

















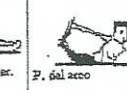

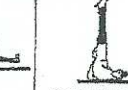









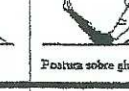

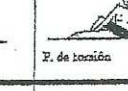

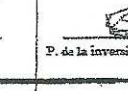
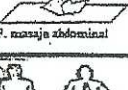
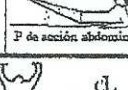
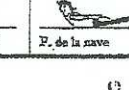
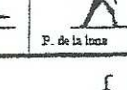
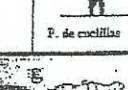
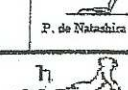
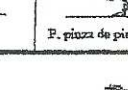


YOGA Y DEPORTE. **Jorge García Gómez.**

 1. Postura de la Pizarra.	 2. El sapo.	 3. P. pizarra de pie.	 4. Postura del arado.	 5. Med. pos. de la rueda.
 6. Pos. del camello.	 7. Pos. del cocodrilo.	 8. Pos. del arco.	 9. "El chivo".	 10. "El pino".
 11. P. del saltamontes.	 12. Pos. del paro.	 13. Pos. del avión.	 14. P. sobre T pizarra.	 15. P. sobre palma.

- 1 Inclínase lentamente hac adelante. Aprox. cara y tronco a pier., manos en tobillos o pantorrillas 90-60°
- 2 Piernas separadas y estiradas. Intentar tocar suelo con cab. Klasi. ingles, carcini, ext. muslos, y arti. cadera.
- 3 Piernas juntas, pies unidos, brazos a lo largo del cuerpo. Manos en talon o tobi. Prev. adipos. abd., lumbago.
- 4 Colocar las piernas más allá de la cabeza. 15-20° flexión función glándula tir. elastic. pignia d. vasos. abdomen
- 5 Flex hacia atrás. Dejar caer tronco y br. atrás. Llecho sobre labar. Est y reválvula abd. forta. gl. y piernas.
- 6 Anguar tronco atrás, manos en talones 15-45°. F. en dorsales y pechosales, gl. tir, parv. el asma, emageit. care.
- 7 Manos una, elevar tr. h. atrás echado h. atrás coños F. mchos anillo, homa, espal, y abd. Prev. la colitis.
- 8 Agarrar tobi, y anguar cuerpo. Peso perman. sobre abd. Cabeza hacia atrás. F. abd. adipos. abd. rebilit. anal. mald.
- 9 Mantenez cuerpo erguido y piernas justas. Prev. varices, ama. siego sangüi, gl. t. cerebro, masaje horada, vet. mury.
- 10 Prev. asma, diabetes, sedientos, hemorroides, neg. función sist. respiratorio, desocasa venas piernas, F. espina d.
- 11 Pgar mentón en suelo, manos debajo muslos con palmas h. arriba. Elev. piernas F. abd. y adipos, pámo solar.
- 12 Apoyar estómago y pecho sobre brazos, elevar pies en el aire. F. brazo, pecho, espalda, muslo, hombro. Elev. abd.
- 13 Pos. pron. brazos cruz, anguar tronco F. dorsales, pectorales, trapecin, deltoides, masaje abdomen.
- 14 Adelantar una perna, tronco parale. al suelo, br. estirados, agarrar palmas. Prev. varices, F. piernas, des. equilibrio.
- 15 Mantenezse sobre palma derecha, girar cuerpo, brazo izq. detrás tronco. F. muñecas, brazos, homa, estimula apertio, Fortalece columna vertebral.

La siguiente tabla de ejercicios debe realizarse sin que se produzca dolor.
El tiempo de duración de cada ejercicio oscila entre 15-45".

 P. del diamante	 P. pizarra, piernas juntas	 P. pizarra, piernas abiac.	 P. del arco	 P. de extensión lateral	 Postura de la vela	 Post. intercostal
Respiraciones abdominales: tumbado, inspirar y espirar lentamente por la nariz durante cinco minutos, muy atento, tomando y expulsando tanto aire como puedas, pero sin forzar la respiración.						
 P. del tirón	 P. extensión sobre piernas	 P. saltamontes	 P. del camello	 P. de la media luna	 P. del giro	Respiraciones intercostales. Tendido inspirar llevando el aire a la zona media del tórax y costados. Exhalar por la nariz. 5 minutos.
 Postura de la arrocina	 Postura del camión	 Postura sobre glúteos	 Postura de la cobra	 P. de loción	 P. del triángulo invertido	 P. de la inversión
 P. masaje abdominal	 P. de acción abdominal	 P. de la nave	 P. de la luna	 P. de cuellitas	 P. de Natashica	 P. pizarra de pie
