

Weeks 19 & 20: Yoga Flow Calentamiento de Invierno



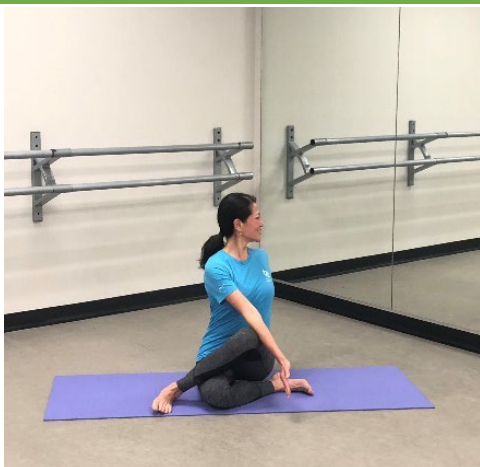
Pose Inclinada Hacia Enfrente (*Uttanasana*)

Alcanza tus brazos hacia arriba de tu cabeza y luego inclínate hacia enfrente y hasta alcanzar tus pies. Luego levanta tu espalda como una mesa.



Estocada Baja (*Anjaneyasana*)

Mueve tu cuerpo hacia una pose estocada para estirar tus caderas y tus piernas.



Media Pose de El Rey De los Peces (*Ardha Matsyendrasana*)

Sientate y gira de lado a lado para estirar y calendar tu espalda.



Postura de Puente (*Ardha Purvottanasana*)

Pressiona tus caderas hacia el cielo para crear un Puente.



Postura del Perro Boca Abajo (*Adho Mukha Svanasana*)

Mientras estas en esta pose, trata de doblar una rodilla a la vez para calendar tus piernas.

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."