

# SERIE ASANAS DE YOGA



Serie de mantenimiento para hacer en casa.

Si dispones de poco tiempo y tu objetivo es ganar flexibilidad en las caderas y piernas para poder mantenerte cómodamente en la postura de meditación (loto-piernas cruzadas), realiza las posturas de la 3<sup>o</sup> fila. Si tu interés es masajear y aliviar la espalda, realiza las posturas de la 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> fila (es recomendable hacer éstas posturas de suelo cada día). Si haces la sesión completa, realízala en el orden indicado respetando las pausas para respirar y centrar la mente entre una postura y otra.

Yoga en REDES Instituto Sistémico de Murcia (9 Pisos) 2018

Nieves G. Porcel

[nievesgporcel.es](http://nievesgporcel.es)

[nieves@himaom.es](mailto:nieves@himaom.es)