

Note: As with all physical exercise, you should seek the permission of a healthcare professional before starting.

YOGA - first exercises

The sun salutation

The sun salutation is made up of 13 movements, which should follow each other fluently. Initially, please start with the beginners variant to gain strength and some practice in the individual positions (Asana), in order to learn them correctly.

Next, you should learn to coordinate your breathing with the movement. Breathe into and out of your chest deeply through your nose. Initially you should complete three to four rounds, and possibly increase by one more round every week, in order to achieve a total of 12 rounds after approx. 8 weeks.

You should always be focused on performing the exercises with mindfulness, and always let your breath flow evenly.

Although you can practice the sun salutation and the exercises illustrated here by yourself, we recommend guidance from an experienced yoga teacher at the beginning to avoid mistakes or injury.

- 1 EXHALE** - bring your hands together in front of your chest.
- 2 INHALE** - press your feet into the ground, stretch your arms upward, as you pull your shoulders downward.
- 3 EXHALE** - bend your knees, rest your torso on your thighs, and place your hands next to your feet for support. Let your neck relax.
- 4 INHALE** - move your right leg backwards to form a lunge position. Your left knee is bent over your heel in a 90° angle.
- 5 EXHALE** - move your left leg back, as you lift your hips and tail bone up and chest downwards into an inverted 'V' position, trying to keep your heels on the ground.
- 6 INHALE** - and move into a high push-up position.
- 7 EXHALE** - lower your body while it is stretched, without touching the floor. Hold your elbows tightly towards your body.
- 8 INHALE** - stretch your arms towards the floor, and slide your chest forward and upwards. Only the top of your foot is touching the floor, your legs are stretched and your pubic bone is pushed forward.
- 9 EXHALE** - move your buttock towards your heels, as you lift your body back into the 'V' position.
- 10 INHALE** - move your right foot forward and between your hands into the lunge position. Your right knee is bent over your heel in a 90° angle.
- 11 EXHALE** - move your left foot forward next to your right one, and bend your torso over your thighs.
- 12 INHALE** - gradually assume an upright position with your knees straight, your back straight, and both arms above your head.
- 13 EXHALE** - bring your hands together in front of your chest.
- 14 FINAL RELAXATION** - Shavasana
Open your palms upwards, let your legs drop outwards loosely and keep your eyes closed. This relaxation should always take place after exercising.

Nota: Como con todo tipo de ejercicio físico, debe obtener permiso de un profesional de la salud antes de comenzar.

YOGA: primeros ejercicios

Saludo al sol

El saludo al sol consta de 13 movimientos, los cuales deben hacerse uno tras otro con fluidez.

Primero, comience con la variante para principiantes a fin de obtener fuerza y práctica en las posiciones individuales (Asana), para aprenderlas correctamente.

Luego, debe aprender a coordinar la respiración con el movimiento. Inhale y exhale todo el aire del pecho por la nariz. Al principio debe completar tres o cuatro rondas e ir aumentando una ronda más cada semana, hasta llegar a un total de 12 rondas tras aprox. 8 semanas.

Siempre debe concentrarse en realizar los ejercicios con concientización y siempre permitir que la respiración fluya uniforme. Si bien puede practicar el saludo al sol y los ejercicios ilustrados aquí por su cuenta, recomendamos que lo oriente un instructor de yoga experimentado al principio para evitar errores o lesiones.

- 1 EXHALE:** Junte las manos frente al pecho.
- 2 INHALE:** Empuje el piso con los pies y estire los brazos hacia arriba a medida que baja los hombros hacia abajo.
- 3 EXHALE:** Doble las rodillas, apoye el torso sobre los muslos y coloque las manos junto a los pies para apoyarse. Deje que el cuello se relaje.
- 4 INHALE:** Mueva la pierna derecha hacia atrás para formar una posición de estocada. La rodilla izquierda se dobla sobre el talón en un ángulo de 90°.
- 5 EXHALE:** Mueva la pierna izquierda hacia atrás a medida que levanta las caderas y el coxis y baja el pecho para formar una "V" invertida, tratando de mantener los tobillos en el suelo.
- 6 INHALE:** Muévase a la posición alta de las flexiones.
- 7 EXHALE:** Baje el cuerpo mientras está estirado, sin tocar el piso. Mantenga los codos apretados contra el cuerpo.
- 8 INHALE:** Estire los brazos hacia el piso y deslice el pecho hacia adelante y arriba. Toque el piso solo con la parte superior del pie, estire las piernas y empuje hacia adelante el hueso púbico.
- 9 EXHALE:** Mueva la cola hacia los talones a medida que levanta la espalda hacia la posición en "V".
- 10 INHALE:** Mueva el pie derecho hacia adelante y páselo por entre las manos para colocarse en posición de estocada. La rodilla derecha se dobla sobre el talón en un ángulo de 90°.
- 11 EXHALE:** Mueva el pie izquierdo hacia adelante junto al derecho y doble el torso sobre los muslos.
- 12 INHALE:** Asuma gradualmente una posición vertical con las rodillas derechas, la espalda derecha y ambos brazos sobre la cabeza.
- 13 EXHALE:** Junte las manos frente al pecho.
- 14 RELAJACIÓN FINAL:** Shavasana
Ponga las palmas de las manos hacia arriba, deje que las piernas caigan despacio y mantenga los ojos cerrados. Esta relajación siempre debe realizarse al final del ejercicio.

