

# yoga restaurativo

- El llamado yoga restaurativo es una forma muy suave de yoga que utiliza accesorios e induce una relajación mental y física profundas.

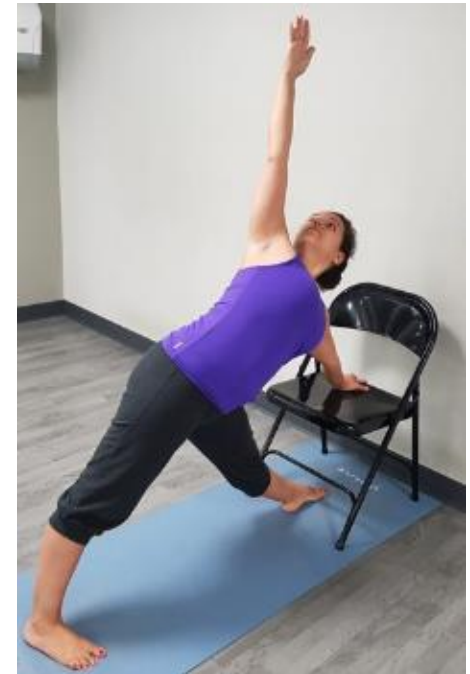
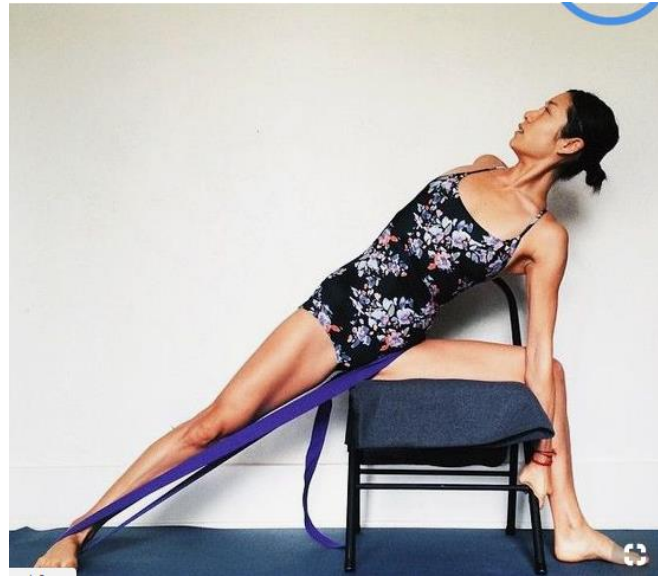
- Es común que el yoga restaurativo utilice **accesorios** de yoga: cojines, almohadas, mantas, ladrillos (*blocks*), cinturones, paredes y sillas.

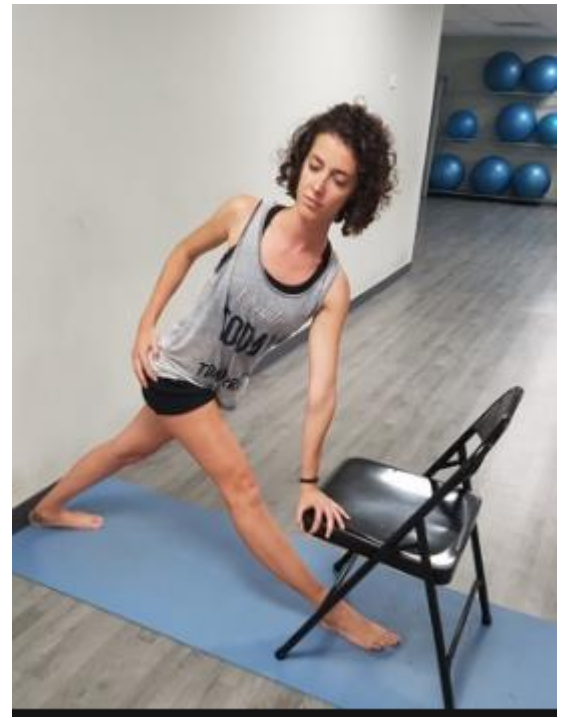
La razón es que las herramientas nos ayudan a que haya un estiramiento sin que haya esfuerzo, a diferencia de muchas posturas de yoga .

