

8 asanas de yoga para comenzar el día con energía

QUUM



POSTURA DEL LOTO

Sirve para abrir caderas y ganar flexibilidad en tobillos y rodillas. Estimula los nervios de las piernas además de tonificar abdominales y fortalecer la espalda.



URDHVA MUKHA SVANASANA

O "perro boca arriba", fortalece espalda, brazos y muñecas, además, estira el pecho, los hombros y el abdomen. Ayuda a aliviar el estrés, la fatiga y la ciática.



ARDHA MATSYENDRASANA I

Revitaliza y flexibiliza hombros, caderas y cuello, también tonifica la columna vertebral. Alivia el dolor de espalda, ciática, molestias de fatiga y asma. Estimula el hígado y los riñones.



ADHO MUKHA SVANASANA

O "perro boca abajo", se emplea para fortalecer y revitalizar todos los músculos; espalda, hombros, piernas y talones. Mejora la actividad cardíaca y evita la osteoporosis.



VRKSASANA

O "el árbol", manteniendo el equilibrio apoyando la planta del pie sobre el muslo y manos en posición de rezo. Fortalece las piernas y alivia el dolor de espalda, también mejora la postura.



VIRABHADRASANA II

O "postura del guerrero", beneficioso para fortalecer la zona lumbar y la pared abdominal. Extiende las ingles y abre la pelvis fortaleciendo también las caderas.



EKA PADA ADHO MUKHA SVANASANA

O "postura del perro III" fortalece brazos, piernas y espalda, estira hombros e isquiotibiales y ayuda al aparato reproductor y digestivo. Aporta buen riego cerebral, energía y calma la mente.



UTTHITA TRIKONASANA

O "triángulo extendido", tonifica y flexibiliza la musculatura en piernas y tronco, ayuda a la columna y fortalece las caderas. Es un gran beneficio para eliminar el dolor de espalda baja.