

YOGA PARA LA VIDA

Vol.02

Rutinas para despertar y descansar



HABLEMOS:

3007545031
hiperactivo@gmail.com
hiper.activa



PAUSA POR TU BIENESTAR

Rutina para despertar

20
MINUTOS

*Respira profundo y fuerte
durante 15 sg en cada
postura*



1- Movilizar la cabeza hacia arriba, abajo, derecha, izquierda, inclinada hacia la derecha e izquierda



2 - Postura del Palmera sentada, llevar los brazos hacia arriba, al frente, derecha e izquierda. Hombros separados de las orejas



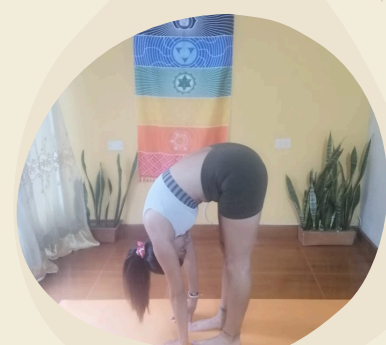
3 - Llevar brazos hacia atrás en direcciones contrarias hasta encontrarse. Espalda y cabeza relajada.



4 - Juntas escapulas con codos paralelos a los hombros, apretar costillas y ombligo hacia adentro



5- Extender los brazos hacia los lado, rotar hacia un lado en coordinación con el mentón. palmas hacia abajo



6- cabeza mirada hacia las rodillas comprimir zona core, vuelve a la postura 1



Repite 3 rondas es tos 6 pasos y.



Ya estas lista para iniciar el día con toda la energía
HiperActiva

Rutina para Descansar

20
MINUTOS

*Respira profundo y lento,
durante 30 sg en cada
postura*



1 - Zona lumbar
contra el suelo, pie
rodilla y cadera
alineados



2 - Abrazar por detrás
de las rodillas y zona
lumbar contra el
suelo, mentón cerca al
pecho



3 - Estirar hacia arriba
ambas piernas, puntas de
pies mirando hacia abajo,
mentón relajado y hombros
alejados de las orejas



4 - Agarrar en gancho los
dedos gordos de los pies
con los dedos índices de las
manos de los pies, abrir
cadera amplia y
relajadamente



5 - Planta de los pies
extendidos,
comprimir zona core,
alargar extremidades



6- Frente en contacto con
el suelo, espalda y brazos
completamente alargados
y luego regresa a la
postura 1

Repite 3 rondas es tos 6 pasos y.

Ya estas lista para finalizar el día con toda la
restauración merecida



MEDITACIONES PARA LA VIDA

Meditaciones para despertar y descansar

Al despertar

Elige una meditación, Cierra tus ojos, siente tu cuerpo de pies a cabeza y respira 10 veces profundo y lento por tu fosas nasales, mientras viajas al interior de tu ser y relacionas el mantra con tu vida.

- Hoy, creo en mí mismo(a), confío en mí mismo(a), me amo, y hago honor a mi luz interior, pues es el verdadero origen de mi belleza. Comparto esta luz interior con todos los que encuentro en mi camino.
- Soy un individuo único, seguro de sí mismo. Me acepto a mí mismo(a) completa y absolutamente, sabiendo que cualquier condición negativa en mi vida es sólo una sombra de los pensamientos que ya he eliminado.
- Estoy agradecido(a) por todo lo experimento en esta vida. Yo supero, crezco y progreso todo el tiempo
- Gracias, gracias, gracias.

Pausa por tu bienestar

Al descansar

Elige una meditación, Cierra tus ojos, siente tu cuerpo de pies a cabeza y respira 10 veces profundo y lento por tu fosas nasales, mientras viajas al interior de tu ser y relacionas el mantra con tu vida.

- Mañana me espera un día maravilloso, hoy avancé en el camino hacia mi meta.
- Disfruto mi descanso reparador, para levantarme preparado para un gran día.
- Yo duermo en paz y tranquilidad. No permito que nada perturbe mi descanso. El universo manifiesta su perfección en mi vida
- Me duermo con una sonrisa en los labios, porque sé que eso atraerá más motivos de alegría a mi vida.
- ¿Hoy que aprendí? ¿hoy que guardo en mi corazón? ¿Hoy que dejo en el olvido?
- Duerme y descansa te lo mereces, gracias, gracias, gracias

MEDITACIONES PARA LA VIDA

Meditaciones para despertar y descansar

