



## ■ Pose de árbol



### Instrucciones generales

Haga la **postura del árbol** parado en cada pie, comience con 5 segundos y progresivamente aumentar a 30 segundos.

- Mantener espacio personal y un espacio seguro en general.
- Equilibre la parte del cuerpo firmemente sobre el objeto.
- Mantenga el peso centrado sobre su base de apoyo.
- Párese con los pies separados a la altura de las caderas.
- Mire fijamente al frente.
- Mueva su peso ligeramente sobre el pie izquierdo.
- Con su mano derecha alcance y agarre su tobillo derecho.
- Levante su pie derecho.
- Coloque la planta del pie derecho contra la parte interna del muslo izquierdo.
- Manos extendidas por encima o en el corazón.
- Respire profundamente.
- Repita en el lado opuesto.

## ■ Perro hacia abajo



- Comience en una posición de “plank” alto (la parte superior de una lagartija o plancha) con los pies separados a la altura de las caderas y las manos a la altura de los hombros.
- Levante las caderas para crear una forma de V invertida con el cuerpo.
- ¡Priorizar la longitud de la columna sobre la longitud de las rodillas dobladas con las piernas está bien!
- Imagine alcanzar el coxis (cóccix) hacia arriba y hacia atrás para alargar toda la columna vertebral.
- Mire entre los pies.

## ■ Postura del Niño



- Estire los brazos hacia el frente.
- Relaje el cuello para que la cabeza cuelgue hacia el suelo.
- Mantenga los pies planos con la parte superior de los pies en el suelo.
- Evite meter los dedos debajo de los pies.
- Separe las rodillas un poco si el ejercicio se siente incómodo, especialmente en las rodillas.