

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

descubre yogaparati.com



YOGA PARA TI

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

espalda.

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](#)