

Queridos amigos y amigas, os presentamos nuestra clase número 13 de yoga desde casa.

Esta semana, debido a que cada vez, son más las personas que salen a correr o caminar de forma regular, hemos querido prepararos una pequeña rutina, enfocada principalmente para todas aquellas personas que practicáis este tipo de ejercicio físico.

Evidentemente cualquier persona que no salga ni a correr ni a caminar **también puede hacer esta clase.**

Aquí presentamos una serie de posturas que os van a ayudar después de hacer vuestro ejercicio diario, a devolverle **la flexibilidad** tanto muscular como articular a vuestro cuerpo.

Al igual que con todas nuestras clases de yoga desde casa, es una pequeña rutina. Así que hay que olvidarse un poco esas prisas por meterse en la ducha después de salir a correr o caminar, e **invertir un poquito de tiempo** en disfrutar de todos los beneficios que os van a aportar las **posturas de yoga.**

Aquí os dejamos la clase, esperando que la podáis aprovechar!!!!!!

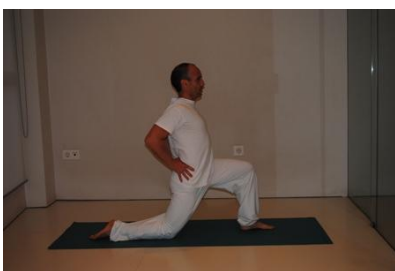
NAMASTÉ!!!!!!

TADASANA II



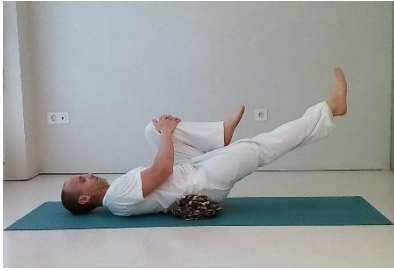
Cruza los brazos uniendo las palmas de las manos. Mantén los pies juntos y la espalda recta, activa la zona abdominal e intenta llevar la respiración desde el pecho. Mantén la postura 10 respiraciones.

VIRABHADRASANA I



Comienza abriendo poco a poco el psoas. Realiza 10 respiraciones con cada pierna en esta postura.

EKA PADA SUPTA PAVANA MUKTASANA



Realiza la postura con una o dos mantas dobladas en la zona lumbar. Apoya bien la espalda y la cabeza en el suelo. Mantén la postura durante 10 respiraciones en cada pierna.

EKA PADA RAJAKAPOTASANA



Abre la pierna izquierda llevando el talón hacia la pelvis y apoya la rodilla sobre una manta doblada. Estira la pierna derecha hacia atrás, apoyando bien las manos en el suelo. Crece con el cuerpo hacia arriba alargando y manteniendo la espalda lo más recta que puedas. Realiza 10 respiraciones con cada pierna.

UPAVISTA KONASANA



Abre las piernas todo lo que puedas. Inclina el cuerpo hacia adelante sujetando con las manos los dedos pulgares de los pies. Debes de mantener las piernas rectas en todo momento, relajando la zona cervical. *(Si no llegas a los pies no importa. Puedes apoyar las manos sobre los tobillos o las tibias.)* Realiza 10 respiraciones en esta postura.

UTTANASANA



Mantén los pies juntos y las piernas rectas. Inclina el cuerpo hacia adelante hasta colocar las puntas de los dedos de tus manos, por debajo de las puntas de los dedos de los pies. *(igual que la postura anterior, si no llegas hasta abajo no importa. Puedes colocarte un taco y apoyarte sobre el)*. Realiza 10 respiraciones en esta postura.

ADHO MUKHA SVANASANA



Separa un poquito las piernas y empuja con los talones hacia el suelo y la cadera hacia arriba. Tira del pecho hacia las rodillas, mantén los brazos alineados con los hombros y las manos bien abiertas. Realiza 10 respiraciones en esta postura.

SAVASANA



Acaba la secuencia manteniendo esta postura durante 30 respiraciones.