

YOGA Y RESPIRACIÓN.

La clase se divide en:

10´aprox de toma de **conciencia inicial** en Savasana (o postura del cadáver). Sin prisa se va relajando el cuerpo, en una postura cómoda, quitando tensión interna y llevando la atención al momento presente. Observamos cómo está nuestra respiración si está agitada por las prisas de esta mañana desde que me he levantado y llegado hasta aquí o, si por el contrario está pausada.

Vamos dejando pasar los pensamientos que no tengan nada que ver con este momento presente. Exámenes, tareas, discusiones con nuestros padres o hermanos, conversaciones pendientes con amigos... todo ello podremos resolverlo más adelante, cuando salgamos de aquí, pero ahora es nuestro momento y vamos a sacarle el mayor partido.

Poco a poco comenzamos con la respiración abdominal. La practicamos la semana pasada. Sólo hay dos normas importantes a tener en cuenta:

- 1.- El aire entra y sale por la nariz (la boca está cerrada)
- 2.- Debemos intentar que el aire que inspiramos baje todo lo posible hasta la zona baja del abdomen (tres dedos por debajo del ombligo)


Para ello, ponemos nuestras manos en esa zona y notamos como suben y bajan con nuestra respiración.

Intentamos que esa respiración sea lo más lenta y pausada posible porque así, los beneficios para nuestro cuerpo y nuestra mente serán mayores.

10´aprox de **calentamiento suave:**

- Rotación de tobillos (ambos lados) y muñecas a la vez.
- Subirnos sobre los dedos de los pies (puntillas)
- Flexión y Giros de rodillas (hacia dentro y hacia afuera)
- Giros de cadera (hacia ambos lados).
- Rotación de hombros hacia delante y hacia atrás. Subir y bajar hombros
- Movimientos de cuello hacia todos lados (incluyendo giros)

25´aprox. de **asanas:**

Entre calentamiento y asana, está el **saludo al sol** 

(La maestra lo explica primero, como serie de posturas en movimiento, y después lo repiten los alumnos y alumnas, dos veces con cada pie)



De pie, nos colocamos en la **postura de la montaña**, hasta conseguir retomar el ritmo de nuestra respiración. (Importante la postura de la pelvis)

Ya recuperados, nos tumbamos en el suelo y nos preparamos para realizar **la postura**



de la vela.

Primero la explica la maestra:

Quien no vaya a realizarla entera se colocará con las piernas hacia arriba, e incluso, ligeramente flexionadas. Solo con esta leve inversión ya estas consiguiendo profundos beneficios para la descongestión de las piernas.

Quien vaya a **intentar realizarla entera** (importante no mover la cabeza para mirar a nadie). Tumbado bocarriba, flexiona las rodillas sobre el pecho y, de un empujón, piernas estiradas hacia arriba. Manos sobre los riñones y codos lo mas juntos posible.

Quien se sienta capaz puede intentar el arado dejando caer las piernas hacia atrás y apoyando las manos en el suelo.

En cualquiera de las posturas en las que te hayas quedado, es muy importante que la deshagas con cuidado, paso a paso y dejando caer la columna vertebra a vertebra (fortaleciendo así abdominales).

Toda postura tiene su contrapostura....



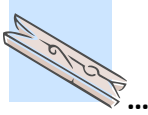
Postura del pez

Tumbados boca arriba y con las piernas estiradas unimos nuestras manos por debajo de la espalda y a la altura del coxis. Estiramos los hombros de tal forma que parezca que queremos unirlos por detrás. Una vez colocados así y haciendo fuerza con nuestros antebrazos y abdomen, levantamos el cuerpo y dejamos caer la cabeza hacia atrás apoyando levemente la coronilla (el peso no recae sobre la cabeza, esto es solo un apoyo, el peso lo ostienen nuestros brazos y abdomen)

Deshacemos la postura de la misma manera que la hemos montado. Levantamos el cuerpo apoyándonos en nuestros brazos.

Savasana...

Postura de la pinza...



Sentados, con las piernas estiradas y los dedos de los pies apuntando hacia nosotros. Espalda totalmente recta (formamos un ángulo de 90 grados). Estiramos los brazos hacia arriba como si alguien estuviera tirando de ello y, muy despacio, comenzamos a doblar desde nuestras caderas (no desde la cintura) hasta quedarnos apoyados donde lleguemos. Respiramos, En la respiración está el avance de cada postura.

La torsión



Sentados con las piernas estiradas, pasamos la pierna izquierda por encima de la otra dejando la rodilla doblada y el pie apoyado. Agarramos la rodilla izquierda con el brazo izquierdo y apoyamos el brazo derecho, estirado, tras la espalda. Giramos desde la cintura como si quisiéramos ver lo que hay detrás de nosotros.

Hacemos lo mismo con la otra pierna.

8' aprox. de **relajación**

Podemos hacer una relajación de Jacob (tensión y distensión) y después los dejamos con la música y su respiración y relajación consciente-

3' aprox para estar en **otra postura** e ir saliendo poco a poco de ese estado