



SERIE PARA EMBARAZADAS



1.- De pie, separa los pies a la altura de los hombros, con los brazos a los lados paralelos al suelo, inhala y balancea la parte alta del cuerpo a la izquierda, exhala y balancea a la derecha. 1 a 3 minutos.



2.- En postura fácil, coloca los brazos a los lados, paralelos al suelo, cierra las manos manteniendo el dedo medio estirado. Gira los brazos en círculos pequeños hacia atrás. 1 minuto.



3.- En postura fácil, entrelaza los dedos en candado de venus detrás de la nuca. Comienza a girar la parte alta del cuerpo en círculos por 1 minuto. Repite en la otra dirección.



4.- En postura fácil, coloca los pulgares en la base del dedo meñique y estira los brazos. Levanta el brazo izquierdo a 60° y el derecho a 60° hacia abajo. Mantén la postura de 1 a 3 minutos con respiración suave.



5.- Estira las dos piernas hacia delante, coloca la planta del pie derecho tocando el muslo izquierdo. Inclina suavemente el torso hacia delante, respirando profundamente. 1 a 3 minutos. Cambia de pierna y repite.



6.- Junta las plantas de los pies, relajadamente. Inhala y relaja los muslos y exhala y trata de tocar el suelo con los muslos. 1 a 3 minutos.



7.- En postura fácil, descansa las manos en las rodillas. Gira la parte alta del cuerpo en círculos amplios. 1 a 3 minutos. Después cambia la dirección.



8.- Sobre las rodillas y las monos, relaja la cabeza hacia abajo y comienza a girar la cadera en círculos amplios. 1 a 3 minutos. Cambia la dirección.



9.- Siéntate en los talones y sube las manos entrelazándolas arriba de tu cabeza, apretando las orejas con los brazos. Inhala y sube la cadera hasta quedar sobre las rodillas. Exhala y baja hasta los tobillos. 1 minuto.



10.- Coloca los brazos igual que en el ejercicio anterior. Inhala, levanta el cuerpo, quedándote de rodillas, exhala y siéntate en el lado derecho de los pies y ve alternado subiendo y bajando. 1 minuto.



11.- En postura fácil, coloca las manos sobre los hombros con los pulgares hacia atrás, inhala y gira el cuerpo hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. 1 a 3 minutos.



12.- En postura fácil, concentrándote en el tercer ojo, lentamente gira la cabeza en círculos amplios. 1 minuto hacia cada lado.



13.- En postura fácil, coloca las manos en el abdomen y contrae la pelvis, in usar los músculos abdominales. Primero despacio y después rápido. 100 veces, aproximadamente. (Mulbandha, sin usar el punto del ombligo).

ARRIBA - PRINCIPAL - ANTERIOR

[Kundalini Yoga](#) [Qué es Centro Dorado](#) [Actividades](#) [Eventos](#) [Tienda](#) [Enlaces](#)



Los contenidos en esta Web están basados en las enseñanzas de Yogui Bhajan, Maestro de Kundalini Yoga en el Planeta, al cual agradecemos infinitamente su compromiso en la difusión de esta disciplina por todo el mundo.

Página Diseñada por:
Jaidev Singh
jaidev@centrodorado.com