

Queridos amigos y amigas os presentamos nuestra clase número 10 de Yoga desde casa.

La semana pasada como ya os dijimos, decidimos **salirnos** un poco de nuestro guión y os preparamos una clase de **más de 20 minutos**. Concretamente una clase que se podía ir perfectamente a los **40 minutos de duración**. El objetivo principal era que pudierais comprobar por vuestra propia cuenta los **beneficios** que os puede aportar una clase más larga de vez en cuando a vuestras prácticas diarias o semanales.

En esta clase volvemos de nuevo a las prácticas de 20 minutos de duración, ya que el objetivo que tenemos desde un principio es que la gente **practique yoga** y que el tiempo no sea una excusa para no hacerlo.

En esta clase vamos a seguir descubriendo nuevas posturas que os van a ayudar a mejorar vuestro cuerpo y vuestra mente.

Después de ya 9 clases sí que os vamos a aconsejar, que vayáis empezando ya a **tomar más conciencia de vuestra respiración**. Que debe de ser siempre lo más calmada y lenta posible. Que os llegue emocionalmente hasta el fondo de vuestro ser.

Debéis de empezar ya a tomar más conciencia tanto de vuestra correcta postura corporal como de vuestra respiración. La mejora de vuestro yoga no solo debe de **ser a nivel físico, sino también a nivel mental. Y eso solo se consigue respirando correctamente**. Por lo tanto en esta clase empieza a ser mucho más consciente de tu respiración.

Aquí tenéis vuestra clase número 10, esperamos que la disfrutéis tanto como nosotros.

NAMASTÉ!!!

SVASTIKASANA



Comenzamos como siempre realizando 20 respiraciones en esta postura. *Recuerda respiraciones lentas. Toma conciencia de cómo entra y sale el aire de tu cuerpo.*

ADHO MUKHA VIRASANA



Junta los dedos pulgares de los pies y separa las rodillas un poquito más que el ancho de tu cuerpo. Apoya los glúteos sobre los talones y con los brazos estirados sujeta el taco entre las manos. Mantén la postura durante 20 respiraciones.

VATAYANASANA



Apoya el pie de atrás en la pared. Las rodillas sobre una manta. Mantén los brazos estirados entrelazando los dedos pulgares de las manos. Inclina la pelvis ligeramente hacia adelante para no cargar la zona lumbar. Intenta alinear la rodilla de delante con el talón, apoyando la tibia completamente en el suelo. Realiza 20 respiraciones con cada pierna.

ADHO MUKHA SVANASANA



Manos apoyadas en el suelo con los dedos bien abiertos sujetando el taco. Las piernas abiertas a la línea de las caderas. Flexiona ligeramente las piernas y empuja con el pecho hacia abajo, manteniendo la espalda recta. Mantén la postura durante 20 respiraciones.

UTTHITA PADAGUSTHASANA



Mantén la pierna derecha completamente recta, con el cuádriceps contraído. Eleva la pierna izquierda y marca un ángulo de 90 grados, sujetando la rodilla por la rótula con tu mano izquierda. Abre el brazo derecho manteniendo la línea con el hombro. Realiza 20 respiraciones por cada lado.

VIRABHADRASANA I



Coloca un taco en la pared, y apoya el talón de la pierna de atrás sobre el taco. Mantén la pierna de delante en ángulo de 90 grados y estira la pierna de atrás completamente. Coloca las manos en la cintura con los dedos pulgares sobre el sacro. Tira de los hombros hacia atrás y de los omóplatos hacia abajo, manteniendo la espalda completamente recta. Realiza 20 respiraciones por cada lado.

VIPARITA KARANI



Coloca 3 mantas en el suelo. Apoya la zona lumbar sobre las mantas, con los glúteos tocando la pared. Mantén las piernas estiradas completamente apoyadas sobre la pared. Deja que tus manos descansen en la boca del estómago. Realiza 30 respiraciones en esta postura observando cómo entra y sale el aire de tu cuerpo.