Nunca es demasiado tarde para acercarse al Yoga. Muchos de los problemas de la última parte de nuestra vida se ven agravados por una combinación de ejercicio insuficiente, malos hábitos de comida y respiración superficial. Aunque las posturas se realicen suavemente, tienen un enorme beneficio sobre todas las partes de nuestro cuerpo: articulaciones, corazón, pulmones, cerebro, etc.



Esta secuencia puede ser beneficiosa para aliviar los problemas de la tercera edad. En caso de que tenga alguna lesión importante o este ahora con lumbago, consulte con su médico y con un profesor de Yoga especializado. *Advertencia*: Recuerde que esta secuencia no pretende sustituir ningún tratamiento médico y que lo ideal es que sea ajustada por su profesor según sea su edad, forma física y actitud mental.

9. Parsvottanasana + Prasaritta Padottanasana. 30 seg c/l.