- Vista al frente
- Mantén el equilibrio durante las respiraciones.



MEDIO LOTO DE PIE

- Flexiona la pierna derecha.
- Agárrate el pie con las manos y llévalo hasta la ingle contraria.
- Mira al frente.
- Levanta el brazo y estíralo por encima de la cabeza.



GUERRERO II



- Gira la cadera y el pie derecho hacia el lado derecho.
- Mantenga el tronco orientado hacia delante.
- Flexiona la rodilla y baja el cuerpo un poco más hacia de derecha.
- Mira hacia el brazo derecho extendido.

GUERRERO I



- Gira el pie izquierdo hacia fuera apoyándose en el talón.
- Flexiona la rodilla derecha formando un ángulo recto.
- Endereza el torso y sube los brazos estirados hasta juntar las palmas de las manos por encima de la cabeza.
- Empuja la cadera izquierda hacia delante.



Realizar los ejercicios con la derecha y la izquierda.