

Yoga



Tadasana



Vrksasana



Bhujangasana



Adho Mukha Svanasana



Trikonasana



Setu Bandha Sarvangasana



Ardha Matsyendrasana



Balasana

Yoga

1. Te pones de pie en la postura Tadasana. Al respirar flexionas la rodilla derecha y colocas la planta del pie en la parte superior del muslo en la pierna izquierda. Luego inspiras y levantas los brazos por encima de la cabeza. Las palmas de las manos están juntas, tocándose. Es la postura.....
2. Te tumbas de espaldas en el suelo con los brazos estirados a ambos lados del cuerpo. Flexiona las rodillas y levanta el cuerpo formando una línea recta entre las rodillas y los hombros. Quédate quieta por un minuto y luego vuelves a repetir el ejercicio. Es la postura
3. Te sientas sobre los talones. Mueves el tronco hacia adelante estirando los brazos. El pecho está tocando las rodillas. Es la postura
4. Te tumbas boca abajo. Apoyas las manos en el suelo y levantas la parte superior del cuerpo, flexionando los codos. Es la postura.....
5. Te pones de pie con los pies juntos, los hombros relajados y los brazos a ambos lados. Los ojos miran hacia el frente. Es la postura
6. Te sientas en el suelo y cruzas el pie derecho por encima de la pierna izquierda. Luego flexionas la rodilla izquierda. Con el brazo, mantienes la rodilla derecha apuntando hacia el techo. Te giras hacia la derecha y mantienes la posición. Es la postura.....
7. Te colocas en cuatro patas haciendo una forma de V invertida. Te apoyas en el suelo con las manos abiertas. Los pies también están apoyados con toda la planta tocando el suelo. El tronco forma una línea recta, desde las muñecas hasta las caderas. Es la postura
8. Te levantas. Das un paso a la derecha, espirando. Luego, mientras inspiras alzas los brazos formando una T y con la mano derecha te tocas el tobillo derecho. Giras la cabeza y miras el brazo izquierdo. Es la postura

Yoga

Respuestas:

1. Vrksasana
2. Setu Bandha Sarvangasana
3. Balasana
4. Bhujangasana
5. Tadasana
6. Ardha Matsyendrasana
7. Adho Mukha Svanasana
8. Trikonasana



Yoga

Vocabulario del cuerpo:

pies, rodillas, planta del pie, muslo,
brazos, cabeza, palmas de las manos,
espalda, hombros, talones, tronco,
codos, muñecas

Verbos de movimiento y respiración:

respirar, flexionar, colocar, inspirar,
levantar, tocarse, sentarse, tumbarse,
ponerse de pie, girar, colocarse,
espirar, apoyar, cruzar

