



RUTINA DE INTERIORIDAD - 8 DE JUNIO DE 2020

YOGA: El arquero, el leñador, la caja.

INICIO

Para realizar estas rutinas donde cada uno puede hacer la que le haga sentir más cómodo, podemos empezar sentados en una silla con una buena postura y escuchando el silencio del momento. A continuación realizar unas cuantas respiraciones profundas y luego levantarnos para poder realizar algunas posturas de yoga. La rutina que decidamos hacer la podemos repetir 4-5 veces.

¡Listos! Ya podemos empezar.



YOGA: LA CAJA

Nos ponemos de pie y nos imaginamos que estamos metidos dentro de una caja. Para poder salir hemos de empujar las paredes de la caja en las 5 direcciones.

1. Hacia arriba estirando mucho los brazos hacia el techo.
2. Hacia delante estirando los brazos hacia delante en perpendicular con el cuerpo.
3. Hacia atrás arqueando la espalda y empujando los brazos por encima de la cabeza.
4. Hacia los lados empujando el brazo correspondiente hacia cada lado (los dos a la vez).

YOGA: EL LEÑADOR

Nos ponemos de pie con las piernas un poco separadas. Imitaremos a un leñador que corta leña en el bosque.

Imaginad que cogéis un hacha, ponéis los dos puños cerrados uno encima del otro. Inspirando levantamos los brazos per encima de la cabeza, estirándolos bien. Con la expiración doblamos un poco las rodillas y bajamos los brazos como si cortáramos un tronco de madera, emitiendo el sonido "HAAA..." Hazlo con todas tus fuerzas. Repetirlo unas cuantas veces.



YOGA: EL ARQUERO

Nos ponemos de pie. Abrimos las piernas, flexionando las dos con los pies paralelos en la postura del héroe centrado.

Mirando hacia el lado izquierdo se extiende el brazo izquierdo. Éste es el arco. Lentamente llevamos la mano derecha al lado izquierdo, como si pusiéramos la flecha del arco. Mientras inhalamos llevamos el puño derecho hacia el hombro derecho, como si estuviéramos tensando el arco y apuntando a nuestro objetivo.

Hacemos el sonido "¡HAA!" al exhalar y dejamos ir la flecha. Se realiza varias veces con cada brazo.



CIERRE

Para acabar la rutina que hemos decidido hacer, podemos volver a sentarnos y volver a escuchar el silencio para valorar cómo me he sentido realizando este tipo de rutina de yoga, qué he pensado, si me ha ayudado a estar más tranquilo/a, a relajarme, a descargar tensiones,...

