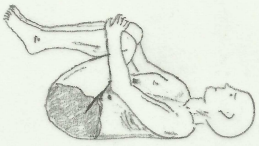
Semana 1º - Nivel 1: Secuencia Posturas de Pie y Caderas

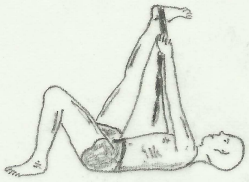
por www.YogaEscuela.es

(Aviso: Esta secuencia puede cambiarse, ampliarse o reducirse en función de las necesidades de cada clase)



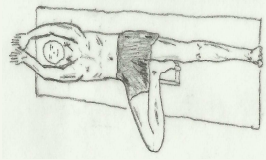
1. DWI PADA SUPTA PAVANA MUKTASANA

- Tumbados boca arriba, doblar las dos rodillas hacia el pecho.
- Mantener la parte baja de la espalda contra el suelo. El mentón recogido sin comprimir la garganta.
- Relajar los pies, las ingles, el abdomen y el rostro. Respiración rítmica.



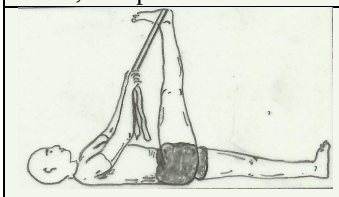
2. SUPTA PADANGUSTHASANA I (variación pierna de abajo doblada)

- Tumbados boca arriba, doblar las dos rodillas y apoyar los dos pies en el suelo.
- Doblar la pierna derecha y pasar el cinturón al talón del pie.
- Coger el cinturón tan cerca del pie como sea posible sin levantar los hombros del suelo.
- Estirar la pierna derecha, mantener el muslo contraído, la rodilla centrada, estirar la cara interna de la pierna y abrir los dedos del pie.



3. SUPTA VRKSASANA

- Desde Supta Tadasana, doblar la rodilla derecha y apoyar el talón en el suelo lo más cerca posible de la nalga derecha.
-Dejar caer la rodilla derecha hacia la derecha. Apoyar la planta del pie derecho contra la cara interna del muslo de la pierna izquierda.
-Evitar que la pierna izquierda se gire hacia fuera en el muslo o en el pie. Mantener contraído el muslo de la pierna izquierda.
-Elevar los brazos hacia el techo, entrelazar los dedos de las manos y dejar caer por detrás de la cabeza. Alejar los hombros de los oídos, omoplatos hacia las caderas.

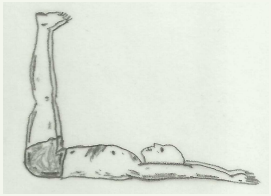


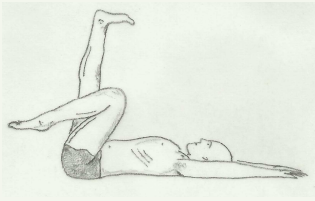
4. SUPTA PADANGUSTHASANA I

- Desde Supta Tadasana, tumbados en el suelo, piernas estiradas y pies juntos contra la pared.
- Doblar la pierna derecha, pasar el cinturón al talón del pie.
- Brazos semidoblados, omoplatos hacia las caderas. Abrir el pecho.
- Estirar la pierna derecha, la cara interna de la pierna y abrir los dedos de ambos pies. Evitar que ninguna pierna gire hacia fuera. Mantener el cuadriceps contraído.

5. URDHVA MUKHA PASCIMOTTANASANA

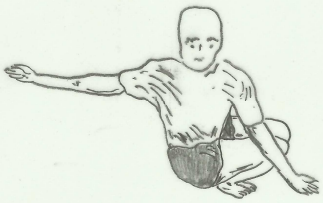
- Tumbados boca arriba, doblar las dos rodillas hacia el pecho.
- Pasar el cinturón al talón de ambos pies o coger los pies con las manos cerca del talón sin que se levante la parte baja de la espalda
- Coger el cinturón tan cerca de los pies como sea posible sin levantar los hombros del suelo.
- Estirar las piernas, mantener los muslos contraídos, estirar la cara interna de las piernas y abrir dedos del pie.





