

Queridos amigos y amigas, os presentamos aquí nuestra clase número 7 de Yoga desde casa.

En esta clase número 7 hemos decidido hacer un pequeño parón en la evolución y enseñanza de nuevas posturas.

Por eso hemos hecho una primera recopilación de algunas de las posturas que habéis podido trabajar en las primeras 6 clases vistas hasta ahora.

Es posible que esta clase número 7 os lleve completarla un poquito más de 20 minutos. De todas formas si no se dispone de más tiempo, como siempre os decimos, simplemente debéis bajar el número de respiraciones por cada postura y completar así la clase en 20 minutos. Ya sabéis que lo importante es llegar a la práctica de por lo menos 3 días por semana de Yoga. Sin que el tiempo sea una excusa para no hacerlo.

Aquí os dejamos la clase, esperando que la disfrutéis.

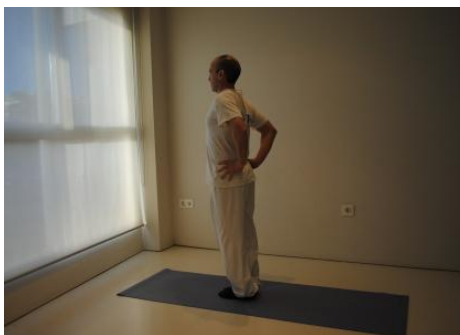
NAMASTÉ!!!!

SVASTIKASANA



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

TADASANA



Colócate con los pies juntos, las piernas rectas y las manos en la cintura, colocando las puntas de los dedos pulgares en el sacro. 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.

PRASARITA PADOTTANASANA I



Empieza de forma suave con las torsiones. Abre bien las piernas, rota la pelvis unos 15 grados hacia adentro. Apoya la mano derecha en el centro del taco colocado en posición 2 y la mano izquierda en la cintura con el dedo pulgar sobre el sacro. Mantén los hombros en línea abriendo el hombro izquierdo y realiza 20 respiraciones. .

PRASARITA PADOTTANASANA II



Seguimos con la torsión anterior, pero ahora estira el brazo hacia arriba por completo, juntando los dedos índice, corazón, anular y meñique y separando el dedo pulgar. Mantén los hombros en línea. Puedes colocar el taco en posición 1 o 2 si te resulta más fácil. Realiza 20 respiraciones. Al terminar comienza por el otro lado desde la postura anterior.

ARDHA MATYENDRASANA



Torsión profunda para estirar bien la región lumbar. Realiza 20 respiraciones a cada lado. Mantén el cuello en la dirección del pecho, sin girarlo y relaja la mandíbula.

BALASANA



Apoya la frente en una manta doblada. Los glúteos sobre los talones y las manos descansando sobre las plantas de los pies. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

ADHO MUKHA SVANASANA



Apoya bien las manos con los dedos bien abiertos. Brazos estirados en la línea de los hombros y la cabeza entre los brazos. Mantén la espalda lo más recta posible, dirigiendo el pecho hacia el suelo y la cadera empujando hacia arriba. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

SAVASANA



Acaba la sesión en SAVASANA. Puedes ponerte una manta o una almohada debajo de la cabeza. Si tienes tiempo realiza 50 respiraciones en esta postura. Si no dispones de mucho

tiempo por lo menos intenta mantenerte durante 20 respiraciones. Si te pierdes al contar las respiraciones no te preocupes.