

Halasana

Armado de postura

paso a paso



SUKHA

/01



Recostada sobre las mantas **medí la distancia del borde y tus hombros**, aproximadamente dos o tres dedos de distancia

/02



Colocá tus manos en el suelo a los lados de tus caderas

/03



Presioná el suelo con las manos y **despegá los pies**

/04



Hacé un rol hacia atrás para llevar tus piernas por encima y detrás de tu cabeza hacia el suelo

/05



Con tus manos sujeta tu espalda para ayudarte a **extender el tronco**

/06



Estirá tus piernas presionando con los dedos de los pies el suelo, **entrelaza los dedos pulgares para ajustar más tus hombros**

/07



Estirá tus codos ajustando tus hombros hacia dentro

/08



Entrelazá todos los dedos de tus manos y volvé a estirar los codos presionando los brazos hacia la manta

HALASANA postura final



Apoyá los **empeines en el suelo**, presioná hacia abajo y estirá tus piernas firmemente. Una vez entrecruzados todos los dedos de tus manos **girá las muñecas llevando los pulgares hacia tu espalda luego hacia el suelo**. Estirá tus brazos presionando los mismos hacia la manta sin que se safe el entrecruce de tus dedos. **Recordá cambiar el cruce de los de dos de las manos.**