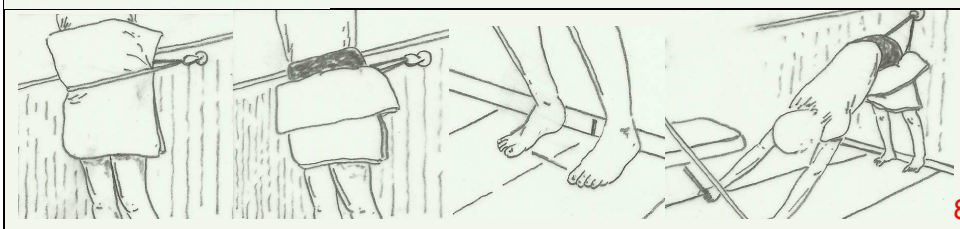
6. URDHVA PRASARITA PADASANA

- Desde Supta Tadasana, doblar las rodillas hacia el pecho y estirar las lumbares en el suelo. Elevar los brazos por encima de la cabeza.
- Exhalar, elevar las piernas a 90º. Estirar cara interna de los brazos y bajar los omoplatos hacia las caderas. Muslos firmes y talones estirados.
- Se puede hacer con una pierna doblada (incluso sujetada con ambas manos) y la otra pierna estirada a 90º, 60º y 30º.



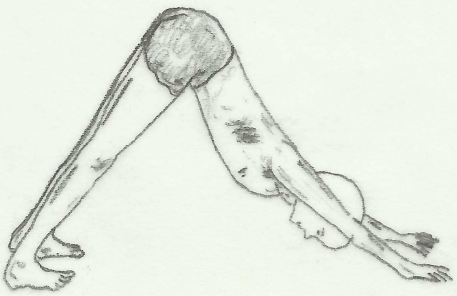
7. JATHARA PARIVARTTANASANA piernas dobladas

- Con los brazos en cruz y las rodillas al pecho, llevar las rodillas hacia el brazo izquierdo.
- Evitar que no se levante el hombro derecho.
- Si no hay problemas cervicales, girar la cabeza en sentido contrario.



8.ADHO MUKHA SVANASANA(cinturón)

- Ajustar el antideslizante centrado con la marca del rodapié. Hebilla del cinturón a la altura de la marca de la pared.
- Desdoblar una manta una sola vez y colocarla en las caderas. Ajustar el cinturón a las ingles y doblar la manta.
- Flexionar hacia delante y apoyar las manos sobre la silla. Llevar los pies contra el rodapié o si hay poca flexibilidad en las piernas subir los talones al rodapié. Colocar los pies paralelos, al ancho de las caderas, abrir los dedos y levantar el arco del pie.
- Coger las patas de la silla a la altura necesaria hasta que costados y brazos estén en línea recta.
- Levantar la cabeza para que entre la columna dorsal, estirar desde el vientre hacia el pecho.
- Estirar bien la parte interna de los codos, y girar los hombros hacia fuera separando los omoplatos.
- Soltar la cabeza y mirar la pared entre medias de las rodillas.

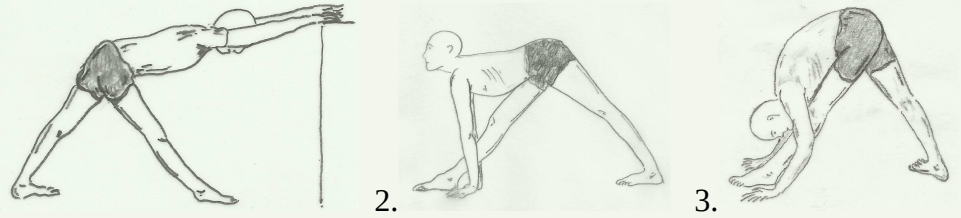


8. ADHO MUKHA SVANASANA (manos contra el rodapié)

-De rodillas en Adho Mukha Virasana, con las manos (pulgar e índice) contra la pared separadas la anchura de los hombros.
- Ponerse a gatas, separar los pies a la anchura de las caderas y apoyar los dedos de los pies en el suelo.
-Sin mover los pies, estirar las piernas y seguir de puntillas. Rotar los brazos hacia fuera y seguir apoyando la base del dedo pulgar contra el suelo.
- Sin perder el trabajo de los brazos, suavemente alejar la espalda de la pared, elevando las nalgas
- Bajar en la medida de lo posible los talones al suelo manteniendo los pies paralelos. Soltar la cabeza.

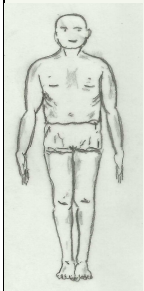
9. UTTANASANA

- Pies paralelos separados anchura de caderas. Talones sobre la primera marca del antideslizante que está paralela al rodapié.
- Abrir dedos de los pies y elevar el arco del pie.
- Nalgas contra la pared. Doblar las rodillas ligeramente sin que tiendan a juntarse y flexionar al frente. Apoyar las manos en el suelo por delante de los pies o coger la silla por las patas laterales a la altura necesaria.
- Flexionar desde las ingles. Alargar el vientre y el pecho sobre los muslos.
- Empezar a estirar suavemente las piernas, levantando las nalgas por la pared sin perder el estiramiento en la espalda.
- Soltar la cabeza hacia el suelo. La mirada entre las dos rodillas hacia la pared.
- Para salir de la postura, si hay problemas en la espalda doblar las rodillas y apoyar las manos sobre las rodillas o muslos. Si no hay problemas, subir con los brazos y las piernas estiradas.



