Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra clase 38 de yoga desde casa.

Seguimos avanzando en el aprendizaje y trabajo de nuevas posturas. En esta clase vas a descubrir 4 posturas que no has trabajado hasta ahora y que te van a enriquecer todavía más tus prácticas de yoga.

Es una clase muy equilibrada donde combinarás el aprendizaje con la variedad enfocando principalmente el trabajo de posturas para la eliminación del dolor de espalda baja o lumbar.

Este equilibrio lo vas a encontrar a través del trabajo de posturas nuevas y la profundización en el resto de posturas que ya has estado trabajando en clases anteriores.

Se trata de que poco a poco vayas creándote un cuerpo nuevo de manera correcta y siguiendo la línea de aprendizaje correcta, que te ayuda a cambiar tu cuerpo desde la parte física a la parte mental.

Aquí os dejamos con la clase, disfrutadla!!!

NAMASTÉ

SVASTIKASANA

Comienza la práctica realizando 30 respiraciones en esta postura. Si te has podido familiarizar bien con el pranayama **NADI SHODHANA** que hemos explicado esta semana, puedes realizar 10 vueltas completas del pranayama y después acabar con 10 respiraciones completas en esta postura.

PARSVA SVASTIKASANA

Profundiza un poco más en postura realizando esta ligera postura de torsión. Mantén la posición durante 10 respiraciones y cambia de lado.

ADHO MUKHA VIRASANA

Continúa con una suave posición de la zona lumbar. Junta los dedos pulgares de los pies, y abre las rodillas por la línea externa de tus hombros. Alinea correctamente los brazos con los hombros y apoya la frente sobre la esterilla. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

PARSVA ADHO MUKHA VIRASANA

Profundiza más en la zona lumbar inclinando desde la postura anterior hacia el lado izquierdo. Debes de mantener la posición de las piernas y la alineación con los hombros de tus brazos. Mantén la postura durante 10 respiraciones y cambia al lado derecho.

URDHA PRASARITA PADASANA a la pared

Apoya los pies en la pared manteniendo las piernas formando un ángulo de 90 grados. Recuerda que debes de alinear las piernas con tus caderas. Los brazos deben de estar alineados con los hombros. Entrelaza los dedos pulgares de tus manos y realiza una tensión entre ellos. Puedes dejar las manos a 2-3 centímetros del suelo, si tienes más flexibilidad en los hombros puedes apoyar el dorso de las manos en la esterilla. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

BHARADVAJASANA en la silla

Siéntate bien en la silla y realiza la torsión ayudándote con las manos en el respaldo de la silla. Para ajustar más la zona lumbar eleva un poco tus pies apoyándolos sobre dos tacos. Mantén la postura durante 10 respiraciones y cambia de lado.

PARSVOTTANASANA en pared

En esta postura alinea bien los pies con las tibias. Tira de la cadera hacia atrás, alinea los brazos con la apertura de tus hombros y no dejes caer la cabeza por debajo de la línea de los hombros. Apoya bien las manos en la pared y no dejes arquear la espalda. El pie de la pierna que queda por detrás debes de evitar levantar el talón del suelo. Mantén la postura durante 10 respiraciones y cambia el apoya de las piernas.

ADHO MUKHA SVANASANA con taco

Las piernas alineadas con las caderas y los brazos con los hombros. Tira ligeramente de la cadera hacia arriba y del pecho hacia abajo. Coloca la cabeza entre tus brazos y la espalda lo más recta posible. Mantén la posición durante 10 respiraciones.

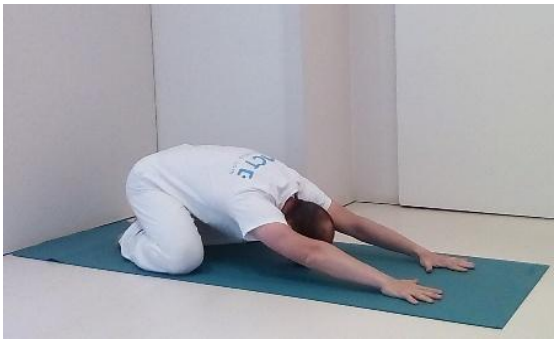
SAVASANA en silla

Acaba la práctica de hoy con 50 respiraciones en esta postura. Recuerda las respiraciones largas y profundas, al mismo tiempo que relajadas y fluidas.

Aquí debajo os dejamos la secuencia entera solo con las fotos, para que así la podáis practicar mejor.

30 respiraciones

10 respiraciones



10 respiraciones

10 respiraciones cada lado

10 respiraciones

10 respiraciones cada lado

10 respiraciones cada pierna

10 respiraciones

50 respiraciones