
Lección 08 del Curso de Yoga

Hoy le prestamos especial atención a las piernas con ayuda de cinturón y pared

Ya sabéis que me interesa el aprendizaje en progresión ascendente tanto como la variedad. Pero si hiciéramos un programa solo en progresión y enfocado a afianzar conocimientos estaría muy bien pero podría aburrirnos. **Por eso vamos combinando ese aprendizaje con la variedad, que creo que nos va a permitir seguir hacia delante con seguridad y nos va a ayudar a comprender cosas de posturas más avanzadas.**

Nuestro programa es mitad ortodoxo puro y mitad variedad, pero una variedad pensada y planificada. Así que hoy nos vamos a ir al suelo a hacer un par de cosas interesantes para progresar en nuestra asimilación de las Asanas. Con esto haremos un par de posturas de pie que aún no hemos ejecutado, y que realizaremos de manera sencilla.

No tenemos una clase muy intensa hoy, pero sí precisa, así que no va a requerir de un gran esfuerzo pero sí de sutileza. Esa sutileza es la que conecta con nuestro Ser Interior. Ese fijarnos en los detalles e ir muy dentro perfeccionándolos es la puerta de entrada a lo más profundo. De lo externo vamos a lo interno. Con mimo. **Debemos ser humildes con nuestro nivel de práctica pero osados en querer encontrar el néctar más dulce del Yoga aun en nuestra postura más sencilla.** Y podemos, vaya si podemos.

Recuerda que tienes el formulario de [Soporte para Alumnos](#) si tienes cualquier duda.

¡Feliz práctica! :)

Secuencia y tiempos de la lección

Svastikasana (el tiempo que necesites)



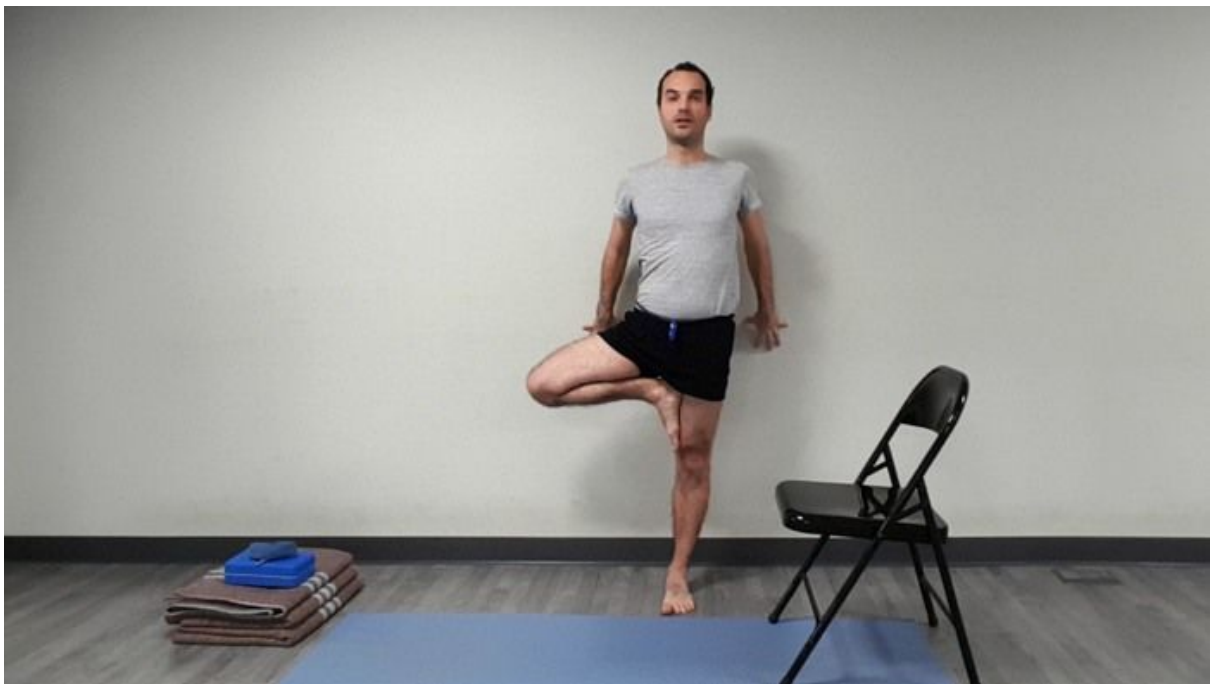
Parsva Svastikasana (ligero, solo unas respiraciones para dinamizar la espalda)



