

# RENUOVA TU SISTEMA NERVIOSO Y DESARROLLA RESISTENCIA

1. Siéntate en Sukhasana (Postura Fácil), elongando la columna. Coloca tu codo izquierdo apoyado sobre tu torso, con el antebrazo hacia delante. La palma de la mano mira hacia arriba y los dedos apuntan hacia delante. Coloca tu boca en forma de "O" y respira por la boca de la siguiente manera:

- Inhala en 3 segmentos mientras llevas tu antebrazo derecho desde el suelo hacia tu mano izquierda.
- Cuando la palma derecha toque la izquierda, exhala por la boca (en un segmento).
- Sincroniza el movimiento de tu antebrazo derecho para que hagas el movimiento desde ir a tocar el suelo hasta llegar a la mano derecha mientras inhalas. Luego exhala en un segmento cuando la palma de la mano derecha toque la izquierda.
- Los ojos están cerrados, el enfoque en el entrecejo.
- Continúa con este movimiento, respirando con fuerza durante **4 minutos**.



2. Continúa con el movimiento del ejercicio anterior, pero aumenta el ritmo. **3 1/2 minutos**.

3. **Coloca los antebrazos flexionados hacia delante con las palmas mirando hacia arriba a la altura de los hombros.** Respirando profundamente a través de la boca en forma de "O" comienza a mover los brazos en círculos hacia afuera delante del pecho. El movimiento es como si sacarás agua de tu regazo, te la arrojaras en la cara e hicieras círculos con los brazos hacia tu regazo. Muévete vigorosamente para abrir el pecho y ejercitar los músculos de los omóplatos. Los ojos están cerrados, el enfoque en el entrecejo. **3 1/2 minutos**.



4. Descansa tu mano derecha sobre la izquierda, con las palmas mirando hacia abajo, delante del pecho, más o menos a la altura de los hombros. Mantén las palmas tocándose mientras las mueves 10 a 15cm arriba y abajo. Respira rápidamente a través de tu boca en forma de "O" coordinando el movimiento con la respiración. Los ojos están cerrados, el enfoque en el entrecejo. **1 1/2 minutos**.





**5. Levántate y baila, sacudiendo todo el cuerpo.** Puedes usar el ritmo de la música Bangara. Levanta los brazos en el aire, suelta los hombros, la columna y las caderas. Rompe los bloqueos de tu cuerpo con movimientos rítmicos. Muévete vigorosamente y hazte sudar. Esto es bueno para tu circulación. **11 Minutos.**



6. Separa las piernas al ancho de las caderas, manteniendo las rodillas desbloqueadas. Inclínate hacia adelante hasta que tu torso esté paralelo al suelo, alineando la coronilla con la pelvis. Descansa tus manos sobre tus rodillas para ayudarte a sostener el torso. Asegúrate de mantener la pelvis en posición neutral y la barbilla hacia adentro. **1 minuto.** *Si sientes molestias en la zona lumbar, usa una pared, coloque las manos alineadas con los hombros y presiona hacia adelante con las manos y hacia atrás con los isquiones.*

Muévete directamente a la siguiente posición.



**7. Uttanasana (Flexión de Pie hacia adelante).** Mantente en la misma posición, pero relaja los brazos y permite que tu cuerpo se flexione completamente hacia adelante desde la pelvis. Rebota lenta y suavemente, permitiendo que el peso de tu cuerpo estire la columna y los músculos de la parte posterior de las piernas. **Continúa durante 30 segundos y luego inhala y levántate suavemente y exhala.**

Para finalizar, muévete relajadamente de una posición a otra de la siguiente manera:

- Inhala mientras te relajas hacia adelante.
- Exhala mientras te levantas.
- Continúa con este movimiento 4 veces más.

**8. Relájate sobre la espalda en Savasana (Postura de Cadaver) durante 7-11 minutos.**