

Las **5** posturas para que no te falte energía

La práctica de yoga es una excelente manera de devolver la energía y el equilibrio a nuestra vida.

El cansancio y la fatiga son problemas muy habituales en esta sociedad. Dedicar unos minutos a activar el cuerpo con esta secuencia de yoga puede suponer un cambio enorme en tu vida. ¡Prueba durante una semana y compruébalo tu mismo! En yoga se utiliza la palabra **Prana** para referirse a la energía interna que tenemos todos los seres vivos y que nos sustenta, nos aporta felicidad y bienestar físico, emocional y mental.

El **prana** circula por canales llamados **nadis**, y si se estancan, la energía se bloquea y aparece un desequilibrio y falta de energía físico y mental que puede manifestarse como cansancio, mal humor, e incluso dolores y enfermedades más graves.

Estas posturas te pueden ayudar a relajar la tensión muscular, recuperar la flexibilidad, estimular la circulación sanguínea, promover la respiración profunda y cargar de energía el plexo solar (**Manipur Chakra**) el foco generador de prana que distribuye la energía a toda la estructura corporal.

SECUENCIA DE 5 ASANAS PARA RECARGAR LA ENERGÍA

► EL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO (*Adho Mukha Svanasana*)

⌚ 2-3 minutos

Paso a paso: Boca abajo y con las palmas de las manos apoyadas a los lados del tórax, exhalar y levantar el cuerpo del suelo estirando los brazos y llevando los isquiones arriba y atrás hasta que se apoyen los pies en el piso.



► LA PINZA (*Uttanasana*)

⌚ 5 minutos

Paso a paso: De pie con una exhalación descender tronco y cabeza hacia delante hasta que las manos toquen el suelo, flexionando las rodillas lo que sea necesario. Soltar cuello y cabeza.





► **MEDIA TORSIÓN ESPINAL DEDICADA A MATSYENDRA** (*Ardha Matsyendrasana*)

🕒 2 minutos

Paso a paso: Sentado en el suelo con las piernas estiradas, doblar la pierna derecha y pasarla por encima de la izquierda apoyando el pie. Doblar la pierna izquierda y llevar el talón a la nalga derecha. Girar la columna hacia la derecha.

► **EL ARADO** (*Halasana*)

🕒 1 minuto

Paso a paso: Tumbado boca arriba, con las piernas juntas y estiradas, dar un impulso llevando las piernas por encima de la cabeza. Esta variante de *Halasana* consiste en agarrar las plantas de los pies con las manos entrelazadas y exhalando bajar las piernas hacia el suelo sin doblar las rodillas.



► **POSTURA SOBRE LA CABEZA** (*Sirsasana*)

🕒 1 minuto

Paso a paso: Con los antebrazos en el suelo, codos separados distancia de hombros, dedos de las manos entrelazados, poner la parte posterior de la cabeza encajada en las manos. Ir elevando poco a poco las rodillas hacia el cielo.