
Lección 57 del Curso de Yoga

-Espacios articulo-orgánicos-

Hoy empezamos con una silla para los OM y unas cuantas cositas más. Nos va a ayudar a tener espacio y libertad en la espalda pero también a que nos movamos con facilidad en la búsqueda de los ajustes de Chaturanga Dandasana, que nos acompaña hoy y vas a ver que fácil la hacemos. También veremos como se mueve la nalga en Supta Padangusthasana I, que lo hemos hablado pero hoy lo hacemos con algo más de detalle. Esto luego nos servirá para llegar a espacios y movernos de una manera ligeramente distinta a como lo hemos hecho hasta ahora. Verás cómo nos ayuda a todo lo demás después y una vez integrado aporta un punto de partida diferente en algunas posturas.

¡Vamos a ello!

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

¡Feliz práctica! :)

Secuencia y tiempos de la lección

Invocaciones en la silla



Tadasana + Urdhva Hastasana + giro en la silla en dinámico.



Gestos de Chaturanga Dandasana en la silla (30" X2)



Supta Padangusthasana I con ajuste de la nalga con ladrillo (2')



Preparativa a Vatayanasana (1')



Parighasana girando costillas inferiores con la mano (2')



Chaturanga dandasana con 2 mantas bajo el pecho y pubis (entrar 2 veces 15'')



Parsvottanasana (2')



Parighasana pie a ladrillo (1')



Parsva Svastikasana (1')



Parivrtta Prasarita Padottanasana (1')



Prasarita Padottanasana final (1')



Chaturanga Dandasana de nuevo (2 veces 15" cada vez con las 2 mantas)



Preparativa a Parivrtta Parsvakonasana (1')



Parivrtta Parsvakonasana (1')



Uttanasana (1')