El apoyo adicional nos da la sensación de bienestar y de seguridad necesarias para relajarnos y evitar que el cuerpo genere distracción. De esta manera el sistema nervioso entra en pleno descanso.

- Es esencial que en cada postura tengas el apoyo adecuado, ni más ni menos de lo que necesitas y esto será subjetivo. El criterio es que se sienta bien. Algunas posturas se mantienen hasta por 20 minutos.

Es un descanso mental completo con la ventaja de haber estimulado nuestra inteligencia celular a través de la apertura y el estiramiento de las posturas. Esta forma de yoga es muy placentera.











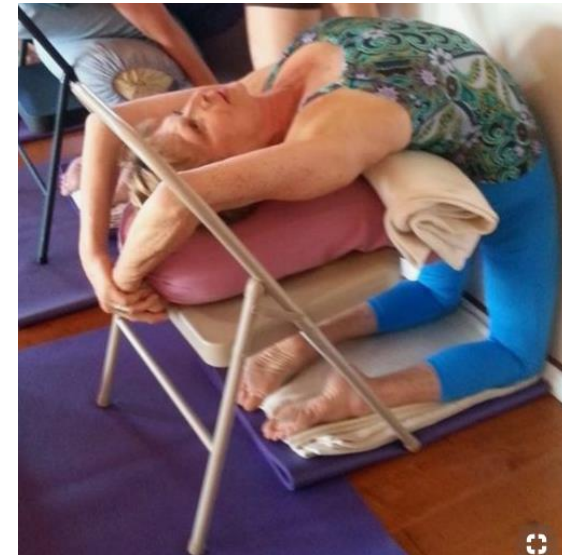














Puedes poner una altura aquí si te hace falta, para elevar esta zona y no arquear tanto (cojines, partes del sofá...)



