

Weeks 21 & 22: Yoga Flow Sentado



Gato Sentado (*Marjaryasana*)

Mientras te sientas, inhala y has una curva con tu espalda como un gato.



Vaca Sentada (*Bitilasana*)

Inhala y empuja tu estomago hacia enfrente como una vaca.



Pose Sentada Como Rey de los Peces (*Ardha Matsyendrasana*)

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



Pose sentada como Rey Paloma (Eka Pada Rajakpotasana)

Ahora estiremos nuestras caderas. En cuanto llegues a esta pose, inclínate hacia enfrente para estirarte. Luego repite el movimiento con la otra pierna.



Pose Inclínada hacia enfrente (Paschimottasana)

Séntate e inclínate hacia enfrente. Relaja tu cuello mientras te estiras. Ahora endereza tu espalda lentamente.

Reverencia Cultural

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

“Deseamos: paz, amor, y respeto para todos.”