



ADVASANA

N° 29

ADVA: deriva “advaita” es “no dualidad”, cadáver invertido; **ASANA:** postura.

Postura de descanso luego de las extensiones.

COMO SE HACE?

- Boca abajo, llevar los brazos por delante de la cabeza y en línea con el cuerpo. Colocar la mano derecha encima del codo izquierdo y la mano izquierda debajo del codo derecho con la palma de las manos hacia abajo.
- Apoyar la oreja izquierda sobre el antebrazo izquierdo.
- Juntar pulgares de los pies y dejar caer los talones hacia los costados. Relajar los glúteos.
- Mantenerse en la postura respirando acompasadamente. Aprovechar esta postura para relajar y recuperar energías luego de las extensiones.
- Cambiar el cruce de brazos. Repetir del otro lado.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Permite relajar la musculatura posterior y recuperar energías.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Es una invitación a mirar y observar el cuerpo, la mente y las emociones luego de abrir el corazón. Activa la producción de dopamina en el cuerpo generando un estado de relajación y tranquilidad.