# INVERSIONES



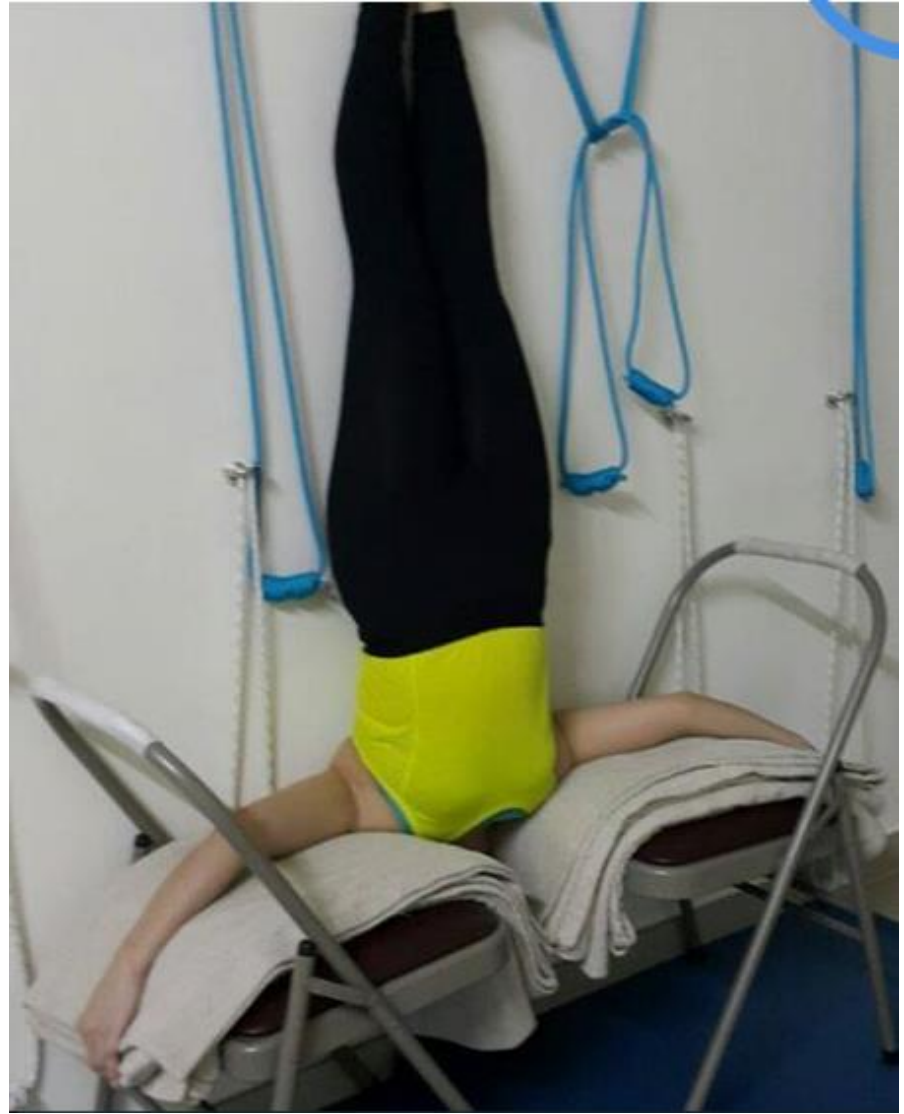
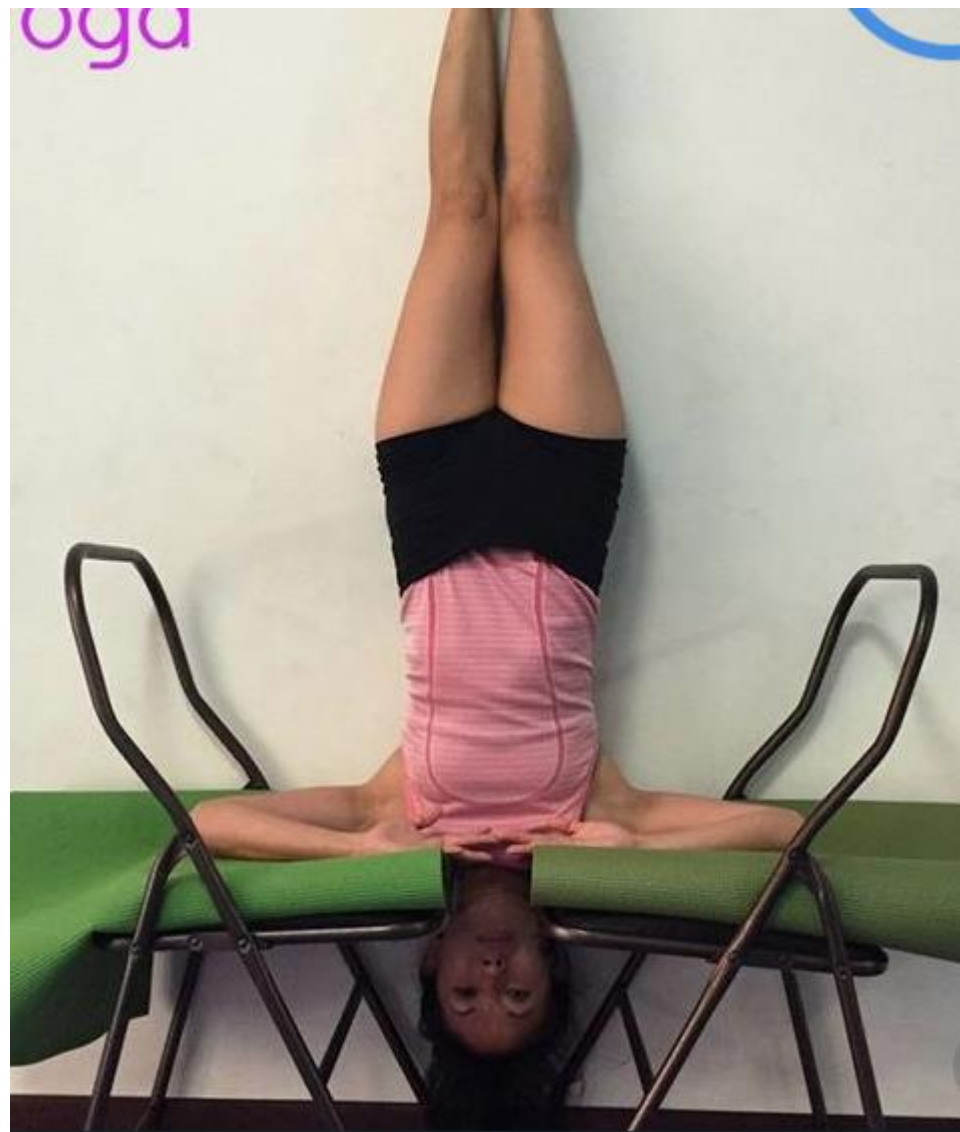
















