



La próxima vez que desees estirarte, meditar o volver a concentrarte, prueba con

## 2. Rotación de cabeza

- Rota suavemente la cabeza, hacia la izquierda y gira hacia la derecha, haciendo semicírculos. Repite comenzando del lado derecho.
- Repítelo 4 veces. Inspira durante 4 segundos mientras rotas la cabeza hacia la derecha. Luego, exhala durante 4



## 3. Rotación del cuerpo

- Coloca las manos sobre las rodillas. Inclínate hacia el lado izquierdo. Luego, mueve la parte superior del cuerpo en semicírculo hacia la derecha. Repite del otro lado.
- Repítelo 4 veces mientras inhalas durante 4 segundos y exhalas durante 4 segundos.



## 4. Gato vaca

- Inspira durante 5 segundos mientras abres el pecho y miras hacia arriba.
- Exhala durante 5 segundos mientras arqueas la espalda y los hombros hacia el abdomen y mira hacia abajo.
- Repítelo 5 veces.



## 5. Piernas cruzadas

- Cruza la pierna derecha sobre la pierna izquierda.



## 6. Espalda arqueada

- Levanta los brazos por encima de la cabeza.
- Mete el estómago e inclínate hacia atrás. Levanta los pies del piso de modo que las piernas queden derechas.
- Mantén la posición mientras inhalas durante 4 segundos y exhalas durante 4 segundos.
- Lentamente vuelve a la posición sentada.



## 7. Muñeca de trapo

- A medida que inhalas, abre las piernas más allá del ancho de las caderas.
- A medida que exhalas, baja el pecho hacia el piso.
- Tómate los tobillos o coloca las manos frente a ti. Deja que la cabeza cuelgue entre las piernas.
- Inhala durante 4 segundos y exhala durante 4 segundos.



## 8. Flujo del sol Parte I

- Siéntate derecha en la silla. Abre las piernas más allá del ancho de las caderas.
- Estira la pierna izquierda hacia la izquierda. El pie izquierdo debe quedar totalmente sobre el piso, con los dedos mirando hacia adelante.
- Inhala a medida que juntas las palmas a la altura del pecho.



## 9. Flujo del sol Parte II

- Endereza los brazos a los costados, con las palmas hacia abajo.
- Asegúrate de que el codo izquierdo esté sobre la rodilla izquierda.



## 10. Flujo del sol Parte III

- A medida que exhalas, coloca la mano derecha frente a tu tobillo derecho.
- A medida que inhalas, estira el brazo izquierdo hacia el cielo, con la palma hacia arriba.
- Mira la mano izquierda.
- Lentamente vuelve a la posición sentada. Repite los pasos 8 a 10 del otro lado.



## 11. Estiramiento de lado

- A medida que inhalas, estira la mano derecha hacia el techo, con la palma hacia arriba.
- A medida que exhalas, estira la mano derecha hacia arriba por encima del lado izquierdo.
- Inhala durante 4 segundos. Sentirás un leve estiramiento del lado derecho.
- Exhala y baja la mano derecha.
- Repite del otro lado.



## 12. Figura 4 Estiramiento

- Siéntate derecha. Respira mientras colocas el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda.
- A medida que exhalas, acerca el pecho a la pierna.
- Mantén durante 4 segundos. Sentirás un estiramiento en el glúteo derecho.
- Repite del otro lado.



## 13. De vuelta al centro

- Coloca las palmas sobre los muslos.
- Cierra los ojos.
- Inhala durante 4 segundos y exhala durante 4 segundos.
- Rota suavemente la cabeza, hacia la izquierda y luego gira hacia la derecha. Rota la cabeza nuevamente hacia el lado izquierdo.
- Repítelo 4 veces mientras inhalas y exhalas durante 4 segundos.



¡Bien hecho! ¡Acabas de completar un flujo de yoga de silla!

Si tiene preguntas sobre bienestar, llama al (212) 432-8494 o escribe a [wellness@chnnyc.org](mailto:wellness@chnnyc.org)

\*flujo de yoga adaptado de The Chopra Center