

## 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**  .....

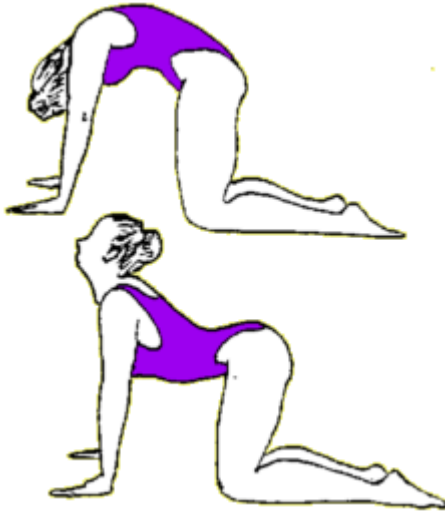
(La maestra lo explica primero, como serie de posturas en movimiento, y después lo repiten los alumnos y alumnas, dos veces con cada pie)



### **Posicion Del Bebe....**

Siéntate sobre tus talones y dóblate hacia delante hasta que toques el suelo con tu frente. Los brazos están hacia los lados con las palmas hacia arriba, o hacia delante. 1 o 2 minutos hasta conseguir calmar la respiración que está algo agitada del saludo al sol.

### **Posición Del Gato Y La Vaca...**



Ponte sobre tus manos y rodillas. Inhala y arquea la columna vertebral hacia dentro con la cabeza mirando hacia arriba. Mantén la posición. Después, exhala y arquea la columna hacia fuera llevando la barbilla al pecho y mantén la posición de nuevo. 2 o 3 minutos.

(Relaja la tensión de la espalda baja, media y superior. Es un gran ejercicio para mantener flexible el fluido de la columna vertebral y el movimiento Kundalini.)



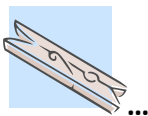
### **Postura del árbol...**

Esta postura desarrolla el equilibrio y la concentración. Nos conecta con la tierra y el cielo, ya que el pie de base (la raíz del árbol) se arraiga al suelo mientras que los brazos (las ramas) se elevan proyectándose al cielo.

Esta asana, además de aumentar la atención y la concentración, desarrolla el equilibrio físico y psíquico, regula el sistema nervioso y nos ayuda a restablecernos en nuestro propio centro, responsabilizándonos de nuestro equilibrio emocional.

Beneficios:

- Aumenta la atención y capacidad de concentración.
- Fortalece la pierna sostenedora, y desarrolla el equilibrio físico y psíquico.
- Regula el sistema nervioso y nos ayuda a restablecernos en nuestro propio centro, y a asumir que somos responsables de nuestro propio equilibrio emocional.



**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