# AYUDA CON CUERDAS, CINTAS...





# CON CILINDROS O ALMOHADAS





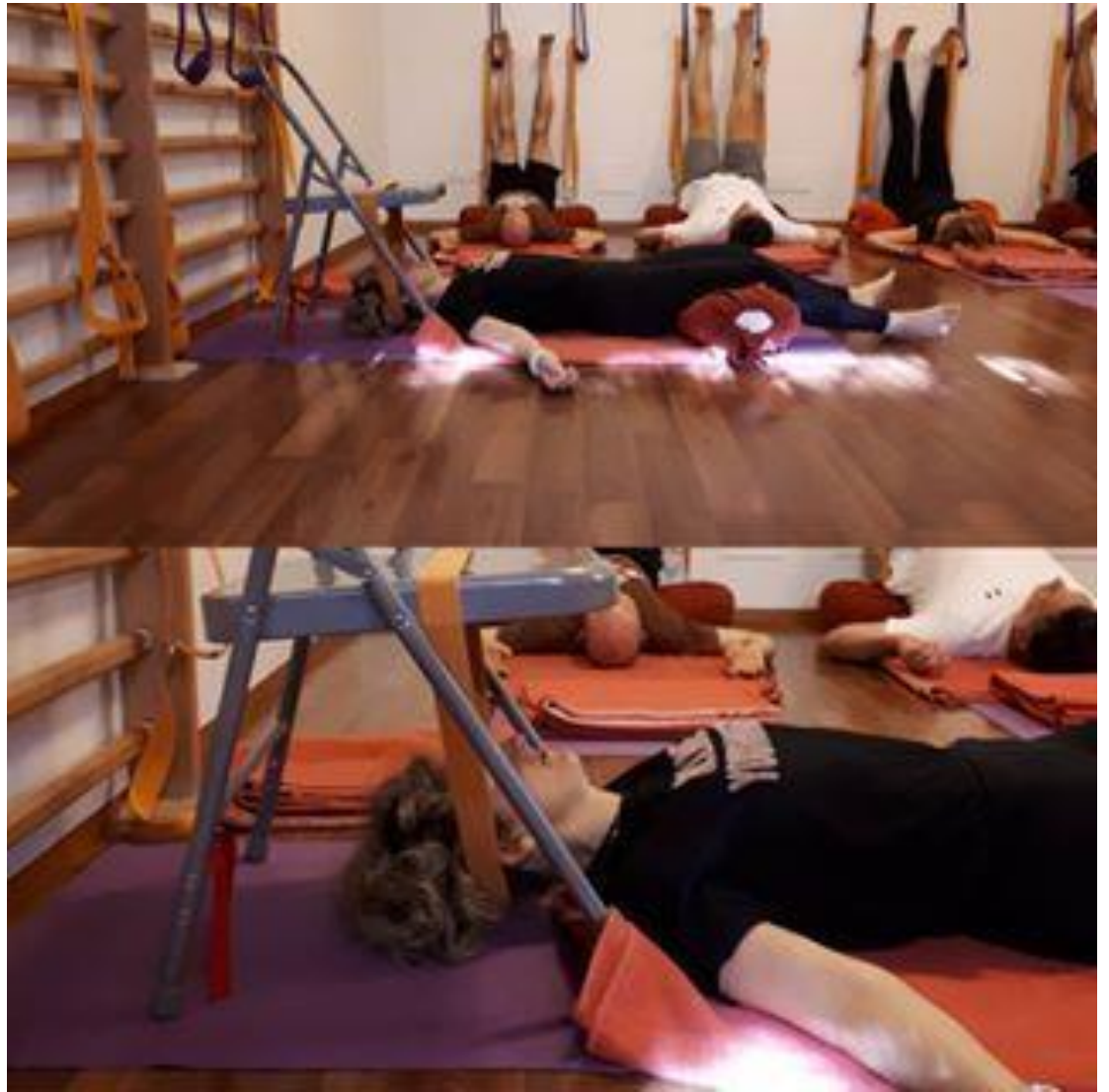
# CUERDAS EN PARED O ADAPTABLE A ESPALDERA