Gestos de entrada a Vrksasana con la silla



Vrksasana (1' X2 veces)



Supta Tadasana (3 o 4 entradas quedandote 45" al menos cada vez)



Supta Padangusthasana I (1' X2 veces cada pierna)



Parsva Svastikasana (30" para descongestionar la espalda)



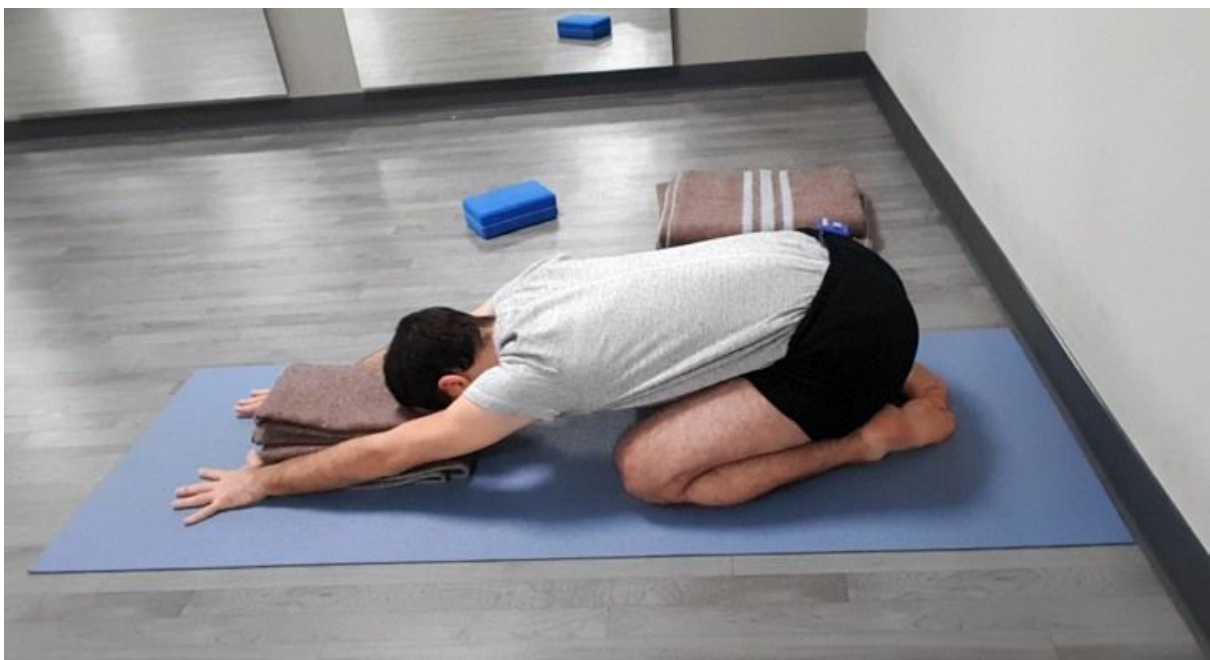
Supta Padangusthasana II (1' X2 veces)



Parsva Svastikasana (30" para descongestionar la espalda)



Adhomukha Virasana soportado en la frente (1')



Virabhadrasana I – gestos de entrada (1' X2 veces)



Virabhadrasana III – gestos de entrada (30”)



Gestos de entrada a Halasana (en dinámico 3 o 4 veces)



Parsva Svastikasana (30'')



**Adho Mukha Svanasana piernas estiradas pero de puntillas en los pies
(1')**



Parivrtta Pavana Muktasana (2' x lado)



Savasana con los pies en la pared (4' - 5')



No dudes en escribirme a través del [Formulario de Soporte para Alumnos](#) si tienes cualquier consulta ;)
