7 DÍAS

DE ACOMPAÑAMIENTO

para que ganes

MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD

Te acompaño día a día con indicaciones claras de posturas, tiempos, respiración y recomendaciones para que **te sientas mejor en tu cuerpo.**



- **Indicaciones de posturas** con imágenes claras
- **Tiempos** sugeridos para cada práctica
- **Respiración** que acompaña cada movimiento
- **Recomendaciones** para aprovechar al máximo tu práctica

Un espacio para moverte, respirar y volver a vos.

♡

VICKY.CAORSI

7 DÍAS DE YOGA PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD

DÍA 1

MOVILIDAD DE COLUMNA

Objetivo: movilizar la columna en diferentes direcciones, reducir la sensación de rigidez y empezar a ganar movilidad.

Duración: 8–10 min

Necesitás: esterilla



7 DÍAS DE YOGA PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD

DÍA 1

SECUENCIA

5 posturas para movilizar la columna

1



Gato–vaca

8–10 repeticiones

Respiración: inhalá al abrir el pecho, exhalá al redondear la espalda.

2



Balasana

5–8 respiraciones

Respiración: lenta y profunda, dejando que la espalda se alargue.

3



Cobra suave

5 repeticiones

Respiración: inhalá al elevar el pecho, exhalá al descender.

4



Perro boca abajo

5–8 respiraciones

Respiración: amplia y estable, priorizando una espalda larga.

5



Torsión supina

5 respiraciones por lado

Respiración: suave y consciente, permitiendo que la torsión aparezca sin forzar.

Recordá: no busques llegar más lejos, sino respirar y moverte con consciencia.

DÍA 2

CADERAS

MOVILIDAD, APERTURA Y LIBERACIÓN

Hoy enfocamos nuestra práctica en soltar tensiones,
abrir caderas y crear más espacio en el cuerpo
para movernos con libertad y ligereza.



12–15
MINUTOS

CONECTÁ CON TU CUERPO. RESPIRÁ. SOLTÁ. VOLVÉ A VOS.

VICKY.CAORSI

7 DÍAS DE YOGA PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD

DÍA 2

CADERAS

5 posturas para abrir y movilizar las caderas

1



Mariposa

8–10 respiraciones

Respiración: lenta y profunda, alargando la columna y relajando las caderas.

2



Anjaneyasana

5 respiraciones por lado

Respiración: inhalá elevando el pecho, exhalá dejando que la cadera descienda.

3



Malasana

5–8 respiraciones

Respiración: amplia y estable, soltando la pelvis y alargando la espalda.

4



Lagarto

5 respiraciones por lado

Respiración: profunda, exhalá permitiendo que las caderas se abran progresivamente.

5



Paloma

5–8 respiraciones por lado

Respiración: suave y consciente, soltando tensión en las caderas sin forzar.

Recordá: no hace falta forzar la apertura; respirar y sostener también es avanzar.

DÍA 3

ISQUIOTIBIALES Y PIERNAS

FUERZA, FLEXIBILIDAD Y ALINEACIÓN

Trabajamos la parte posterior del cuerpo
para ganar flexibilidad, liberar tensiones
y fortalecer desde la base.

12–15
MINUTOS



Cada postura es una oportunidad
para soltar, fortalecer y reconectar.

VICKY.CAORSI

7 DÍAS DE YOGA PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD

DÍA 3

ISQUIOTIBIALES Y PIERNAS

5 posturas para trabajar la cadena posterior

1



Flexión de pie

6–8 repeticiones dinámicas

Respiración: inhalá alargando la columna y elevando ligeramente el torso. Exhalá soltando hacia la flexión.

2



Media postura del mono

5–8 respiraciones por lado

Respiración: lenta y profunda, inhalá alargando la columna, exhalá acercando el torso a la pierna.

3



Pirámide

5 respiraciones por lado

Respiración: inhalá creciendo desde la columna, exhalá inclinándote progresivamente hacia la pierna.

4



Flexión con piernas separadas

5–8 respiraciones

Respiración: amplia y tranquila, exhalá dejando que el torso descienda sin forzar.

5



Flexión sentada hacia delante

8 respiraciones

Respiración: inhalá buscando longitud en la columna, exhalá permitiendo que el torso se acerque a las piernas.

Recordá: no necesitás tocarte los pies para estar trabajando la flexibilidad.

