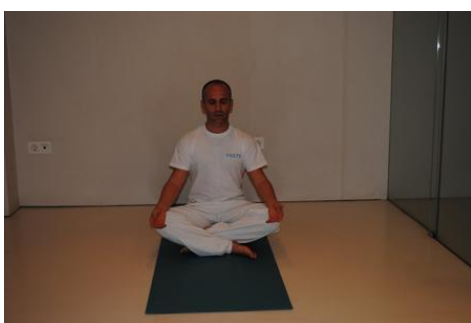


Queridos amigos y amigas os presentamos aquí la clase número 4 de nuestro serial de yoga desde casa.

Esta semana os hemos querido preparar una clase para activar el cuerpo por la mañana. Así que esta clase habría que practicarla por la mañana al levantarse antes de iniciar vuestra rutina diaria.

Es una clase como podréis comprobar cortita, pero a la vez muy efectiva. Desde aquí os recomendamos que esta clase la practiquéis a diario. O como mínimo 5 días por semana. Es posible que los primeros días no notéis mucha cosa, pero recordad que la práctica hace al maestro. Con el paso de los días seguro que os crea una adicción que os va a hacer falta la práctica mañanera diaria.

SVASTIKASANA



Siéntate sobre un taco/bloque o una manta doblada que te dé un poco de altura y realiza entre 20 y 30 respiraciones en esta postura para comenzar la práctica.

PRASARITA PADOTTANASANA I



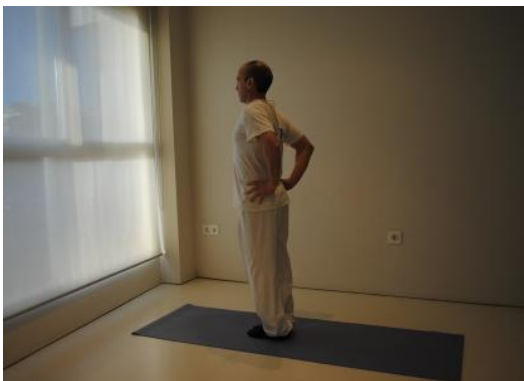
Abre las piernas aproximadamente 1 metro, manteniendo la posición de los pies rectos. Colócate un bloque en el suelo en posición 2 como muestra la imagen. El bloque está en línea de los arcos de los pies. Mantén la espalda recta, eleva un poco la cabeza. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

PRASARITA PADOTTANASANA I



Llega a la fase final de postura anterior. Alarga los costados y baja la cabeza a la zona central. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

TADASANA



Colócate con los pies juntos, las piernas rectas y las manos en la cintura. Tira los hombros hacia atrás y los omóplatos hacia abajo. Aprieta ligeramente los glúteos y los muslos. Cierra los ojos y céntrate en mantener el cuerpo totalmente recto. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

UTTANASANA



Manteniendo las piernas y los pies de la posición anterior, inclina el cuerpo lentamente hacia abajo colocando las manos debajo de las puntas de los pies. Intenta mantener las piernas

rectas. No pasa nada si no puedes llevar las manos debajo de los pies. Déjalas caer hasta donde llegues. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

SAVASANA



Acaba la sesión, con 50 respiraciones en SAVASANA. Puedes ponerte una manta o una almohada debajo de la cabeza. Si te pierdes al contar las respiraciones no te preocupes.

Pégate una ducha al acabar la sesión y realiza un buen desayuno. Observa como tu día a día mejora con la esta práctica diaria.