

SESIÓN SUAVE DE GIMNASIA CON EJERCICIOS Y RECURSOS DE YOGA

RECOMENDACIONES

- Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos.
- Buena ventilación previa del espacio.
- Temperatura moderada (agradable).
- Luz tenue y natural.
- Ropa ligera y cómoda.
- Que hayan pasado al menos 2 horas desde la última comida.
- Durante la sesión respirar siempre por la nariz, llevando el aire primero al abdomen (zona del estómago).
- Prestar atención constante a la respiración y al cuerpo (sensaciones).

OBJETIVOS

- Mantener el equilibrio tónico y anímico.
- Eliminar las tensiones musculares y mentales.

RECURSOS ADICIONALES

Canciones para acompañar la sesión:



- <https://www.youtube.com/watch?v=x6UITRjhijI>



- <https://www.youtube.com/watch?v=uxc-qR7sxoU>

Sesión de ejercicios respiratorios:



<https://www.youtube.com/watch?v=jHallKAYtsI>

Meditación guiada:



- <https://www.youtube.com/watch?v=oeXs3VrzhWA>

CALENTAMIENTO

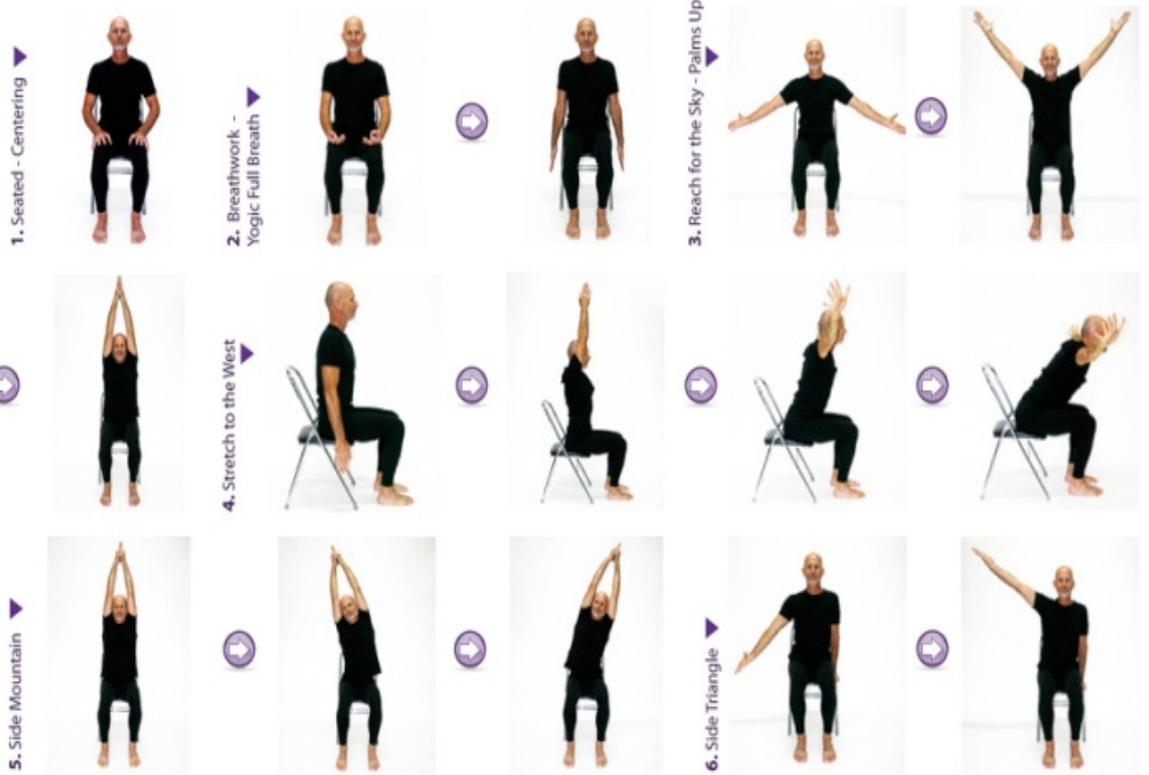


- *Cada ejercicio se deberá repetir entre 10 y 15 veces*
- **Siempre a una velocidad de ejecución moderada**
- **Y atendiendo a las circunstancias y forma física de cada uno/a. No fuerces. Si duele para e intenta el ejercicio siguiente.**



PARTE
PRINCIPAL

INICIACIÓN AL YOGA





PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO



Gemelos



Sóleo



Psoas



Isquiotibiales



Aductores



Aductores



Aductores



Cuádriceps



Glúteos



Tríceps



Pectorales



Siempre que acabes de entrenar, debes estirar.

