

LA CLASE DE *Yoga*

EJERCICIOS PARA LOGRAR LA PAZ INTERIOR

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

- Relaja el sistema nervioso.
- Calma la mente.
- Incrementa la coordinación.
- Equilibra los centros de energía.

FRECUENCIA:

Al principio, haga la serie una vez por día. Luego, hasta dos y tres veces.

CONSEJOS:

- Muévase con lentitud.
- Evite tensar el cuerpo.
- Una vez que se haya comprometido, trate de realizar el ejercicio con los ojos cerrados.



POSICIÓN DE PARTIDA

Pararse con las piernas juntas. Inhalando, subir los brazos de frente hasta la altura de los hombros y, exhalando, abrirlos a los laterales con los dedos hacia arriba.



1 Inhalando, eleva con lentitud los brazos hasta arriba de la cabeza y luego que los dedos mayores se toquen. Luego, exhale y lleve la cabeza hacia atrás.



2 Inhalando, baje los brazos por los laterales. Mientras exhala, dirija los dedos de las manos hacia abajo, y siga el recorrido hasta juntar los dorsos a la altura de la pelvis.



3 Inhalando, suba las manos por adelante del tronco hasta llegar a la altura de la cabeza. Los antebrazos deben juntarse. Mantener la cabeza derecha.



4 Los brazos siguen su recorrido hasta quedar por arriba de la cabeza. Los dedos de las manos se juntan y quedan apurando hacia abajo.



5 Para finalizar, exhalando, baje los brazos por adelante hasta que lleguen a la altura de la pelvis. Mantenga los dedos unidos y relájese.