

Weeks 5 & 6: Yoga de Jungla



Estiramiento hacia enfrente (Uttanasana)

El primer animal que observamos es un mono. Conviertete en un mono y columpiate de lado a lado como si estuvieses colgado de un arbol.



Estiramiento lateral (Urdhva Hastasana)

Eres un mono muy afortunado! Has encontrado una banana. Posiciona tu cuerpo en forma de banana.



Estiramiento hacia enfrente con piernas anchas (Prasarita Padottansana)

Un elefante se acerca! Conviertete en un elefante y haz una curva con tu espalda.



Vaca (Bitilasana)

Alli viene un leon muy hambriento! Ponte en forma de leon y respire profundo como un leon.



Arbol (*Vrksasana*)

Para huir de el leon, subamonos a el arbol mas alto!



Sentadilla Yogi (*Malasana*)

Encontramos un sapo arriba de un arbol. Puedes intentar saltar de arriba a abajo como un sapo?



Cobra (*Bhujangasana*)

Mejor nos bajamos de el arbol porque viene una serpiente cobra!



Tabla lateral (*Vasisthasana*)

Finalmente, sentimos lalluvia de la jungle y un arcoiris que nos pasa por encima.

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."