

Mantén las posturas por 3-5 respiraciones o 30-60 segundos. Haz las posturas en ambos lados del cuerpo, 1-3 veces, dos veces a la semana. Respira; la respiración es vital en todas las posturas, no la sostengas. Aprieta los músculos abdominales y mantén flexionados los músculos del torso a lo largo de las posturas. Equipo sugerido: colchoneta o toalla.



**Montaña**

Colócate de pie con ligera separación entre los pies, distribuye el peso del cuerpo sobre los dos pies. Inclina la pelvis hacia atrás y alarga la columna vertebral. Relaja los hombros y eleva el esternón al techo. Deja los brazos libres a los lados del cuerpo. Relaja la cara, la mandíbula y los ojos.



**Guerrero I**

Desde la postura de la montaña, exhala y separa las piernas 3-4 pies y gira el pie delantero 90° y el otro 60°. Inhala y eleva los brazos arriba. Lleva los hombros hacia atrás. Exhala y gira el tronco hacia el borde delantero de la colchoneta. Empuja con el talón adelantado contra el suelo y dobla la rodilla adelantada en línea con el tobillo. Extiende los brazos y alarga la pierna retrasada. Mantén la cabeza adelante o mira arriba. Cambia al otro lado.



**Guerrero II**

Desde la postura del guerrero I, exhala y baja los brazos hasta que estén paralelos al suelo. Estira las puntas de los dedos. Mantén el esternón elevado, los hombros hacia atrás, y alarga la columna. Mira sobre la mano adelantada. Mantén firme los abdominales. Mantén los hombros y la pelvis abierta hacia el borde largo de la colchoneta, no girada hacia la rodilla doblada. Cambia al otro lado.



**Guerrero III**

Desde la postura del guerrero I con la pierna derecha adelantada, inhala y alcanza ambos brazos hacia adelante. Dirige el peso sobre la pierna derecha manteniendo la rodilla doblada ligeramente. Exhala, inclina hacia adelante y eleva hacia atrás la pierna izquierda recta, y baja los brazos y tronco paralelo al suelo. Estira los brazos adelante y mantén espacio entre los hombros y las orejas. Cambia al otro lado.



**Triángulo**

Desde la postura del guerrero II, inhala y dirige la cadera retrasada más atrás. Exhala y flexiona el tronco y gira solo los brazos, levantando lo de atrás hacia el techo y bajando el adelantado hacia el suelo. Estira las puntas de los dedos y mantén los brazos rectos. Cambia al otro lado.



**La silla**

Desde la postura de la montaña, inhala y levanta los brazos sobre la cabeza. Exhala, flexiona las rodillas y baja las caderas atrás como si fueras a sentarte. Mantén el peso sobre los talones. Lleva los hombros hacia abajo y baja las caderas para que la zona lumbar de la espalda esté plana y alargada.



**Árbol**

Desde la postura de la montaña, exhala, pasa todo el peso del cuerpo sobre el pie izquierdo y dobla la rodilla derecha. Levanta el pie derecho y coloca la planta bien sobre la cara interna del muslo izquierdo o el gemelo, dedos hacia abajo. Inhala, alarga la columna vertebral. Junta las manos, palma contra palma, frente al pecho. Cambia al otro lado.



**Águila**

Desde la postura de la montaña, exhala, levanta rodilla izquierda y crúzala sobre el muslo derecho. Apunta con los dedos e intenta enganchar detrás del gemelo derecho. Inhala, estira los brazos adelante. Exhala, cruza los brazos con el derecho encima doblando los codos y enfrentando las palmas entre sí. Cambia al otro lado. Nota: Esta postura es avanzada. Modificaciones: Hacer la postura mientras estar sentado o hacer la parte inferior del cuerpo aparte mientras agarras una silla y luego la parte superior mientras estar parado o sentado.



