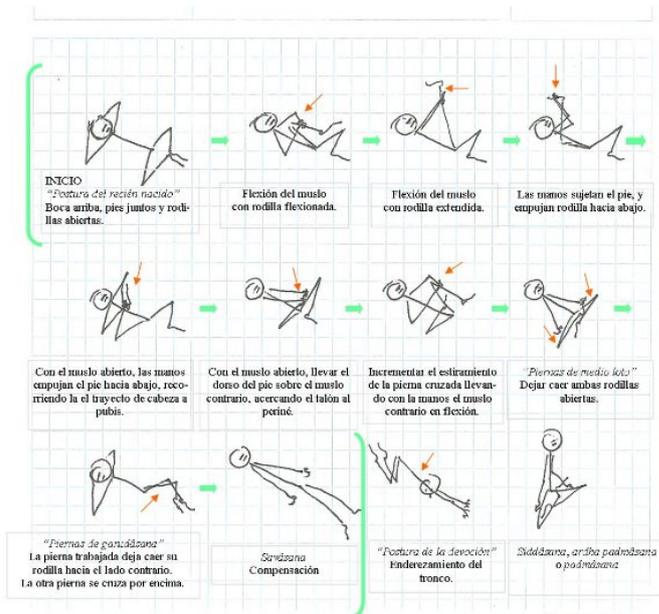


Calentamiento para la postura de meditación

Calentamiento para la postura de meditación

Objetivo: ardha padmasana. **Gravedad:** tumbados boca arriba

Esta mini serie flexibiliza caderas, rodillas y tobillos con el objetivo de preparar la postura sentada con piernas cruzadas. Podemos realizar la secuencia enlazando las posturas sin cambiar de pierna activa. Tras la *postura del cadáver* podemos repetir la secuencia con la otra pierna. Al final, se ha incluido un único pero eficaz ejercicio para facilitar un tronco erguido en la postura de meditación: *La postura de la devoción* incide sobre la columna torácica, favoreciendo su enderezamiento.



Àlex Costa

Para imprimir en A4, pdf