

EJERCICIOS DE YOGA EN SILLA DE RUEDAS

Extraído de : <https://somosdisca.es/yoga-en-silla-de-ruedas/>

Si tienes alguna lesión, es recomendable que primero lo consultes con tu especialista.

POSTURA DE LA VACA:

Esta postura de yoga es un frente de apertura de cuerpo.

- Comienza agarrándote a la silla o colocando las manos sobre los muslos.
- Levanta suavemente la cabeza hacia el techo mientras inhalas y se expande a través del frente de tu pecho, arqueando cuidadosamente la espalda
- Continúa respirando mientras mantienes la postura durante algunas respiraciones profundas

POSTURA DEL GATO:

Esta postura te ayuda a estirar la espalda:

- Coloque las manos sobre los muslos o agarre la silla.
- Redondea la parte superior de tu cuerpo hacia adelante mientras exhalas
- Arquee la columna vertebral como un gato y deje caer la barbilla hacia el pecho
- Mantenga la posición durante algunas respiraciones profundas y luego suelte

ESTIRAMIENTO LATERAL:

Esta postura de yoga se centra en los oblicuos.

- Comienza levantando un brazo sobre tu cabeza mientras inhalas, mientras tu otro brazo descansa para sostenerte.

Extraído de : <https://somosdisca.es/yoga-en-silla-de-ruedas/>

- Exhala cuando su brazo de estiramiento llegue lo más lejos que puedas sobre tu cabeza.
- Continúa respirando profundamente mientras mantienes la postura durante aproximadamente 3 a 5 respiraciones.
- Inhala cuando regreses al centro y comienza a hacer el mismo estiramiento para el otro brazo.

TWIST:

Esta postura de yoga se centra en estirar y aliviar la tensión de la espalda.

- Inhala mientras llevas la mano derecha hacia la pierna izquierda mientras usa el brazo opuesto para apoyarte.
- Exhala mientras giras para mirar por encima de tu hombro izquierdo.
- Continúa respirando mientras mantienes la posición durante 3 a 5 respiraciones.
- Suelta con cuidado la sujeción y cambia suavemente para repetir los mismos pasos en el lado opuesto.

INCLINACIÓN HACIA DELANTE:

Esta postura se centra en la parte baja de la espalda, las caderas y los isquiotibiales.

- Comienza inhalando mientras alargas la columna vertebral.
- Exhala mientras te inclinas hacia delante desde tu cintura, mientras colocas tus manos en tu silla de ruedas para apoyarte.
- Continúa respirando profundamente mientras mantienes la posición durante 3 a 5 respiraciones.

POSTURA DEL ÁGUILA:

Esta pose estira el hombro y la espalda.

- Comienza inhalando y levantando los brazos.
- Exhala mientras cruzas los brazos por los codos para que tus manos estén una detrás de otra.
- Continúa respirando mientras mantienes la posición durante unos 20 a 30 segundos.

ESTIRAMIENTO DE CADERA:

Esta postura se enfoca en las caderas.

- Comienza levantando una pierna y cruzándola sobre la otra mientras inhalas
- Exhala e inclínate hacia delante desde tus caderas.
- Mantén el estiramiento mientras continúas respirando durante 3 a 5 respiraciones.
- Suelta la pierna con cuidado y repite los mismos pasos con la otra pierna.

ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS:

Esta postura de yoga estira los isquiotibiales.

- Comienza alargando la columna y sentándote recto mientras inhalas.
- Exhala mientras estiras las manos alrededor de la parte posterior de la pierna o la espinilla y levanta la rodilla para que estés a un nivel cómodo.
- Continúa respirando profundamente mientras te estiras y mantienes la posición durante 3 a 5 respiraciones
- Repite los mismos pasos con la otra pierna.