



El yoga es una práctica milenaria que combina movimientos suaves, estiramientos y respiración consciente para fortalecer el cuerpo y calmar la mente. Si estás buscando una rutina sencilla para comenzar tu día de la mejor manera o para relajarte al finalizar la jornada, has llegado al lugar indicado. A continuación, te presentamos una rutina básica de yoga que te ayudará a mantener un equilibrio físico y mental. ¡Sigue leyendo y prepárate para encontrar una nueva forma de bienestar!

Índice  ▼

1. [1. Saludo al sol](#)
2. [2. Postura del niño](#)
3. [3. Postura del árbol](#)

## 1. Saludo al sol

Comienza tu rutina de yoga con el popular Saludo al Sol, una secuencia de movimientos fluidos que te ayudarán a despertar tus músculos y energizar tu cuerpo. Realiza los siguientes pasos:

1. De pie, con los pies juntos y las manos en posición de oración frente al pecho, inhala profundamente.
2. Al exhalar, lleva tus brazos hacia arriba y estira todo tu cuerpo hacia atrás.
3. Inhala y, al exhalar, flexiona el torso hacia adelante hasta tocar tus dedos de los pies con las manos. Si no llegas, no te preocupes, solo estira hasta donde te sea cómodo.
4. Inhala y lleva una de tus piernas hacia atrás, coloca la rodilla en el suelo y estira la otra pierna hacia adelante en un ángulo de 90 grados. Mantén la cabeza erguida y la mirada al frente.
5. Mantén la posición anterior y, al inhalar, lleva la otra pierna hacia atrás y forma una posición similar a una tabla.
6. Inhala y lleva tus rodillas, pecho y barbilla al suelo, manteniendo los glúteos levantados.
7. Desliza el cuerpo hacia adelante y, al exhalar, levanta el pecho y los hombros, manteniendo las manos y los pies en el suelo.
8. Inhala y lleva tus caderas hacia atrás, formando una posición similar a la del perro boca abajo.
9. Desde esta posición, inhala y lleva una de tus piernas hacia adelante, coloca la rodilla en el suelo y estira la otra pierna hacia adelante en un ángulo de 90 grados. Mantén la



cabeza erguida y la mirada al frente.

10. Mantén la posición anterior y, al inhalar, lleva la otra pierna hacia adelante y flexiona el torso hacia adelante hasta tocar tus dedos de los pies con las manos.
11. Finalmente, inhala y lleva tus brazos hacia arriba y estira todo tu cuerpo hacia atrás, regresando a la posición inicial.

## 2. Postura del niño

Después de activar tu cuerpo con el Saludo al Sol, es momento de relajarte y estirar tus músculos con la Postura del Niño. Sigue los siguientes pasos:

1. Arrodíllate en el suelo, mantén las rodillas separadas a la anchura de tus caderas y los dedos de los pies juntos.
2. Inclina tu cuerpo hacia adelante y apoya tu frente en el suelo, estirando los brazos hacia adelante.
3. Mantén la posición durante varios minutos, respirando profundamente y relajando todo tu cuerpo.

## 3. Postura del árbol

Continúa tu rutina de yoga con la Postura del Árbol, ideal para mejorar el equilibrio y la concentración. Sigue los siguientes pasos:

1. De pie, con los pies juntos, coloca una mano en tu cadera y lleva la planta de uno de tus pies hacia el muslo interno de la pierna opuesta.
2. Una vez que encuentres tu equilibrio, lleva las manos hacia el frente en posición de oración.
3. Mantén la posición durante varios segundos, respirando profundamente y concentrándote en un punto fijo.
4. Repite el mismo proceso con la otra pierna.

Estos son solo algunos ejemplos de la rutina sencilla de yoga que puedes incorporar en tu día a día. Si deseas obtener la rutina completa con más poses y detalles, descarga nuestro PDF gratuito y comienza a disfrutar de los beneficios del yoga en tu vida diaria. ¡No esperes más para experimentar una sensación de calma y bienestar total!

**Descarga aquí tu rutina de yoga gratis en PDF.**