DÍA 4

HOMBROS Y PECHO

APERTURA, EXPANSIÓN Y CONFIANZA

Abrimos el corazón,
liberamos tensiones
y creamos espacio
para respirar mejor
y sentirnos más livianos.



12–15
MINUTOS

Mové tu cuerpo,
transformá tu energía.

Conectá con tu fuerza. Abrí tu pecho. Volvé a vos.

VICKY.CAORSI

7 DÍAS DE YOGA PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD

DÍA 4

HOMBROS Y PECHO

5 posturas para abrir y movilizar la parte superior del cuerpo

1



Brazos de águila

5 respiraciones + cambio de lado

Respiración: inhalá llevando el aire hacia la espalda alta, exhalá relajando hombros y cuello.

2



Brazos de cara de vaca

5 respiraciones por lado

Respiración: suave y constante, manteniendo el pecho abierto sin arquear la zona lumbar.

3



Postura del cachorro

5–8 respiraciones

Respiración: exhalá permitiendo que el pecho descienda hacia el suelo, inhala alargando los costados.

4



Langosta

5 repeticiones dinámicas

Respiración: inhalá elevando pecho y brazos, exhalá descendiendo lentamente.

5



Pez suave

5–8 respiraciones

Respiración: profunda y consciente, abriendo el pecho sin forzar el cuello.

Recordá: abrir el pecho no significa comprimir la zona lumbar ni forzar el cuello.

DÍA 5

MOVILIDAD DE CUERPO COMPLETO

FLEXIBILIDAD, FUERZA Y EQUILIBRIO

Una práctica para
mover todo el cuerpo,
liberar tensiones
y conectar con tu energía
desde la base hasta
la cima.



12–15
MINUTOS

Mové tu cuerpo,
transformá tu energía.

Mové todo tu cuerpo, desbloqueá tu energía,
y sentí la libertad de moverte sin límites.

VICKY.CAORSI

7 DÍAS DE YOGA PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD

DÍA 5

MOVILIDAD DE CUERPO COMPLETO

5 posturas para integrar y mover todo tu cuerpo

1



Postura del portal

5 movimientos dinámicos +
3 respiraciones por lado

Respiración: inhala al extender, exhala al inclinarte hacia el costado. Mantén el pecho abierto.

2



Anjaneyasana con inclinación lateral

4–5 respiraciones por lado

Respiración: inhala al elevar los brazos, exhala al inclinarte hacia el lado contrario de la pierna trasera.

3



Triángulo

5 respiraciones por lado

Respiración: inhala al alargar la columna, exhala al inclinarte sobre la pierna delantera.

4



Perro boca abajo dinámico

6-8 movimientos

Respiración: inhala al alargar la columna, exhala al flexionar alternadamente las rodillas y mover la pelvis.

5



Enhebrar la aguja

5 respiraciones por lado

Respiración: exhala al girar y soltar el torso, inhala al regresar al centro.

Recordá: la movilidad es explorar tu cuerpo en todas las direcciones con presencia y cuidado.

DÍA 6

EQUILIBRIO + MOVILIDAD

ESTABILIDAD, CONCENTRACIÓN
Y LIBERTAD DE MOVIMIENTO



Un día para encontrar tu centro,
mejorar tu equilibrio
y moverte con más confianza
y ligereza.

12–15
MINUTOS

Mové tu cuerpo,
transformá tu energía.

Equilibrio afuera, calma adentro.
Movete con presencia, viví con intención.

VICKY.CAORSI

7 DÍAS DE YOGA PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD

DÍA 6

EQUILIBRIO + MOVILIDAD

5 posturas para mejorar tu equilibrio y ganar movilidad

1



Tadasana + movilidad de tobillos

5-8 respiraciones

Respiración: inhalá profundo, exhalá mientras movés los tobillos en círculos y flexión-extensión.

2



Equilibrio rodilla al pecho

5 respiraciones por lado

Respiración: inhalá al elevar la rodilla, exhalá manteniendo el equilibrio y el abdomen activo.

3



Árbol

5 respiraciones por lado

Respiración: inhalá al crecer, exhalá para enraizar y sostenerte con estabilidad.

4



Guerrero III

5 respiraciones por lado

Respiración: inhalá al extender, exhalá para mantener el equilibrio y la línea larga del cuerpo.

5



Bailarín

5 respiraciones por lado

Respiración: inhalá al extender y abrir el pecho, exhalá para encontrar foco y ligereza.

Recordá: el equilibrio se entrena con paciencia. Caé, ajustá y volvé a intentar con calma.

