



Flujo de Yoga Prenatal Mientras Sentada

La próxima vez que desees estirarte, meditar o volver a concentrarte, intentalo con este flujo de yoga mientras sentada/o.

1. Centro

- Siéntate derecha en la silla.
- Coloca las manos sobre las rodillas, con las palmas mirando hacia arriba.



2. Rotación de la cabeza

- Rota suavemente la cabeza, hacia la izquierda y gira hacia la derecha, haciendo semicírculos. Repite comenzando con el lado derecho.
- Repítelo 4 veces. Inhala por 4 segundos mientras rotas la cabeza hacia la derecha. Luego, exhala por 4 segundos mientras rotas la cabeza hacia la izquierda.



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 por 4 segundos y exhalas por 4 segundos.



4. Flujo del sol Parte I

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



5. Flujo del sol Parte II

- Endereza los brazos hacia al lado del cuerpo, con las palmas hacia abajo.
- Asegúrate de que el codo izquierdo esté sobre la rodilla izquierda.
- Inhala durante 4 segundos y exhala durante 4 segundos.



6. 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 de la cabeza del lado izquierdo.
- Inhala por 4 segundos. Sentirás un leve estiramiento del lado derecho.
- Exhala y baja la mano derecha.
- Repite del otro lado.



7. De vuelta al centro

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



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

Si tiene preguntas sobre bienestar, contacto (212) 432-8494 o wellness@chnnyc.org

*flujo de yoga adaptado de The Chopra Center