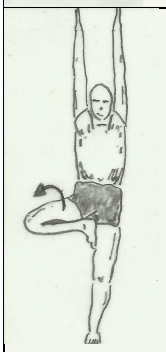
10. PARSVOTTANASANA

- Desde Uttitha Hasta Padasana, con las manos a las caderas: Girar el pie y la pierna IZQ. 70º hacia dentro desde la cadera. Girar el pie y la pierna DER. 90º hacia fuera. Alinear talón del pie delantero con arco del pie trasero.
- Girar tronco 90º hacia la derecha: ombligo y esternón miran en la dirección de la pierna derecha.
- Presionar borde interno del pie delantero fijo al suelo. Peso al borde externo del pie de atrás.
- Elevar los brazos hacia el techo y al exhalar flexionar sobre la pierna delantera. Colocar las manos sobre una silla (figura 1) si la flexibilidad es poca, o en el suelo (figura 2). Alagar el vientre y el pecho: esta es la fase de espalda cóncava.
- Exhalar y bajar la cabeza hacia la tibia a la postura final. (figura 3).



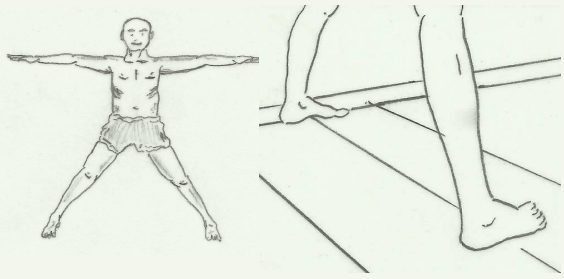
11. TADASANA

- Es la postura básica de pié.
- Colocarse erguidos hasta que tobillos, articulaciones de las caderas, hombros y oídos estén en una línea de verticalidad.
- Pies juntos, tobillos y dedos gordos tocándose.
- Rotulas miran de frente. Contraer los muslos (cuadriceps) sin proyectar rodillas hacia atrás.
- Parte alta de los muslos empuja atrás. Sacro y cóccix resiste hacia delante.
- Sacro y huesos de las nalgas bajan mientras elevamos el pubis y el bajo vientre.
- Elevar costados y abrir el pecho sin proyectar lumbares de frente.
- Hombros atrás y abajo. Cabeza erguida y mirada al frente.



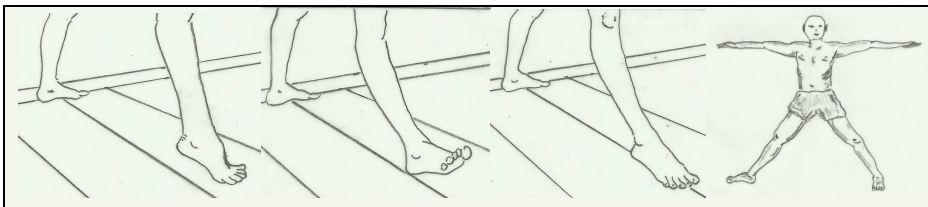
12. VRKSASANA

- Desde Tadasana, desplazar el peso a la pierna izquierda.
- Girar la pierna derecha desde la cadera y levantar el pie derecho apoyándolo contra la cara interna del muslo izquierdo y lo más arriba posible contra su propia nalga.
- Llevar la rodilla derecha atrás y abajo, para que este alineada con la cadera derecha.
- La cadera derecha entra para abrir la ingle derecha.
- Alejar pala iliaca izquierda lejos de la rodilla derecha sin sacar a la rodilla derecha fuera de su alineación.
- Hacer fuerte la pierna de apoyo (izquierda). Mantener el borde interno del pie de apoyo firme contra el suelo. Abrir la planta del pie y los dedos del pie.
- Ombligo y esternón miran de frente, elevar bien los costados.
- Estirar los brazos, omoplatos hacia las caderas. Mirada de frente.