# OTROS MONTAJES







## UPPER BACK

@roxannegan\_  
#foxyroxyyoga



## LOWER BACK

If block is too high, adjust block to a lower height



## MID BACK

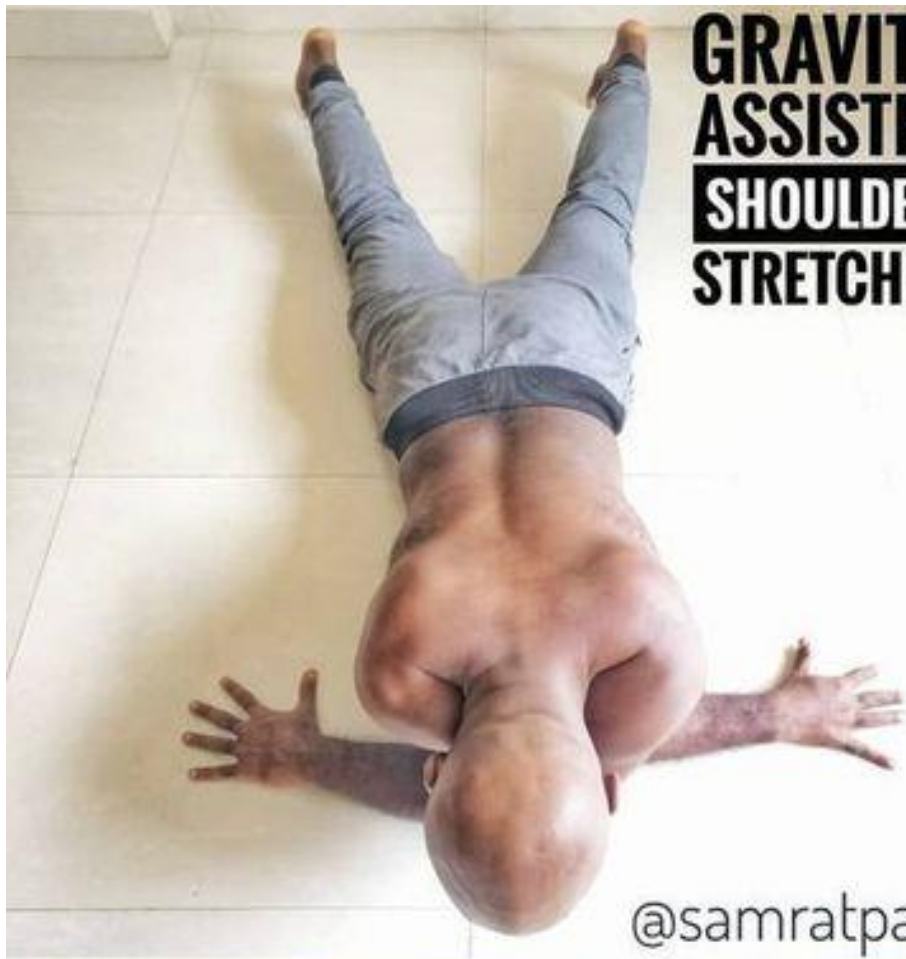
For me this is considered super deep  
hence I can't hold it for that long:  
Not for beginners/ those w super stiff back



# HOMBROS



# GRAVITY ASSISTED SHOULDER STRETCHES



@samratpasham

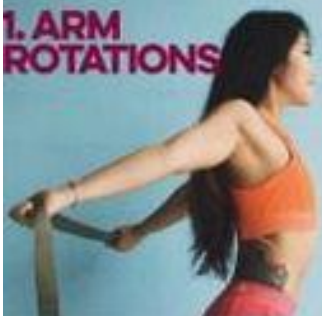






# YOGA SEQUENCE FOR BINDING

1. ARM ROTATIONS



10X

2. ACTIVE DELTOID STRETCH



30S

3. PASSIVE DELTOID STRETCH 3MINS



4. PEC STRETCH 1MIN

4. GOMUKASANA W/ STRAP 1MIN



1MIN

5. WEIGHTED FOLD 1MIN



6. CHICKEN WINGS 1MIN

7. REVERSE PRAYER 1MIN



1MIN

8. EXTENDED SIDE ANGLE 1MIN



9. HALF REVERSE PRAYER

10. ELBOW INSIDE THIGH 30S



30S

10. BOUND EXTENDED SIDE ANGLE 1MIN

