

Queridos amigos y amigas, ya tenéis aquí la **clase número 17** de Yoga desde casa.

En esta clase, al igual que ya hicimos en la clase anterior, vamos a seguir introduciendo **nuevas posturas**, junto con otras que ya conocéis de clases anteriores. Recordad prestar especial atención a **la respiración** mientras estáis realizando la postura hasta conseguir armonizar e interiorizar la postura llegando a provocar una **armonía entre vuestro cuerpo y vuestra mente**.

Hoy en esta clase vais a encontrar una serie de posturas enfocadas todas ellas directamente a la corrección de la **cifosis dorsal**.

Hoy en día, son cada vez más las personas que van **encogiendo y cerrando** los hombros hacia delante de manera casi involuntaria, provocando esa pequeña joroba en la zona dorsal alta, que tantos dolores de espalda y cuello acaba provocando.

Pues bien, con la **práctica regular** de esta clase que os presentamos hoy, vais a poder corregir este problema.

Aquí os dejamos con la clase, disfrutadla.

NAMASTÉ!!!

SVASTIKASANA



Comienza realizando 20 respiraciones en esta postura. Recuerda mantener la espalda lo más recta que puedas y trabajar la respiración desde tu abdomen.

PARSVA SVASTIKASANA



Continúa realizando la torsión en SVASTIKASANA. 15 respiraciones por cada lado.

DANDASANA



Mantén la espalda recta, los brazos alineados con los hombros. Las piernas rectas y los pies en flexión dorsal. Forma un ángulo de 90 grados con tu cuerpo. Contrae el abdomen e intenta realizar la respiración desde tu pecho. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

SETU BANDHA SARVANGASANA



Mantén los pies y las piernas alineadas con la cadera. Apoya bien los brazos y los omóplatos en el suelo. Tira ligeramente de la barbilla hacia el esternón. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

RAJAPOTASANA



Las rodillas juntas y los pies abiertos. Coloca un taco entre los pies para sentarte sobre él. Inclina tu cuerpo hacia atrás y apoya la columna sobre otro taco. Estira los brazos y deja caer tu cuerpo hacia atrás lo que puedas. La barbilla nuevamente mirando hacia el techo. Realiza 10 respiraciones en esta postura.

TADASANA



Colócate con los pies juntos, las piernas rectas y las manos en la cintura. 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 sin sobrecargar la zona lumbar. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

PRASARITA PADOTTANASANA



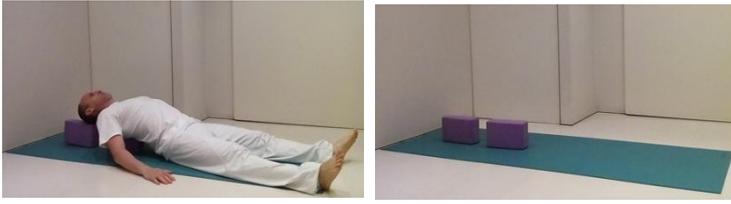
Mantén la apertura de piernas de un metro aproximadamente. Colócate un bloque en el suelo en posición 2 para apoyar tus manos y mantener la espalda recta. El bloque está en línea de los arcos de los pies. Mantén la espalda recta, eleva un poco la cabeza. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

PAKSINASANA



Estira bien los brazos con las palmas de las manos mirándose, eleva los hombros y baja los omóplatos. Separa las piernas ligeramente la anchura de tus caderas. Inclina el cuerpo hacia adelante hasta formar ángulo de 90 grados. Mantén la espalda recta, elevando ligeramente tu cabeza. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

SAVASANA (adaptación de SAVASANA)



Para finalizar hoy realizamos una adaptación de la postura de relajación SAVASANA. Coloca dos bloques como puedes ver en la foto número 2 en la esterilla. Tumbate apoyando el primer bloque en la zona central de la espalda. Debes de comenzar el apoyo de la espalda, donde acaban los omóplatos. El segundo bloque utilízalo para apoyar la cabeza. Mantén esta postura durante 30 respiraciones. Incorporate muy lentamente.