

Yoga en silla de ruedas



POSTURA DE LA VACA: Puedes agarrarte a la silla o colocar las manos sobre los muslos. Levanta despacio la cabeza hacia arriba mientras inhalas y se llena tu pecho de aire, arqueando la espalda. Respira profundo mientras mantienes la postura.



POSTURA DEL GATO: Coloca las manos sobre los muslos o agarra la silla. Arquea la parte superior de tu cuerpo hacia delante como un gato, mientras exhalas. Deja caer la barbilla hacia el pecho. Mantén la posición durante algunas respiraciones profundas y luego suelta.



ESTIRAMIENTO LATERAL: Levanta un brazo sobre tu cabeza mientras inhalas y tu otro brazo descansa. Exhala cuando el brazo del estiramiento llega lo más lejos que puedas sobre tu cabeza. Mantén la postura durante 3 a 5 respiraciones. Inhala cuando llegues al centro y comienza a hacer el mismo estiramiento para el otro brazo.



TWIST-GIRO: 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. Mantén la posición durante 3 a 5 respiraciones. Repite los mismos pasos para el lado opuesto.



INCLINACIÓN HACIA DELANTE: Inhala mientras estiras la columna. Exhala mientras te inclinas hacia adelante. Continúa respirando profundamente mientras mantiene la posición durante 3 a 5 respiraciones.



POSTURA DEL ÁGUILA: Inhalando y levanta los brazos. Exhala mientras cruzas los brazos por los codos para que tus manos estén una detrás de otra. Mantén la posición durante unos 20 a 30 segundos.



ESTIRAMIENTO DE CADERA: Levanta una pierna y crúzala sobre la otra mientras inhalas. Exhala e inclínate hacia delante desde tus caderas. Mantén el estiramiento durante 3 a 5 respiraciones. Repite los mismos pasos con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE PIERNAS: Estira la columna mientras inhalas. Exhala mientras estiras las manos alrededor de la parte posterior de la pierna o la espinilla y levanta la rodilla para que esté a un nivel cómodo. Mantén la posición durante 3 a 5 respiraciones. Repite los mismos pasos para la otra pierna.