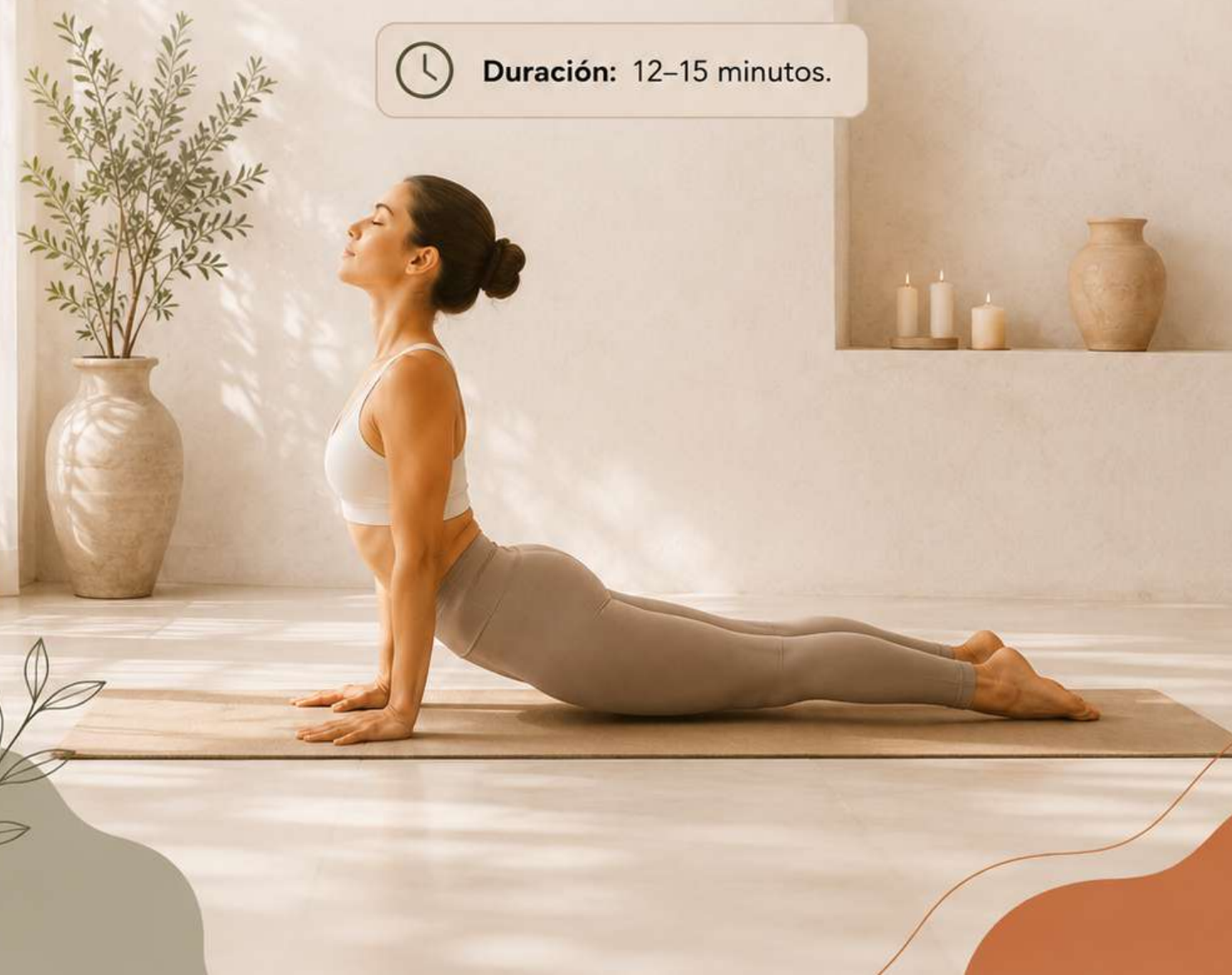
7 DÍAS DE YOGA PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD

DÍA 7

MINI FLOW INTEGRANDO TODO

"todo lo que estuvimos explorando
esta semana ahora empieza a conectarse."

Duración: 12–15 minutos.



DÍA 7

MINI FLOW INTEGRANDO TODO

SECUENCIA COMPLETA



Tadasana



Uttanasana



Ardha Uttanasana



Adho Mukha Svanasana



Anjaneyasana



Ardha Hanumanasana



Anjaneyasana



Virabhadrasana II



Trikonasana



Adho Mukha Svanasana



Balasana



Cobra suave



Paloma



Torsión supina



Savasana breve

PRÓXIMA PÁGINA

En la próxima página encontrarás:

- Indicaciones de respiración.
- Duración y recomendaciones.
- Tips para aprovechar al máximo tu práctica.

