TENDENCIAS

5 ejercicios tibetanos que te ayudarán a liberar todo tu poder interior

El Ciudadano · 17 de noviembre de 2015



Las culturas orientales siempre han mirado la medicina desde otra perspectiva, combinando de forma perfecta lo físico con lo mental y lo espiritual. Estos 5 ejercicios milenarios, que son conocidos como asanas en la práctica del

yoga, te ayudarán a conectarte de mejor forma con tu poder interior, con tus ideas, con tu fuerza oculta y con tu particular esencia.

1. El guerrero



Comienza con las piernas abiertas lo más que puedas. **Gira uno de los pies e inclina esa misma pierna hacia adelante**. Con el pie contrario, afírmate pero utilizando sólo las puntas. Mantén tu espalda derecha y levanta los brazos hacia el cielo.

2. La montaña



Párate derecha, separando tus piernas a la misma altura de tus hombros. **Dobla levemente las rodillas, respira con profundidad** y lleva los brazos hacia el cielo. Mantén unos segundos.

3. Cobra



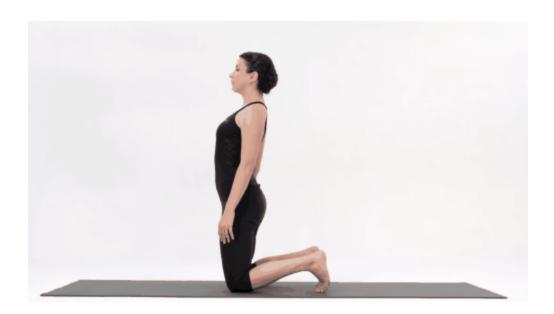
Comienza tendido sobre el mat de yoga. **Lentamente utiliza tus brazos para inclinar tu torso**. Respira con profundidad y mantente aquí estirando tu

4. Puente sobre hombros



Acuéstate de espaldas en el mat y lleva tus pies lo más cerca que puedas en dirección a tus glúteos. Lentamente levanta tu sección media hasta quedar con la espalda estirada. Este es el puente, ya que el peso se afirmará sobre tus hombros.

5. El camello



Comienza sobre el mat, con las rodillas dobladas. Cuidando la posición de tu espalda, **lleva los brazos hacia atrás** y apóyate con tus manos sobre tus talones. Inclínate y **deja que tu cavidad torácica se llene de aire**. Mantén unos segundos.

Realiza esta rutina cada vez que puedas, **de preferencia al comenzar tu día.** Sólo te tomará un par de minutos y **te permitirá renovarte** y dejar fluir toda la energía que tienes en tu interior.

Fuente: Upsocl

Fuente: El Ciudadano