

# DESCUBRE DEL YOGA EL PODER

El saludo al sol, o Surya Namaskar, es una secuencia de posturas del yoga que ayuda a entrar en calor y alinear la postura corporal.

Pasa de una postura a la siguiente a tu ritmo respirando normalmente.

Recuerda hablar con tu equipo de atención antes de comenzar cualquier actividad física o rutina de ejercicios nuevas.

COMIENZA AQUÍ

## 1. POSTURA DE LA MONTAÑA ▲

Párate con los pies en espejo. Los dedos deben tocarse, y los talones deben estar ligeramente separados. Alza los brazos por encima de la cabeza con las palmas enfrentadas.



## 8. FLEXIÓN HACIA ADELANTE ▼

Junta los pies. Flexiona el torso hacia adelante. Flexiona apenas las rodillas.



## 2. FLEXIÓN HACIA ADELANTE ▼

Con los pies juntos, flexiona el torso hacia adelante. Flexiona apenas las rodillas.



## 7. POSTURA ECUESTRE CON MANOS ALZADAS ▲

Lleva el pie derecho hacia adelante y da un paso hacia atrás con el pie izquierdo. Eleva el torso y alza los brazos por encima de la cabeza.



## 3. POSTURA ECUESTRE CON MANOS ALZADAS ▲

Da un paso hacia atrás con el pie derecho. Eleva el torso y alza los brazos por encima de la cabeza con las palmas enfrentadas.



▲ = INHALA ▼ = EXHALA

## 6. PERRO BOCA ABAJO ▼

Lleva el coxis hacia arriba y atrás hasta formar una V invertida con el cuerpo.



## 4. PLANCHA ▼

Apoya ambas manos en el mat y lleva lentamente los pies hacia atrás hasta tener la espalda derecha.



## 5. PERRO BOCA ARRIBA ▲

Apoya la cadera y las piernas en el mat, y apunta los dedos de los pies hacia atrás. Estira los brazos hasta despegar el torso y los muslos del mat. Lleva la mirada hacia adelante o apenas hacia arriba.



Puedes encontrar más recursos de bienestar físico en [Everyday-CF.com](http://Everyday-CF.com).