DÍA 7

MINI FLOW INTEGRANDO TODO

INDICACIONES Y RECOMENDACIONES

LA RESPIRACIÓN ACOMPAÑA EL MOVIMIENTO

La respiración es tu guía. Te ayuda a mantenerte presente, a moverte con fluidez y a encontrar equilibrio.

INSPIRA EN LA APERTURA

Cuando el cuerpo se expande, te abrís o te elevás.

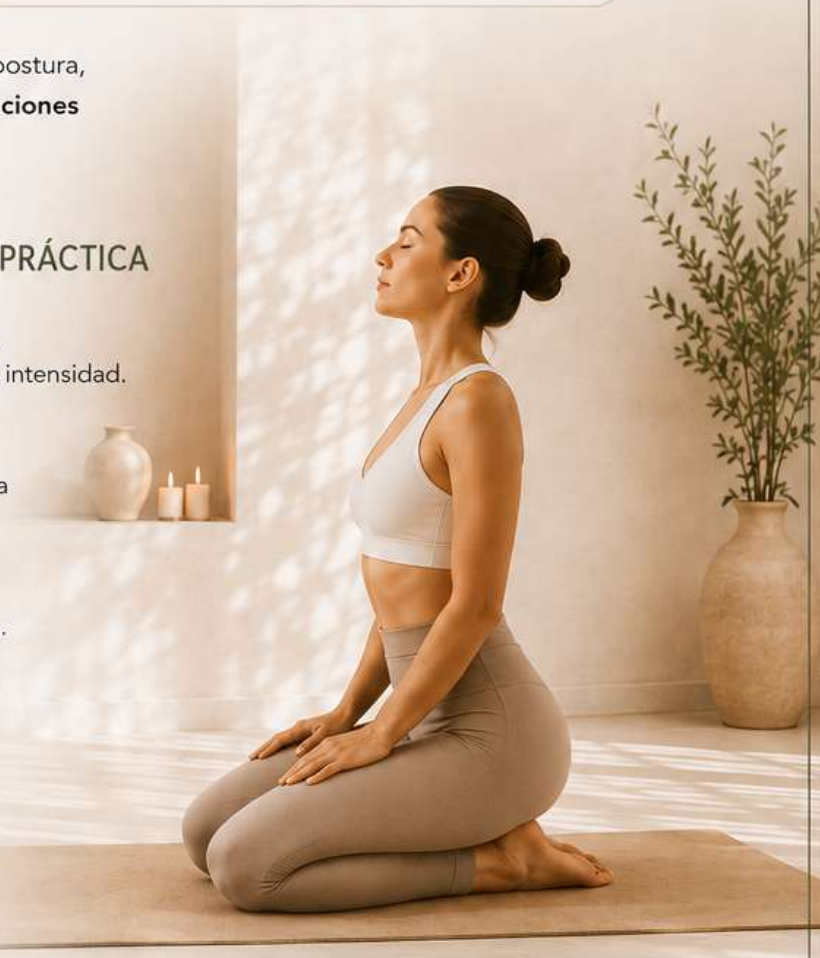
ESPIRA EN LA FLEXIÓN

Cuando el cuerpo se pliega, se contrae o desciende.

Una vez que llegues a cada postura, **permanecé de 3 a 5 respiraciones** conscientes y profundas.

RECOMENDACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Escuchá tu cuerpo y respetá tus límites. La constancia es más importante que la intensidad.
- Movete con intención, no con apuro. Cada transición es una oportunidad para estar presente.
- Usá la respiración como ancla para mantenerte enfocada en el aquí y ahora.
- Si algún día necesitás hacer menos, está bien. Lo importante es no soltar el hábito de volver a tu práctica.
- Hidratate, descansá y regalate momentos de quietud fuera del mat.



SEGUÍ PRACTICANDO CONMIGO

Encontrá clases completas, rutinas guiadas y contenido para profundizar tu práctica en mi canal de YouTube.

VICKY.CAORSI

Nuevo contenido cada semana para acompañarte en tu camino de bienestar.

GRACIAS POR REGALARTE ESTA SEMANA PARA VOS

Volvé siempre que lo necesites.