



## Anexo 1- Posturas de la Granja

### ÁRBOL

Vrikshasana



- Fortalece los muslos, pantorrillas, tobillos y columna vertebral.
- Estira las ingles y los muslos, el pecho y los hombros.
- Mejora el sentido del equilibrio.
- 
- Alivia la ciática y reduce los pies planos.

### CARA DE VACA

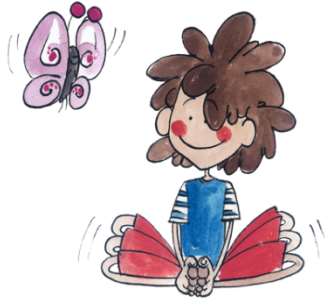
Gomukhasana



- Limpia los pulmones
- Tonifica brazos y hombros
- Calma la mente

## MARIPOSA

Baddha Konasana



- Abre las caderas
- Mejora la circulación de la pierna
- Estimula y masajes los órganos abdominales
- Da flexibilidad a la cadera y a las rodillas.
- Puede ser muy relajante, sobre todo cuando te acostumbras a hacerla y la practicas con naturalidad.
- Vence la fatiga
- Estira la espalda ayudando para una buena postura!

## IGUANA

Chaturanga



- Fortalece los brazos
- Las articulaciones ganan en movilidad: muñecas, codos, hombros y tobillos.
- Tonifica las piernas
- Fortalece el abdomen

## GATO

Marjaryasana



- Reduce el estrés
- Flexibiliza la espalda, el cuello y la caja torácica
- Induce estado meditativo con la respiración
- Fortalece las muñecas, brazos y hombros
- Mejora la digestión
- Corrige la postura de la espalda
- Mejora la circulación de sangre.

## RESPIRACIÓN HA



- Descarga negatividad y el estrés del cuerpo y de la mente
- Oxigena el cuerpo
- Aporta relajación corporal
- Renueva la energía vital

## LOCRO

### Upavishta Konasana



- Estira los músculos de las piernas. ...
- Mejoras la postura, ya que la espalda se ejercita para estar siempre recta.
- Es buena para evitar la escoliosis.
- Abre mucho la cadera.