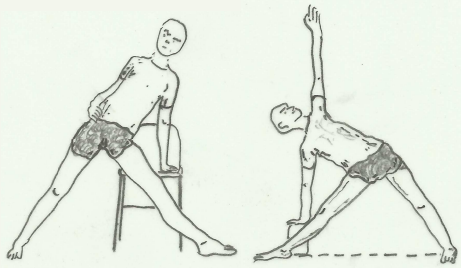
13. UTTHITA HASTA PADASANA

- Desde Tadasana, saltar y separar los brazos y los pies la distancia de un metro.
- Si hay problemas en las rodillas o en la espalda separar los pies sin saltar.
- Colocar borde externo de los pies paralelos con los arcos de los pies en línea.
- Girar muslos lo necesario para que rodillas de ambas piernas miran de frente.
- Ombligo y pecho abierto y elevado miran de frente.
- Brazos en cruz, mover los omoplatos hacia las caderas.
- Codos y dedos de las manos estirados.
- Cabeza atrás, mirada de frente.



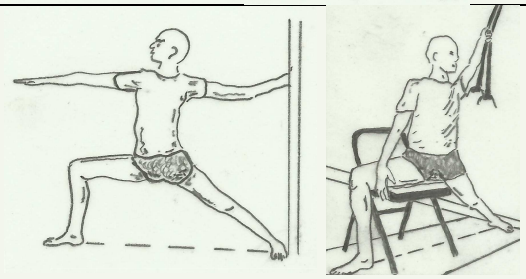
14. PARSVA HASTA PADASANA

- Desde Utthita Hasta Padasana, girar el pie Izquierdo 15º hacia dentro desde el tobillo. Rodilla mira de frente.
- La pierna derecha gira 90º hacia fuera desde la cadera hasta que el muslo y la rodilla miren hacia la derecha.
- Alinear el talón del pie delantero (derecho) con el arco del pie trasero (izquierdo). Muslos contraídos, abrir los dedos de los pies.



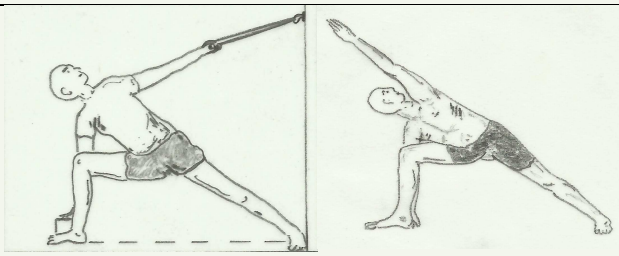
15. UTTHITA TRIKONASANA

- Desde Parsva Hasta Padasana, Borde interno pie delantero fijo en el suelo. Contraer los muslos (cuadriceps).
- Al expirar, bajar lateralmente sobre la pierna derecha extendiendo el costado derecho. Apoyar la mano sobre la tibia, tobillo, taco o una silla.
- Sujetar la cadera derecha dentro de su articulación: que no se salga la nalga al bajar y se mantenga sobre la línea media dibujada en el antideslizante.



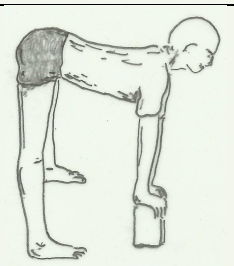
16. VIRABHADRASANA II

- Desde Parsva Hasta Padasana, con el tronco vertical y las caderas lo mas alineadas posibles, doblar la rodilla derecha a 90grados.
- La rodilla derecha al doblarse va hacia atrás, estirándose desde la ingle hacia la rodilla y la cadera derecha entra dentro de su articulación. No se sale la nalga derecha atrás.
- Mantener peso en el borde externo del pie de atrás. La rodilla izquierda mira de frente, muslo contraído.
- Tronco vertical, ombligo y pecho de frente.



17. UTTHITA PARSVAKONASANA

- Desde Virabhadrasana II pero sin detenerse en la postura, al exhalar inclinarse lateralmente sobre el muslo derecho, alargando el costado derecho. Apoyar la mano en el suelo (o sobre un taco) pegada al borde externo del pie derecho en forma de copa.
- Rodilla empuja contra el brazo, el brazo resiste ese empuje y entra la cadera derecha dentro de su articulación.
- Peso borde externo del pie de atrás. No hundir arco del pie.

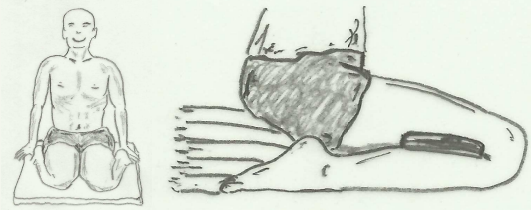


18. PRASARITTA PADOTTANASANA (fase de espalda concava)

- Desde Tadsana, separar los pies entre 1,35 y 1,50 metros.
- Pies paralelos, talones en línea. Mantener alta la cara interna de las piernas ni los arcos de los pies.
- Peso equilibrado entre el borde interno y externo de los pies. Contraer cuadriceps, rotulas miran de frente.
- Al expirar, flexionar al frente, apoyar manos en el suelo o sobre la altura necesaria. (tacos o silla)
- Estirar abdomen y pecho, y meter la columna dorsal dentro de la espalda. Alargar las cervicales y mirar arriba. Omoplatos hacia las caderas.