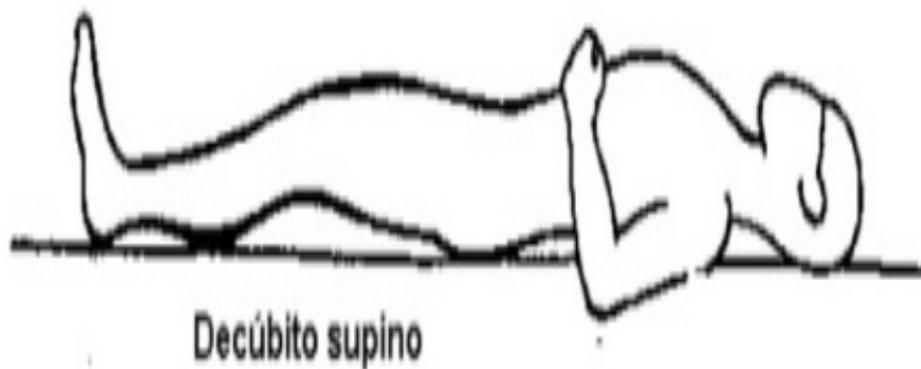
Sigue las siguientes pautas para realizar los estiramientos

- **Realiza el ejercicio de estiramiento de forma estática, manteniendo la posición, sin rebotes ni movimientos bruscos.**
- **Inspira profundamente y expira el aire de tus pulmones mientras ejecutas el estiramiento, así ayudarás al músculo en su elongación.**
- **Durante el estiramiento, “tira del músculo”, hasta que lo notes ligeramente. Mantén la tensión de forma sostenida en ese punto.**
- **Mantén la posición durante 30 segundos.**

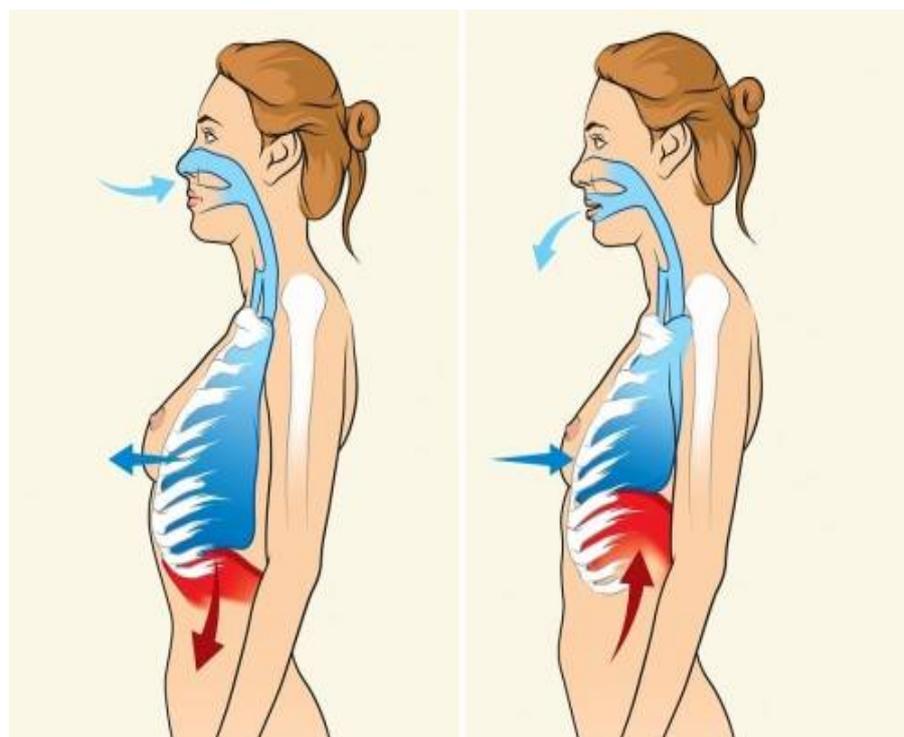
RELAJACIÓN

Si estás solo/a: lee todo antes de tumbarte y así podrás olvidar también el ordenador/el móvil ☺. Si estás con otra persona os lo podéis leer uno/a a otro/a y turnaros.

Llegó el momento del relax. Nos tumbaremos en decúbito supino (boca arriba), brazos a los lados del cuerpo y ojos cerrados. ¡Disfruta!



Respiraremos de manera pausada, cada uno/a a su ritmo.





Sentimos el peso de nuestro cuerpo, vamos revisando la relajación de cada parte del cuerpo.

Estamos totalmente pegados al suelo o colchoneta.

Imaginemos un punto de nuestro color favorito que se irá haciendo más grande por momentos. Sintamos nuestra respiración.

También podemos imaginar un lugar en el que desearíamos estar (una playa, un bosque, un lugar que personalmente nos calma o nos encanta).

Disfrutaremos del momento. Sin prisa, Podremos apoyarnos en la música calmada si es que la hemos puesto



Al cabo de unos 10-15 minutos volveremos POCO A POCO a la actividad.

Esperamos que hayas disfrutado la sesión. ¡Úsala siempre que quieras!