

# YOGA EN CASA PARA MANEJAR LA ANSIEDAD



1

## FLOR DE LOTO

Inicia despejando tu mente y concentrándote en tu respiración, inhala y exhala lentamente manteniendo esta posición. Realizarlo durante 2 minutos.



2

## COBRA

Extiende tus brazos, tu espalda, cuello y cabeza hasta donde tu cuerpo te lo permita. Realizar 3 repeticiones de 15 segundos.



3

## CAMELLO

Extiende la parte anterior de tu cuerpo dejando que tu tórax se expanda totalmente. Realizar 3 repeticiones de 15 segundos.



4

## GUERRERO

Libera la tensión de tu cuerpo suelta tus brazos y extiéndelos hacia atrás en conjunto con tu cabeza y cuello. Realizar 2 repeticiones en cada pierna durante 10 segundos.



5

## MEDIA LUNA

Aquí vas a poder medir la fuerza de tus brazos y piernas y a la vez controlar el peso de tu cuerpo. Realizar 2 repeticiones de cada lado durante 10 segundos.



# YOGA EN CASA PARA MANEJAR LA ANSIEDAD



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA  
NACIONAL

*Educadora de educadores*

6

## HÉROE RECLINADA

Descansa y esta postura te ayudará a extender la musculatura anterior de tus rodillas. Realizar 2 Repeticiones de 15 segundos.



7

## NATARAJASANA

Fortalece tu equilibrio, para esta postura concéntrate en la respiración y mantén tu abdomen comprimido esto te ayudara a tener una buena estabilidad. Realice 2 repeticiones en cada pierna de 10 segundos.



8

## PLANO INCLINADO

Realizas apoyo en tus brazos con tu cuerpo en total extensión manteniendo una correcta respiración. Realizar 2 repeticiones de 15 segundos.



9

## GUERRERO LATERAL

Flexiona una de tus piernas apoyándote en la parte anterior del pie, mientras la otra pierna y tus brazos los mantienes en completa extensión. Realizar 2 repeticiones de cada lado de 10 segundos.



10

## RUEDA

Realiza una especie de arco apoyando primero un brazo el cual servirá de soporte mientras adoptas la postura y apoyas el otro para sostenerte. Realizar 2 repeticiones de 10 segundos.