19. Preparación para UTKATASANA

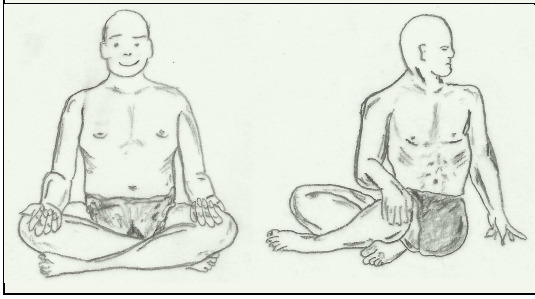
- Apoyado contra una pared, mover los pies hacia delante hasta que los muslos estén paralelos al suelo y las rodillas encima de los tobillos



20. VIRASANA

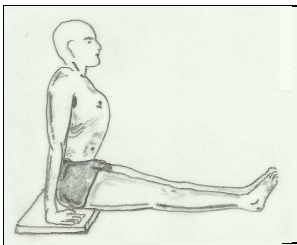
- Sentados de rodillas, pies separados la anchura de caderas y rodillas juntas,
- Extender los gemelos hacia atrás y hacia los lados. Sin que tobillos externos se vuelquen hacia fuera, sentarse entre medias de ambos pies. <u>CUIDADO con las RODILLAS</u>.
-¿<u>APUNTAR CUANTAS MANTAS NECESITO para sentarme</u>?

Doblar las mantas necesarias a lo largo.



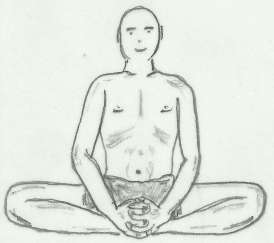
21. SUKHASANA + Parivrtta Sukhasana

- Sentarse sobre el borde corto de las <u>mantas que se necesiten</u> hasta que las rodillas estén a la misma altura que las caderas.
- Girar hacia la derecha, mantener 4-5 respiraciones rítmicas y después hacia la izquierda.
- La cabeza y los ojos también giran al mismo lado.
- Si no hay problemas de rodillas o caderas, flexionar al frente para bajar la cabeza al suelo y si es necesario apoyar la cabeza sobre soporte.



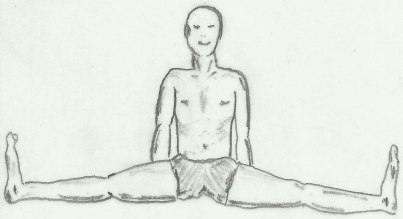
22. DANDASANA

- Sentarse en el suelo o sobre las mantas necesarias con las piernas juntas y estiradas hacia delante.
- Coloca las manos junto a las caderas, con los dedos mirando al frente.
- Usa el empuje de las manos contra el suelo para ayudar a elevar la columna vertebral.
- Abre el pecho y mantén la cabeza erguida.



23. BADDHA KONASANA

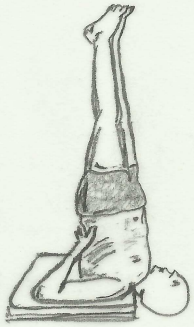
- Sentarse sobre el borde corto de las mantas necesarias para que rodillas y caderas estén a la misma altura.
¿CUANTAS MANTAS NECESITO?
- Doblar las rodillas y juntar las plantas de los pies contra el perineo.
- Abrir las ingles y aflojar las articulaciones de las caderas. Espalda recta y pelvis vertical.

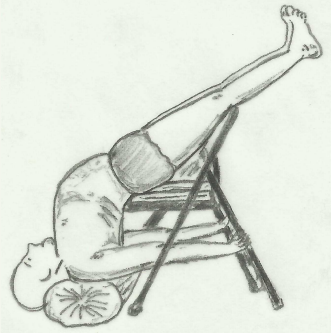


24. UPAVISTHA KONASANA

- Sentados sobre el borde corto de las mantas necesarias para que la espalda y la pelvis estén rectas, separar las piernas ambos lados.
- Rótulas miran al techo. Pies verticales, abrir los dedos.
- Elevar el vientre y abrir el pecho. Abrir las ingles.

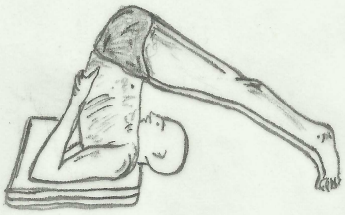
25. SALAMBA SARVANGASANA normal o en silla

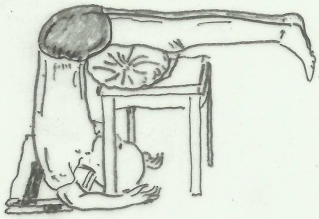




- Ver detalles en la última página.

