

# Posturas de yoga para principiantes

Estos movimientos básicos de yoga son una forma estupenda de estirar los músculos y estimular el flujo sanguíneo.

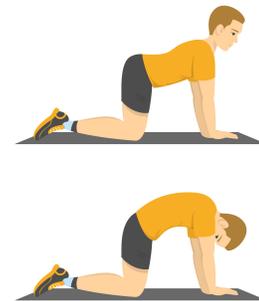
## Postura del niño

Empieza de rodillas y sepáralas a la anchura de los hombros con la parte superior de los pies tocando el suelo y los dedos gordos de los pies tocando. Estira los brazos delante de ti e inclínate hacia delante hasta que estén apoyados en el suelo y tu estómago descansa entre tus muslos. Mantén la postura durante 30 segundos.



## Posturas del gato y la vaca

Empieza con las manos y las rodillas, separadas a la anchura de los hombros. Inhala y deja caer el estómago hacia la esterilla mientras levantas la barbilla y el pecho mientras miras hacia el techo. Aleja los hombros de las orejas. Al inhalar, lleva el estómago hacia la columna vertebral y redondea la espalda hacia el techo mientras mira al suelo. Repite de 3 a 5 veces



## Postura del perro mirando hacia abajo

Empieza con las manos y las rodillas, separando la anchura de los hombros. Mete los dedos de los pies por debajo y levanta las caderas en el aire mientras enderezas las piernas. Separa las puntas de los dedos y ensancha las clavículas, aleja los omóplatos de las orejas mientras dejas colgar la cabeza. Siente cómo los talones se hunden en el suelo. Mantén la postura durante 30 segundos. Para soltar, exhala, dobla las rodillas y llévalas de nuevo al suelo.

