

Queridos amigos y amigas, aquí tenéis ya la clase número 15 de nuestro serial yoga desde casa.

En esta clase vamos a trabajar “asanas” utilizando una pared como punto de apoyo. Es muy agradable de vez en cuando trabajar así, ya que al tener una ayuda como punto de apoyo, podemos profundizar e interiorizar más en cada postura.

Intenta mantenerte en cada postura como si el tiempo se detuviese. Nota la respiración y observa como la postura va realizando su impacto sobre tu cuerpo.

Disfruta de la clase!!

NAMASTÉ!!!

### **SVASTIKASANA**



Comienza la clase centrándote en tu respiración. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

### **URDHVA PRASARITA PADASANA**



Colócate una manta doblada o una almohada debajo de la cabeza. Apoya los pies en la pared formando un ángulo recto con las piernas. Estira los brazos, sin tocar el dorso de las manos al suelo. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

### **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 20 respiraciones en esta postura observando cómo entra y sale el aire de tu cuerpo.

### **SUPTA UPAVISTA KONASANA**



Desde la postura anterior, abre las piernas poco a poco hasta llegar a tu máxima amplitud. Recuerda mantener la zona lumbar sobre las mantas y los glúteos apoyados en la pared. Abre ligeramente los brazos. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

### **SUPTA PADANGUSTASANA**



Túmbate en el suelo y apoya la cabeza sobre una manta doblada o una almohada. Estira la pierna derecha apoyando el pie completo en la pared. Con la ayuda de un cinturón, estira la pierna izquierda recta hacia arriba bajando la nalga hacia el piso. Si notas que la pierna empieza a temblar, párate. Poco a poco ya irás subiendo. El cinturón debe de ir colocado casi encima del talón. Realiza 20 respiraciones con cada pierna.

### **VIRABHADRASANA**



Apoya las manos en la pared, siguiendo la línea que te marcan tus hombros. Mantén la pierna izquierda firme en el suelo, sin que la rodilla se rote hacia afuera. Tensa bien la pierna derecha y elévala formando un ángulo recto con las piernas. Intenta mantener las caderas bien alineadas y la espalda recta. La cabeza no se hunde entre los brazos. Realiza 20 respiraciones con cada lado.

## SAVASANA



Para finalizar, realiza 50 respiraciones en esta postura.