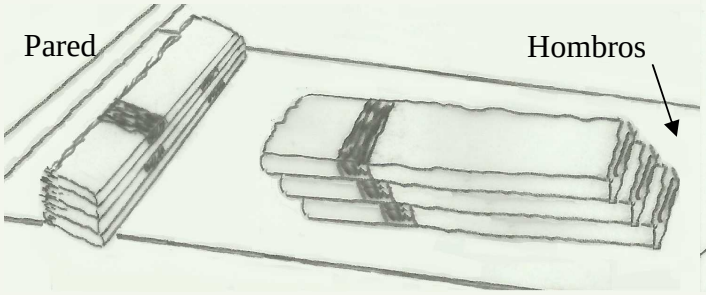
26. HALASANA o ARDHA HALASANA

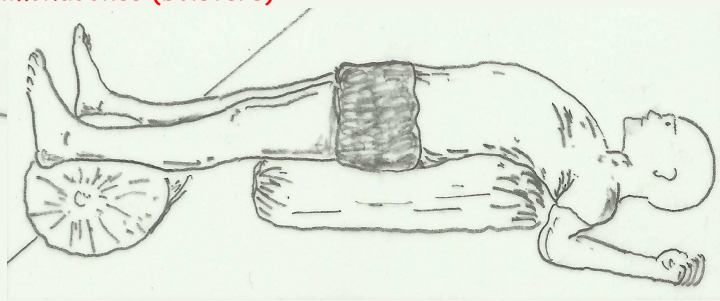




- Ver detalles en la última página.

27. SETU BANDDHA SARVANGASANA con mantas o almohadones (bolsters)





- Colocar un almohadón o tres mantas dobladas a lo largo y escalonadas en el lado de los hombros (dibujo 1).
- Colocar la misma altura para debajo de los pies.
- Tumbarse con las piernas dobladas y las manos en el suelo.
- Ajustar los hombros en el suelo y los omoplatos en las mantas. El mentón recogido. Por último estirar las piernas.

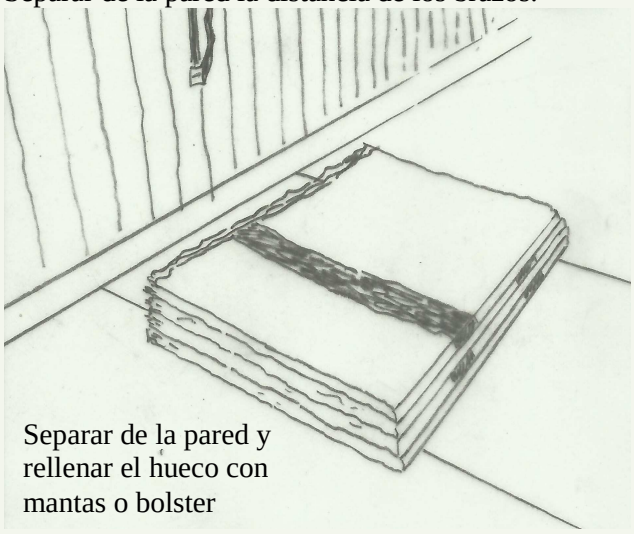
28. VIPARITA KARANI

- Doblar 3 ó 4 mantas a lo largo o un almohadón contra la pared. Separar el soporte la anchura de un taco de madera.
- Tumbarse con las nalgas contra la pared y las piernas verticales.

RESUMEN DE SALAMBA SARVANGASANA

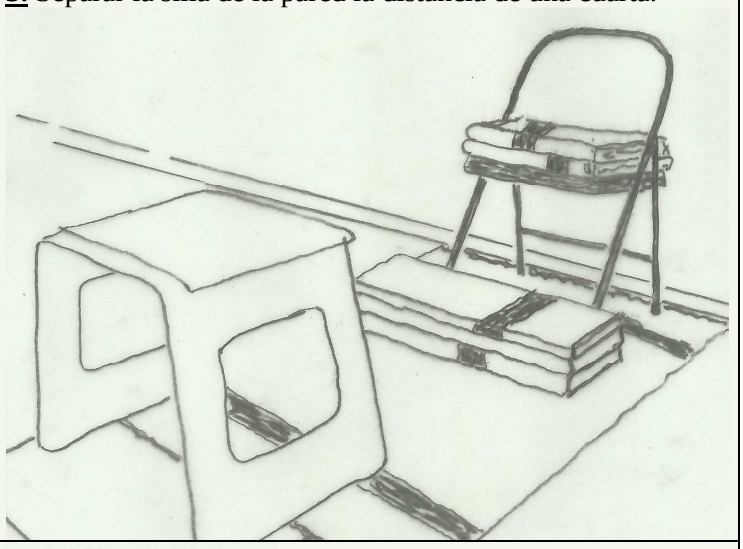
(LA POSTURA SOBRE LOS HOMBROS)

