

Queridos amigos y amigas aquí os presentamos nuestra **clase 21** de yoga desde casa.

Si has practicado las clases durante estas **20 semanas anteriores**, habrás podido notar como tu cuerpo va ganando en amplitud de movimiento y va cogiendo soltura en las posturas.

Esta serie de posturas que te presentamos en esta clase 21 te van a aportar mucha **mayor movilidad y soltura en tu cadera y en tu pelvis, mejorando así todos tus movimientos corporales**. Ya que vamos a prestar especial atención en algunas posturas de inclinación y rotación.

A la hora de practicar esta clase, debes de centrarte en como tu cuerpo **evoluciona** dentro de ella. No te centres única y exclusivamente en que tu objetivo sea llegar al final de la postura simplemente. Céntrate en **el camino** por el que te lleva la postura hasta **su fase final**.

**Nunca fuerces la postura**, escucha tu cuerpo y deja que él sea el que te guíe en tu avance.

Aquí te dejamos ya la clase 21, esperando que disfrutes en su práctica.

NAMASTÉ!!!

### **VIRASANA**



Hoy cambiamos la postura de inicio de nuestra práctica. Junta las piernas y siéntate sobre tus talones. Si te es muy complicado abre un poco tus pies y coloca un taco para sentarte sobre él. Realiza 25 respiraciones profundas y tranquilas desde tu abdomen. Observa como entra y sale el aire desde tu interior.

### **PARIGHASANA I**



Comienza abriendo un poco la pelvis y la cadera. Realiza 20 respiraciones por cada lado.

## PARIGHASANA II



Continúa ahora abriendo todo el cuerpo. Realiza 20 respiraciones por cada lado.

## PRASARITA PADOTTANASANA I



Mantén tu espalda recta y tus pies alineados con tus tibias. Utiliza el taco como ayuda. Realiza 20 respiraciones en esta postura.

## UTTHITA TRIKONASANA



Abre las piernas un metro aproximadamente. Coloca el pie izquierdo unos 15 grados hacia adentro y el pie derecho 90 hacia afuera. Coloca un taco en posición 3 como en la foto si no llegas bien al suelo. 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.

### **PARSVA PRASARITA PADOTTANASANA**



Si no llegas bien al suelo puedes utilizar un taco como te mostramos en la postura anterior. Mantén tus piernas estiradas. Realiza 20 respiraciones por cada lado.

### **MARYCHIASANA**



Apoya el dorso de la mano derecha sobre el tobillo izquierdo, intentando que tu cuerpo se incline lo menos posible. Si no llegas al tobillo puedes apoyar la mano en la tibia o en la rodilla, dependiendo de tu nivel. Mantén tu rodilla derecha pegada a tu hombro derecho. Apoya la mano izquierda firmemente detrás a la altura de tu sacro. Realiza 20 respiraciones por cada lado.

### **PARSVA SVASTIKASANA**



Siéntate sobre una taco con la espalda recta y realiza una ligera torsión. 20 respiraciones por cada lado.

## SAVASANA



Acaba la práctica como siempre en esta magnífica postura. Realiza 50 respiraciones.

[Aquí debajo os dejamos la secuencia entera solo con las fotos, para que así la podáis practicar mejor.](#)

## SECUENCIA CLASE 21



25 respiraciones



20 respiraciones cada lado



20 respiraciones a cada lado



20 respiraciones



20 respiraciones a cada lado



20 respiraciones a cada lado



20 respiraciones a cada lado



20 respiraciones a cada lado



50 respiraciones