El Bebe Feliz *Ananda Balasana*

Ananda: ***Felicidad*** *Bala:* ***Niño*** *Asana:* ***Postura***

Alineación: Desde la posición horizontal boca arriba, lleva las rodillas al pecho. Cógete los bordes exteriores de los pies, con los pulgares hacia arriba mirando los hombros. Muy suavemente, tira los pies rodillas y cuádriceps hacia el suelo. Los tobillos tienen que estar en la vertical de las rodillas. Baja el cóccix hacia la esterilla y alarga la columna en el suelo. Relaja el vientre. Puedes estar totalmente quieta, respirando profundamente o vascular un poco de forma lateral para masajear la zona sacrolumbar.

Beneficios: Esta postura proporciona un estiramiento final a las caderas, isquiotibiales y cara interna de los muslos, además de liberar la columna lumbar y sacra. Hace disminuir la frecuencia cardiaca y pone el cuerpo en un estado de restauración y descanso.

Modificaciones: Si te cuesta coger los pies, coloca las manos en los tobillos o pantorrillas. Puedes hacer una pierna a la vez (Ardha Ananda Balasana) si para mayor estabilidad. Si la cabeza no se puede relajar en el suelo, coloca un cojín debajo para apoyarla sin crear tensión en el cuello.