

DADO-YOGA



Guerrero



Gato



Perro



Mariposa



Árbol



Barco

Instrucciones:

- **Perro:** Para hacer esta postura, comienza apoyando las manos y las rodillas en el suelo, como si fueras a gatear. Luego, empuja con tus manos y estira tus piernas hacia atrás, levantando las caderas bien alto hasta formar un triángulo con tu cuerpo. Los pies deben estar separados al ancho de las caderas, y las manos al ancho de los hombros. Tu cabeza cuelga suavemente entre los brazos, mirando hacia tus pies.
- **Gato:** Empieza colocándote en cuatro apoyos: manos debajo de los hombros y rodillas debajo de las caderas. Al inhalar, levanta la cabeza y el coxis, dejando que el abdomen baje hacia el suelo, como si tu espalda formara una "U". Luego, al exhalar, mete la cabeza hacia el pecho, encorva la espalda hacia el techo y aprieta el abdomen. Puedes hacer este movimiento varias veces, como un gato que se estira.
- **Mariposa:** Siéntate con la espalda recta y junta las plantas de los pies una contra la otra, dejando que las rodillas caigan hacia los lados. Sujeta los pies con las manos y mueve suavemente las piernas arriba y abajo, como si fueran las alas de una mariposa volando.
- **Árbol:** Luego, levanta una pierna y apoya la planta del pie en el tobillo, pantorrilla o muslo de la pierna contraria, evitando la rodilla. Mantén el equilibrio y junta las palmas de las manos frente al pecho o estíralas hacia arriba, como si fueran las ramas del árbol.
- **Guerrero:** Párate derecho y da un paso largo hacia atrás con una pierna. Dobla la rodilla delantera formando un ángulo de 90 grados, mientras mantienes la pierna de atrás estirada. Levanta los brazos hacia el cielo o extiéndelos a los lados, como si fueras un valiente guerrero listo para una aventura. Mira hacia el frente con confianza.
- **Barco:** Siéntate en el suelo con las piernas estiradas al frente. Luego, inclina un poco el torso hacia atrás y levanta las piernas del suelo, manteniéndolas estiradas o dobladas, como una "V" con el cuerpo. Estira los brazos hacia adelante, paralelos al suelo. Mantén el equilibrio como si fueras un barco flotando en el mar.