

## Weeks 1 &2: Yoga Para calma



### Guerrero II (*Virabhadrasana II*)

Pretende que estas surfeando olas muy grandes en el mar. Que musculos utilizas para mantener tu balance?

Repite: "Yo soy Fuerte"



### Pose de el Perro Boca Abajo (*Adho Mukha Svanasana*)

Pretende que te estiras como un perro muy amigable. Presiona tus manos y tus pies hacia el piso mientras mantienes el equilibrio.

Repite: "You Soy Amistoso"



### Arbol (*Vrkasana*)

Prentende que eres un arbol amable que Brinda sombra y oxigeno en un dia muy caliente. Se mueve tu arbol de lado a lado? Sientes como se extienden las ramas de tu arbol?

Repite: "Yo Soy Amable"



## Silla (*Utkatasana*)

Imagina que estas esquiando muy rapido hacia abajo de una montaña. Siente lo Fuertes que son tus musculos mientras mantienes tu equilibrio.

Repite: "Yo Soy Valiente"



## Heroe (*Virasana*)

Pretende que eres un buho muy sabio y gira tu espalda de lado a lado. Trata de utilizar tus ojos de buho y enfocate en un objeto que este muy lejos. Que puedes ver?

Repite: "Yo Soy Inteligente"

Reita la secuencia con tu otro pie empezando por las poses de la primer pagina!

## Reverencia Cultural

Si recuerdas los movimientos de nuestra reverencia cultural, practicalos al final de nuestra serie de Yoga.

*"Deseamos: paz, amor, y respeto para todos."*