



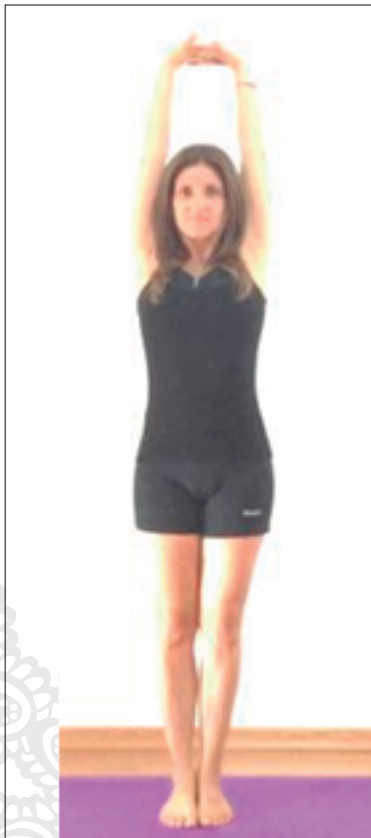
Urdhva Baddhanguliyasana

URDHVA: hacia arriba; BADDHA: atado; ANGULA: dedos de las manos; ASANA: postura

N° 03

COMO SE HACE?

- De pie en Tadasana.
- Entrelazar los dedos de las manos delante de sí.
- Comprobar cuál es el dedo meñique que queda suelto.
- Girar las palmas de las manos y las muñecas, alejándolas de sí (los pulgares apuntando hacia el suelo). Estirar los codos.
- Estirar los brazos hacia arriba alineándolos con el pecho y paralelos a las orejas.
- Abrir completamente las palmas de las manos.
- Girar las palmas de las manos hacia afuera y hacia arriba.
- Cerrar los codos y abrir las axilas.
- Mantener, en ambas manos, toda la palma mirando por igual hacia el techo.
- Al estirar los brazos sobre la cabeza, no dejar que la pelvis se dirija hacia delante.
- Empujar los muslos firmemente hacia atrás, metiendo el coxis y elevando el pecho.
- Llevar las manos hacia delante.
- Deshacer el cruce, baje los brazos.
- Repetir la postura cambiando ahora el cruce de los dedos.
- Estar atento a cruzar los dedos en el mismo plano y a darle una extensión vertical al cuerpo.



Postura Base

BENEFICIOS

Cruzar los nudillos ejercita los nudillos. Todas las articulaciones de los dedos se abren. El pecho gana en altura y anchura.