**Perro boca abajo**

Inicia a cuatro patas, colocando las manos un poco delante de los hombros, y las rodillas debajo de las caderas. Métete bajo los dedos de pie. Exhala y levanta las rodillas. Al inicio, las rodillas deben doblar ligeramente y los talones quedan elevados del suelo. Inhala, alarga la columna y levanta la pelvis hacia el techo. Exhala, empuja los muslos atrás y estira los talones hacia el suelo. Asegúrate de no hacer rígidas las rodillas. Estira la cabeza entre los brazos, no la cuelgues.



**Paloma**

Inicia a cuatro patas, las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Coloca la rodilla derecha hacia adelante hasta estar a la altura de la muñeca. Coloca la espinilla y el pie derecho hacia el plano medio del cuerpo hasta estar debajo de la cadera izquierda. Estira la pierna izquierda hacia la parte atrás de la colchoneta. Coloca las manos en el suelo hasta que vayas colocando la ingle en el suelo. Si no puedes bajar hasta el suelo, coloca una manta doblada o un bloque debajo de la cadera derecha. Empuja las puntas de los dedos firmemente en el suelo para ayudar a mantener alargada y apoyada la zona lumbar. Cambia al otro lado.



**Gato**



**Vaca**

**Vaca:** Inicia a cuatro patas con manos y rodillas apoyadas en el suelo, manos apoyadas a la altura de hombros y rodillas bajo las caderas. Inhala y el abdomen cae hacia el suelo. Eleva el mentón y pecho, y mira al techo. Relaja y baja los hombros lejos de las orejas.

**Gato:** Desde la postura de la vaca, exhala y redondea la columna hacia el techo. Permite que la cabeza cae hacia el suelo. Inhala y vuelve a la postura de la vaca. Repite la transición de la postura de gato a la de vaca por 3-5 respiraciones.



**El niño**

Inicia a cuatro patas, colocando las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Une los dedos gordos de pie y siéntate sobre los talones. Separa las rodillas a la anchura de las caderas. Exhala, y baja el torso entre los muslos. De esta posición, estira los brazos por encima de la cabeza, estira la espalda, y coloca las palmas en el suelo.



**El zapatero**



**Ángulo abierto**

**El zapatero:** Siéntate con la espalda recta y con tus piernas rectas al frente. Exhala, dobla las piernas uniendo las plantas de los pies. Relaja y deja que las rodillas caigan hacia los lados.

**Ángulo abierto:** Desde la postura del zapatero, separa las piernas hasta que te sientas estirado. Dirige las rodillas y los dedos de pie hacia el techo. Siéntate con la espalda recta, e inclina el tronco hacia adelante y exhala mientras estiras las manos adelante.



**Cabeza a la rodilla**

Desde la postura del ángulo abierto, coloca la planta del pie derecho bien sobre la cara interna del muslo izquierdo. Mantén la pierna izquierda enderezada con los dedos de pie hacia el techo. Exhala, dobla adelante por la cintura y alcanza hacia el pie izquierdo. Baja el torso hacia la rodilla izquierda. Cambia al otro lado.



**Rodillas al pecho**

Túmbate boca arriba con las piernas y los brazos extendidos. Exhala y flexiona las rodillas hacia el pecho. Coloca las manos sobre las rodillas. Apoyando sola la rodilla derecha, suelta la pierna izquierda y extiéndela al suelo. Sostén la postura por 3-5 respiraciones. Vuelve la rodilla izquierda al pecho y de nuevo agarra ambas rodillas. Cambia al otro lado.

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Mejorar la salud total y el bienestar



Mejorar el sentido de humor y reducir estrés y ansiedad



Aumentar la energía



Dormir mejor

Reconocimientos: Desarrollado por Emily Gratopp, Fotografía por Vicki Jedlicka, Edición de fotos por Karen Wedding, Posturas por Violeta Baum



Este material fue fundado en parte por los programas del USDA: el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) y el Programa de Educación Extendida de Nutrición y Alimento (EFNEP). Este instituto es proveedor de igualdad de oportunidades.

La Extensión es una división del Instituto de Agricultura y Recursos Humanos de la Universidad de Nebraska-Lincoln en colaboración con los condados y con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Los programas educativos de la Universidad de Nebraska-Lincoln cumplen con las políticas de no-discriminación de la Universidad de Nebraska-Lincoln y con las del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

