

# Yoga en silla

Mantén las posturas por 3-5 respiraciones o 30-60 segundos. Haz las posturas en ambos lados del cuerpo, 1-3 veces. 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: silla fuerte.



**Gato**

Siéntate en el borde delantero de la silla con la espalda recta, coloca las manos sobre las rodillas. Redondea la parte superior de la espalda, lleva el mentón al esternón, y mantén la postura por una respiración. Continúa a la postura de la vaca.



**Vaca**

Siéntate en el borde delantero de la silla con la espalda recta, colocando las manos sobre los muslos. Mantén los codos a tus lados, arquea la espalda y empuja el pecho adelante, rota los hombros hacia atrás y mira hacia arriba. Mantén la postura por una respiración. Continúa a la postura del gato. Alterna entre la postura de la vaca y el gato por 8-12 repeticiones.



**Águila**

Siéntate en el borde delantero de la silla con la espalda recta, rota los hombros hacia atrás y abajo. Cruza el pie izquierdo sobre el derecho. Eleva el brazo izquierdo con el codo en un ángulo de 90° y envuélvelo alrededor desde abajo con el brazo derecho y agarra el pulgar izquierdo o la muñeca. Lentamente eleva las manos hacia el techo y mantén por 3-5 respiraciones. Cambia al otro lado.



**Paloma**

Siéntate en el borde de la silla con la espalda recta, coloca el tobillo izquierdo sobre el muslo derecho. Mantén la columna alargada y los hombros hacia atrás y abajo. Inclina adelante suavemente. Mantén la postura por 3-5 respiraciones profundas. Cambia al otro lado.



**Guerrero II**

Siéntate hacia el borde delantero de la silla con la espalda recta, mueve la pierna izquierda al lado izquierdo de la silla y dirige los dedos de pie hacia la izquierda. La rodilla derecha cae hacia el suelo. Mantén las caderas abiertas y hacia adelante. Levanta ambos brazos y mira sobre la mano izquierda. Mantén la postura por 3-5 respiraciones profundas. Cambia al otro lado.



**Guerrero Inverso**

Siéntate hacia el borde delantero de la silla con la espalda recta, mueve la pierna izquierda al lado izquierdo de la silla y dirige los dedos de pie a la izquierda. La rodilla derecha cae hacia el suelo. Mantén las caderas abiertas y hacia adelante. Levanta ambos brazos, volteando la palma izquierda hacia el techo. Eleva el brazo izquierdo arriba hacia el techo. El brazo derecho cae mientras el izquierdo eleva. Mira arriba sobre la mano izquierda. Mantén la postura por 3-5 respiraciones profundas. Cambia al otro lado.



**Pirámide**

Ponte de pie detrás de la silla. Da un paso grande (más o menos 2 pies) atrás con el pie derecho. Alinea los dos pies como si estuviera sobre una barra de equilibrio. Agarra el respaldo de la silla para mantener el equilibrio, en caso necesario. Con la columna vertebral alargada y el pecho adelante, inclina adelante doblando por la cintura hacia el pie izquierdo lo más posible. Mantén la postura por 3-5 respiraciones profundas. Cambia al otro lado.



**Perro boca abajo**

Ponte de pie detrás de la silla a tal distancia que las puntas de los dedos tocan el respaldo cuando doblas por la cintura con los brazos rectos. Agarra la silla. Empuja atrás la pelvis y estira la cabeza entre los brazos, no la cuelgues, y deja caer el pecho hacia el suelo. Mantén la postura por 3-5 respiraciones profundas.



**Guerrero III**

Ponte de pie detrás de la silla y mantén los hombros hacia atrás y abajo. Alarga la columna vertebral, levanta atrás el pie izquierdo y lentamente inclina adelante. Mientras inclinas, mantén recta la pierna izquierda y eleva el talón hacia el techo. Agarra la silla para mantener el equilibrio, en caso necesario. Mantén la postura por 3-5 respiraciones profundas. Cambia al otro lado.



**Enhebrar la aguja**

Ponte de pie detrás de la silla a tal distancia que las puntas de los dedos tocan el respaldo cuando doblas por la cintura con los brazos rectos. Agarra la silla. Levanta el brazo izquierdo arriba alcanzando hacia el techo y mira sobre la mano. Baja el brazo y crúzalo enfrente del cuerpo, pasándolo debajo del brazo derecho. Inhala mientras levantas el brazo y exhala mientras lo bajas. Repite por 5-8 respiraciones. Cambia al otro lado.



**Triángulo**

Ponte de pie con las piernas separadas al lado de la silla, los dedos de pie hacia adelante. Rota los hombros hacia atrás y abajo. Alarga la espalda. Mantén los brazos rectos con las palmas hacia adelante, levántalos a la altura de los hombros. Dirige el pecho hacia adelante y mantenlo abierto. Inclínate literalmente hacia la izquierda, acerca la mano al pie, apóyate con la silla. El otro brazo debe estar perpendicular al suelo. Mantén la postura por 3-5 respiraciones profundas. Cambia al otro lado.



**Árbol**

Ponte de pie detrás de la silla. Levanta el pie izquierdo y coloca la planta bien sobre la pierna derecha lo más alto posible, pero no sobre la rodilla. Apoyándote con la silla, levanta un brazo o ambos en forma de 'Y'. No dejas la pelvis mover al lado; mantenla alineada con los hombros. Mantén la postura por 3-5 respiraciones. 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 Kyleah Bowder



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.



UNL Nutrition Education Program



UNL Nutrition Education



food.unl.edu/nep