A. Cuatro mantas desdobladas 1 vez.
B. Soporte azul y 1 ó 2 mantas.
Separar de la pared la distancia de los brazos.

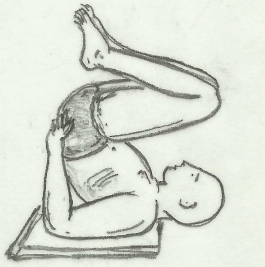


Separar de la pared y rellenar el hueco con mantas o bolster

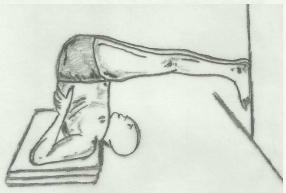
1. Colocar 3 mantas dobladas a lo largo a los pies de la silla.
2. Dos mantas + antideslizante pequeño sobre el asiento.
3. Separar la silla de la pared la distancia de una cuarta.



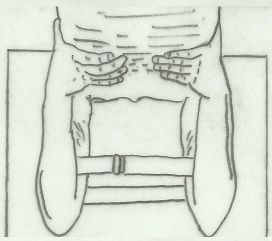
** Si hay suficiente impulso, separar las mantas totalmente de la pared. Si NO hay suficiente impulso, apoyar los pies contra una pared para ayudar a subir.



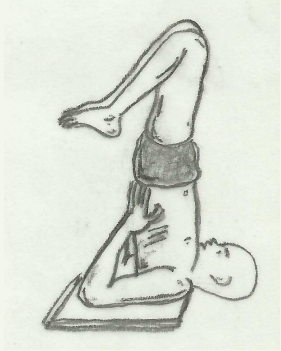
** Ajustar $^{1}/_{3}$ del cuello dentro de las mantas. Dejar un cinturón colocado en UN brazo.
** Con impulso lleva las rodillas dobladas hacia la cabeza. Mantén la postura



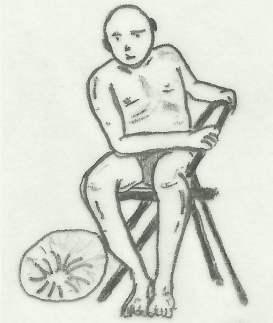
** Apoya los pies en una silla o pared, o en el suelo si eres flexible.



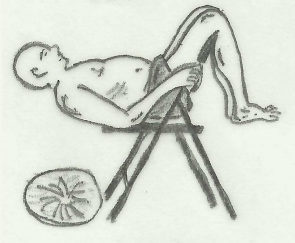
** Coloca el cinturón en los codos. Deja la hebilla hacia arriba. Estira los brazos, entrelaza las manos y remete los hombros. Coloca las manos en la espalda.



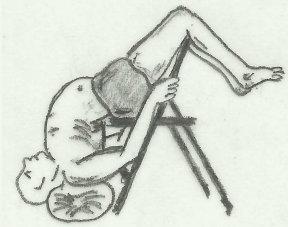
** Sube primero una pierna y después la otra. Con las dos piernas dobladas, colocar más vertical la espalda y estirar las dos piernas a la postura final.

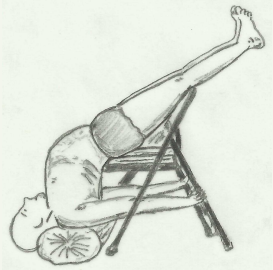


** Si no duele la zona lumbar, separar la silla totalmente de la pared.
Altura normal debajo del cuello: 3 mantas dobladas a lo largo o un almohadón.

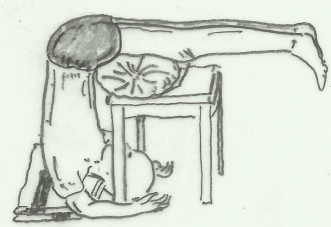


** Si hay dolor o problemas en el cuello, colocar más altura o dejar un espacio para las cervicales.
Altura encima de la silla: antideslizante + una o dos mantas en función de la altura.





** Mete los brazos por dentro de las patas de la silla y coge las patas traseras. Rotar los hombros, eleva los trapecios y la columna dorsal. Abre bien el pecho. Estira las cervicales. Relaja el vientre, garganta, mandíbula y ojos. Respirar rítmicamente.



