

¿Te cuesta dormir?



Práctica estas nueve posturas de yoga para conciliar mejor el sueño

1



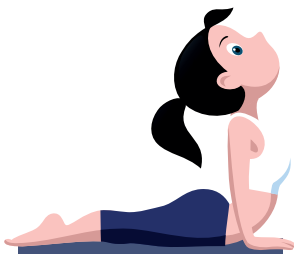
El héroe (de rodillas en el suelo, brazos en las piernas y espalda recta y relajada).

2



El niño (de rodillas, tronco hacia delante, brazos extendidos y cabeza apoyada en el suelo).

3



El perro hacia arriba (boca abajo, debes elevar el tronco, apoyar la palma de las manos y mirar hacia arriba).

4



El camello (de rodillas, llevar el tronco hacia atrás y realizar un pequeño arco mientras las palmas de las manos se apoyan en el suelo. La cabeza se inclina levemente hacia atrás).

5



La mariposa (sentado, flexiona las piernas, junta las plantas de los pies y acerca los talones a la ingle. Toma los tobillos con las manos, pon la espalda recta).

6



Giro de cadera (boca arriba se flexionan las piernas y deben dirigirse hacia el lado derecho mientras la espalda y la cabeza permanecen apoyadas en el suelo. Se debe repetir el ejercicio hacia el lado izquierdo).

7



El puente (boca arriba, la cabeza y hombros se apoyan en el suelo mientras las manos estiradas tratan de tocar el talón de los pies).

8



El alivio del viento (boca arriba con piernas flexionadas, las rodillas tocan el pecho mientras son abrazadas por los brazos. La cabeza y la espalda deben estar apoyadas en el suelo)

9



El muerto (boca arriba, brazos y piernas estiradas, todo el cuerpo descansa de manera horizontal)