# **Lección 13 del Curso de Yoga**

### **'Torsiones y más torsiones'**

### **¡Nos toca girar, hacer torsiones, y después girar un poco más!**

Ya sabeis que es un Curso de Yoga enfocado al aprendizaje. Es más, al aprendizaje en progresión ascendente para que poco a poco nuestro cuerpo se vaya transformando con las secuencias de Asanas. Pero también sabeis los Alumnos que vamos combinando las lecciones para que no sean solo ir de menos a más, sino que hacemos de vez en cuando secuencias de posturas un poco más avanzadas pero de tal manera **que puedan seguirlas todos aunque hayan comenzado a hacer Yoga con el Curso**. Esto hace que podamos meternos en una práctica que nos tocaría hacer dentro de bastante tiempo pero que, con la ayuda del material y entrando con mucho detalle en las posturas, y con una secuencia que permite que vayamos ejecutando posturas sin problemas, podamos disfrutar, avanzar y conocer otras Asanas y maneras de practicar.

De las torsiones hemos hablado en muchas ocasiones, de como girar, que tener en cuenta para comenzar a hacerlas y sus beneficios, [**aquí podéis ver todo eso.**](https://callateyhazyoga.com/blog/torsiones-en-yoga-como-girar-y-como-no/)

Pero hoy nos saltamos la teoría y nos metemos de lleno en una sesión de torsiones que empezaremos movilizando las caderas, para seguir con el segmento lumbar y de ahí implicar a toda la columna.

Te dejo un pequeño vídeo en el que resumo todo esto para poner el 'FOCO' en la lección de hoy antes de empezara a girar.

**Recuerda que tienes el formulario de** [**Soporte para Alumnos**](https://callateyhazyoga.com/soporte-del-curso-yoga/) **si tienes cualquier duda.**

**¡Feliz práctica! :)**

# **Secuencia y tiempos de la lección**

###

### **Supta Baddha Konasana (2')**

###

###

###

###

###

###

###

###

###

###

###

### **Svastikasana (3')**

###

### **Movilizando las caderas con círculos (10 hacia cada lado)**

###

### **Adho Mukha Virasana**

###

### **Parsva Adho Mukha Virasana**

###

###

###

###

### **Adho Mukha Svanasana**

###

### **Dandasana (2')**

###

###

###

### **Gestos de entrada a Marichyasana (1' X lado)**

###

### **Parivrtta Parsvakonasana Preparativa (1' X lado 2 veces)**

###

###

###

### **La segunda estirar la pierna de atrás**

###

### **Bharadvajasana en silla (1')**

###

###

###

### **Parivrtta Prasarita Padottanasana (1')**

###

### **Ardha Matsyendrasana**

###

###

###

### **Marichyasana I**

###

### **Parivrtta Parsvakonasana (1')**

###

###

###

### **Simhasana (2 veces sacando el aire fuerte 3 veces)**

###

### **Baddha Hasta Uttanasana (1')**

###

### **Savasana (5')**

**No dudes en escribirme a través del** [**Formulario de Soporte para Alumnos**](https://callateyhazyoga.com/soporte-del-curso-yoga/) **si tienes cualquier consulta ;)**