** Para hacer Ardha Halasana, colocar un taburete por delante de la silla más un Antideslizante pequeño y las mantas necesarias en función de la altura del tronco.

APRENDER es una buena actitud

Desde que nacemos hasta que morimos, estamos continuamente Aprendiendo. El niño cuando va a la escuela se lleva sus libros de texto, el profesor explica la lección y manda los deberes que después el niño tendrá que hacer en su casa. Esto se repite en el instituto, en la universidad, si nos apuntamos a una academia de inglés, informática, para preparar unas oposiciones, etc. En nuestra vida diaria, estamos aprendiendo cosas nuevas pues la vida es siempre cambiante.
Si evitamos que se nos esté constantemente repitiendo que es lo que debemos hacer y como lo tenemos que hacer, podremos avanzar en nuestra vida y sentirnos más libres y realizados.
De la misma manera debería suceder en nuestra práctica del Yoga.

Los apuntes son una buena herramienta para seguir aprendiendo. El estudio de nuestros apuntes personales y los libros son importantes por 4 razones:

1. Para recodar y memorizar:

* Vivimos en un mundo lleno de obligaciones y de estrés. Este ritmo frenético dificulta que la mente pueda recordar los detalles y concentrarse en como hacemos las posturas. Apuntar lo que hemos aprendido es una buena manera de recordar.

* Haz funcionar a tus neuronas: observa como después de ver una explicación de cómo hacer una postura, nuestra mente tiene dificultades para recordar cuales eran los pasos y los detalles básicos de la postura. Apuntar lo que hemos visto facilita el aprendizaje.

* Tenemos la creencia que aprenderemos si se nos repite constantemente como tenemos que hacer las cosas, pero puede que estemos acostumbrando a las personas a que se esfuercen poco porque saben que si dicen “No me acuerdo”, siempre el profesor les volverá a recordar como tienen que hacer las posturas. Recuerda que nuestra mente es perezosa para aprender y recordar cosas nuevas, pero el Yoga también consiste en superar estas dificultades y fomentar una actitud más sana y positiva.

2. Para practicar en la Escuela de Yoga y recordar las modificaciones personales en una postura:

* Cada semana las clases se centran en estirar y fortalecer cada una de las partes más importantes de nuestro cuerpo. Así hay ciertas posturas que es posible solo se vuelvan a practicar casi hasta el mes siguiente. Apuntar lo que hemos aprendido hoy y estudiarlo antes de las siguientes clases ayuda a mejorar nuestra práctica en clase y también en casa.

* El Yoga sabe adaptarse a tus necesidades si tienes ciertas lesiones o enfermedades. Durante el desarrollo de una clase, siempre hay posturas que algunos alumnos no podrán hacer o tendrán que hacerlas modificadas (con las mantas, sillas, cinturones, etc). Si apuntas como modificaste tu postura para poder practicar con seguridad, tendrás más posibilidades de recuperarte y superar tus limitaciones.

3. Para aprovechar mejor nuestro tiempo:

* El tiempo es un bien preciado en la vida. Cuando no se estudian y aprenden las posturas, el profesor puede que tenga que parar de nuevo la clase para explicar algo que ya se explicó con anterioridad. Este tiempo de parar para volver a explicar es tiempo que el alumno no practica. Si el alumno estudia y aprende, las clases serán más dinámicas y creativas, pues el tiempo invertido en volver a explicar será aprovechado en una práctica más completa.

4. Para practicar en CASA:

* Cuando apuntamos lo que hemos aprendido hoy en clase o las correcciones que nos ha sugerido nuestro profesor en nuestra postura, ayuda a avanzar en nuestra práctica personal. Si un alumno aprende, después podrá ***practicar en casa***. Si usted practica en casa como el niño que hace sus deberes, después vendrá a clase con sus dudas y podrá pedir a su profesor explicaciones de porque se hacen las cosas. La práctica en casa le hará mejorar su estado general de salud, y puesto que será más fuerte y flexible, después en clase podrá seguir aprendiendo pues su profesor podrá explicarle cosas nuevas, posturas más difíciles y estimulantes.

* La ***práctica en casa*** supone poner a prueba la propia fuerza de voluntad, su disciplina y constancia, su propio aprendizaje para saber que posturas tiene que hacer y como tiene que hacerlas. Sobre todo esto es importante si hay lesiones, pues en casa podrá centrarse en aquellas posturas que ya sabe que más le pueden beneficiar. La práctica en casa supone superar todas las excusas de nuestra mente: no tengo tiempo, no tengo material apropiado para el Yoga, no tengo sitio en casa, ¿y si me hago daño?, … el Yoga también es un trabajo mental!!

APRENDER es una buena actitud