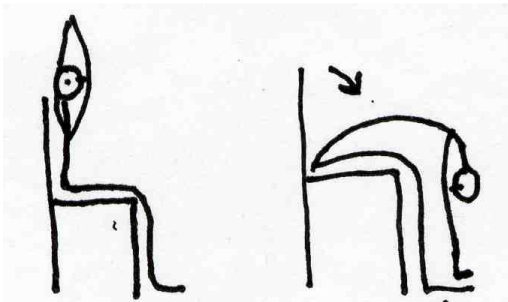


## **YOGA DESDE UNA SILLA**

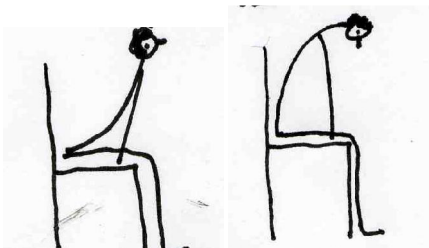
Cuando una persona no puede hacer yoga en el suelo, por alguna dificultad física como prótesis de cadera, prótesis de rodilla, porque la persona esta en silla de ruedas por alguna patología, por sobrepeso, etc. existe la posibilidad de hacer yoga desde una silla.

A veces por razones practicas como en yoga en la oficina o simplemente para hacer yoga en alguna reunión donde están todos sentados como un auditorio. Aquí damos algunos ejemplos para poder aplicar asanas de yoga desde una silla, por supuesto pranayamas y meditación son aplicables siempre, pero a veces nos encontramos con esta situación en la que el alumno no puede sentarse en el suelo en colchoneta o manta.

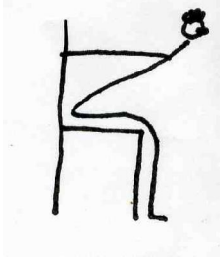
### **LA PINZA**



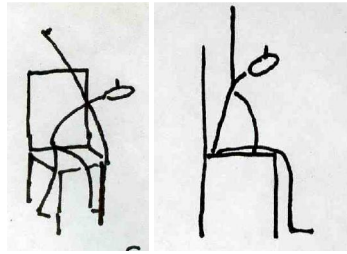
### **EL GATO**



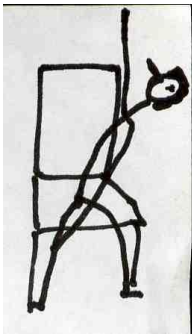
### **LA COBRA**



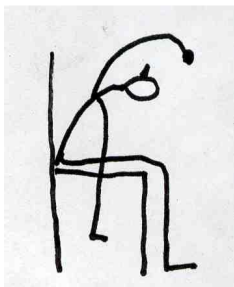
**TRIANGULO**



**TRIANGULO CRUZADO**



**MEDIA LUNA LATERAL**



**Acunando al bebe** Puede realizarse siempre y cuando no haya prótesis de cadera.



## **EL PEZ**

En caso de prótesis de de cadera abstenerse de flexionar la pierna hacia fuera, ni cruzar las piernas, ya que se corre el riesgo a que se descoloque la prótesis.



## **Medio osito o media postura de abrazarse las piernas.**



Estas son solo algunas posturas clásicas hay muchas mas para agregar, esta es una ayuda para pensar e idear todas las posibilidades que nos da el

yoga ampliando así nuestro panorama en cuanto a aplicar las asanas cuando hay alguna dificultad

