

Queridos amigos y amigas, os presentamos nuestra clase número 9 de Yoga desde casa.

Al contrario de lo que estábamos haciendo durante todas estas 8 clases que llevamos hasta ahora, esta clase número 9 si que os va a requerir un poquito más de tiempo en completarla.

Como sabéis, hasta ahora lo que os estábamos transmitiendo es que con una práctica de **20 minutos de yoga un mínimo de 3 días por semana, vuestro cuerpo va a mejorar** considerablemente, en cuanto a fuerza y flexibilidad a nivel físico, y en cuanto a serenidad, tranquilidad y sensación de bienestar a nivel mental.

Pero en esta clase de hoy queremos abusar un poquito más de vuestra confianza y os hemos diseñado una clase que como mínimo os va a costar entre 35 o 40 minutos dependiendo del número de respiraciones que le dediquéis a cada postura. El motivo de esta clase un poquito más larga, es que seáis capaces de descubrir por vuestra propia cuenta que si una clase de 20 minutos ya es beneficiosa tanto a nivel físico como mental, **¿cómo de beneficiosa puede llegar a ser una clase más larga, de unos 40 minutos aproximadamente?**

Pues en esta clase lo vais a descubrir. No tenéis ninguna postura que no se haya visto hasta ahora, así no vais a tener que perder tiempo en ver como se realiza la postura, sino que **podréis enlazar** una postura con otra lo que aún os va a proporcionar una mayor sensación de tranquilidad y bienestar.

Si no tenéis tiempo entre semana para dedicarle unos 40 minutos a esta clase de yoga, os recomendamos que durante la semana podéis hacer algunas de las 8 clases anteriores de 20 minutos de duración, y el fin de semana le dediquéis un poquito más de tiempo y hagáis esta clase mucho más completa.

Aquí tenéis vuestra clase número 9 de yoga desde casa, esperamos que la disfrutéis tanto como nosotros!!!

NAMASTÉ!!!

SVASTIKASANA



Comenzamos como siempre la clase realizando 40 respiraciones en esta magnífica postura.

ARDHA MATSYENDRASANA



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

BIDALASANA



Magnífica postura para quitarle tensión a tu espalda. Inspira en la foto 1, espira en la foto 2. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

ADHO MUKHA SVANASANA



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

UTTANASANA



Manteniendo las piernas y los pies juntos, inclina el cuerpo lentamente hacia abajo colocando las manos debajo de las puntas de los pies. Deja caer el peso de tu cuerpo ligeramente hacia 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.

UTTHITA TRIKOSASANA



Abre las piernas, sobre un metro aproximadamente. Coloca el pie izquierdo unos 15 grados hacia adentro y el pie derecho 90 hacia afuera. Puedes colocarte un taco en posición 3 como en la foto. Rota la pelvis un poquito hacia atrás intentando que se incline lo menos posible hacia adelante. Realiza 20 respiraciones en esta postura a cada lado.

PARIVRTTA PRASARITA PADOTTANASANA



Magnífica postura de torsión, 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.

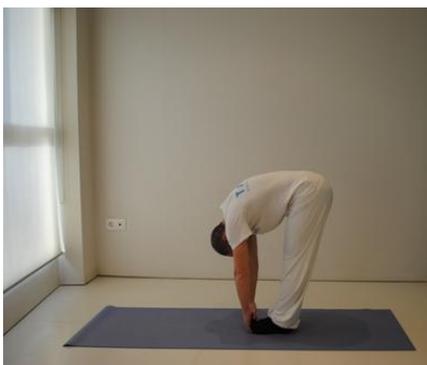
Apoya la mano de abajo en un taco o libro gordo en posición 1 como en la foto. Si te cuesta puede realizar el apoyo sobre el taco en posición 2. Realiza 20 respiraciones por cada lado.

ADHO MUKHA VIRASANA



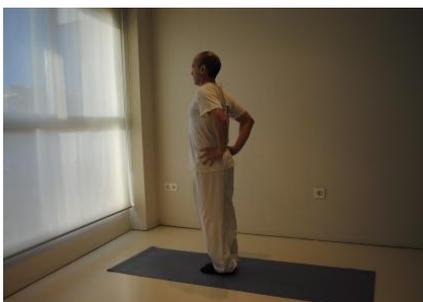
Colócate de rodillas, junta los dedos gordos de los pies y abre las rodillas la anchura de tu cuerpo. Coloca el taco entre las manos y estira los brazos manteniendo los glúteos encima de los talones. Mantén esta postura durante 30 respiraciones.

UTTANASANA



Manteniendo las piernas y los pies juntos, inclina el cuerpo lentamente hacia abajo colocando las manos debajo de las puntas de los pies. Deja caer el peso de tu cuerpo ligeramente hacia 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.

TADASANA



Colócate con los pies juntos, las piernas rectas y las manos en la cintura apoyando 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.

SAVASANA



Acabamos la clase realizando 50 respiraciones en esta magnífica postura.