

## La importancia de la terapia corporal: el camino del yoga

A menudo, pensamos en la terapia como algo que solo sucede en nuestra mente, pero nuestro cuerpo guarda nuestras emociones y experiencias. La **terapia corporal** se centra en el diálogo entre el cuerpo y la mente, entendiendo que el bienestar psicológico no puede estar completo sin el bienestar físico. El yoga es una de las herramientas más poderosas para explorar esta conexión.

Más que un simple ejercicio, el yoga es una práctica de atención plena que te ayuda a escuchar a tu cuerpo, liberar tensiones y regular tu sistema nervioso. Al practicarlo, aprendes a estar presente en el aquí y ahora, a conectar con tus sensaciones físicas y a liberar emociones que se han quedado estancadas.

Para ayudarte a empezar, te facilito unas rutinas de calentamiento y los Saludos al Sol A y B, que son secuencias fundamentales en la práctica del yoga. Estas rutinas no solo preparan tu cuerpo, sino que también te dan un espacio para reconectar contigo mismo.

Recuerda: esta es una invitación a explorar tu relación con tu cuerpo. Sé amable contigo, escucha tus límites y disfruta del proceso. La verdadera terapia sucede cuando tu mente y tu cuerpo comienzan a hablar el mismo idioma.



1. **Easy Pose** Sukhasana



2. **Easy Pose Block** Sukhasana  
Block



3. **Easy Pose Neck Side Stretch**  
Sukhasana Neck Side Stretch



4. **Easy Pose Neck Side Stretch**  
Sukhasana Neck Side Stretch



5. **Easy Pose Prayer Hands**  
**Variation** Sukhasana Anjali  
Mudra Variation



6. **Revolved Easy Pose** Parivrtta  
Sukhasana



7. **Easy Pose Prayer Hands**  
**Variation** Sukhasana Anjali  
Mudra Variation



8. **Revolved Easy Pose** Parivrtta  
Sukhasana



9. **Easy Pose Prayer Hands**  
**Variation** Sukhasana Anjali  
Mudra Variation



**10. Easy Pose Side Bend**  
**Partner** Parsva Sukhasana  
 Partner



**11. Easy Pose Prayer Hands**  
**Variation** Sukhasana Anjali  
 Mudra Variation



**12. Easy Pose Side Bend**  
**Partner** Parsva Sukhasana  
 Partner



**13. Easy Pose Prayer Hands**  
**Variation** Sukhasana Anjali  
 Mudra Variation



**14. Easy Pose Elbows On Floor**  
 Sukhasana Elbows On Floor



**15. Easy Pose Prayer Hands**  
**Variation** Sukhasana Anjali  
 Mudra Variation



**16. Easy Pose Bound Hands**  
 Sukhasana Baddha Hasta



**17. Raised Easy Pose Hands**  
**Back** Uttana Sukhasana Hands  
 Back



**18. Easy Pose Fingers On Floor**  
 Sukhasana Fingers On Floor



**19. Cat Cow Pose** Bitilasana  
Marjaryasana



**20. Downward Facing Dog Pose**



**21. Downward Facing Dog Pose  
Plank Pose Flow** Adho Mukha  
Svanasana Phalakasana Vinyasa



**22. Standing Forward Fold Pose**  
Uttanasana



**23. Volcano Pose** Urdhva  
Hastasana



**24. Mountain Pose Raised  
Hands Head Straight** Tadasana  
Urdhva Hastasana Head Straight



**25. Mountain Pose** Tadasana



**26. Sun Salutation A** Surya  
Namaskar A



**27. Sun Salutation B** Surya  
Namaskar B