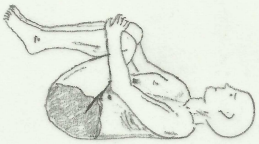
Semana 3º - Nivel 2: Secuencia de Pie, Giros y Equilibrios

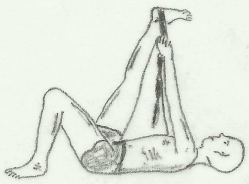
por www.YogaEscuela.es

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



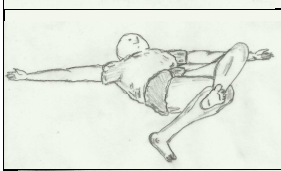
1. DWI PADA SUPTA PAVANA MUKTASANA

- 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.



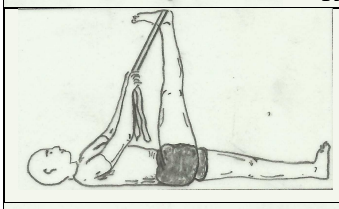
2. SUPTA PADANGUSTHASANA I (variación pierna de abajo doblada)

- 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.



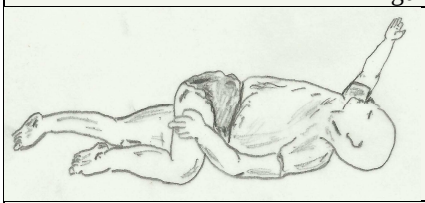
3. JATHARA PARIVARTTANASANA (variante rodillas dobladas)

- Tumbados boca arriba, brazos en cruz a la altura de los hombros
- Estirar los codos y dedos de las manos.
- Pasar una pierna por encima de la otra y girar en ambos sentidos.
- Repetir lo mismo pero con las piernas juntas, y las rodillas hacia el pecho.



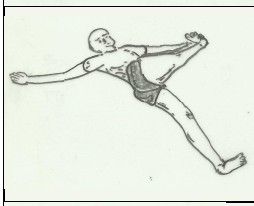
4. SUPTA PADANGUSTHASANA I

- 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.



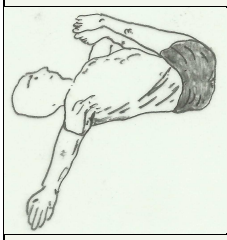
5. SUPTA MARICYASANA III

- Desde Supta Tadasana, doblar la rodilla derecha hacia el pecho y sujetar la rodilla con la mano izquierda y dejar el brazo derecho en cruz.
- Al exhalar, dejar caer la rodilla derecha hacia el lado izquierdo.
- Tumbar el pie de la pared y moved la cadera izquierda hacia el centro del antideslizante.
- Mantener el hombro derecho en el suelo. Girar la cabeza



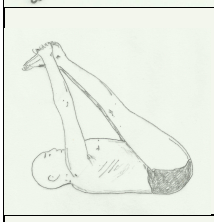
6. SUPTA PADANGUSTHASANA IV

- En S.Padangusthasana I (postura 4), coger el cinturón solo con la mano izquierda. Brazo derecho en cruz.
- Exhalar y dejar caer la pierna derecha hacia el lado izquierdo.
- Recolocar pierna y cadera izquierda como en la postura anterior (5).
- Apoyar el codo izquierdo en el suelo
- Empujar con el pie izquierdo contra el rodapié y con el talón del pie derecho contra el cinturón.



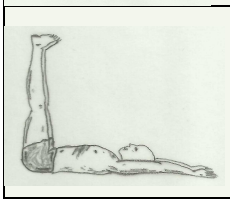
7. JATHARA PARIVARTTANASANA piernas estiradas

- Tumbado boca arriba, brazos en cruz, con las rodillas al pecho, llevar las rodillas al lado izquierdo.
- Estirar las piernas para llevar los pies hacia la mano izquierda.
- Inhalar, apretando los brazos contra el suelo y los muslos apretados, elevar las piernas a la vertical.
- Si hay suficiente fuerza, se puede subir y bajar con las piernas juntas y estiradas.



8. 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.

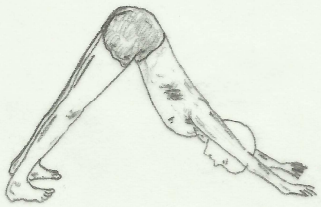


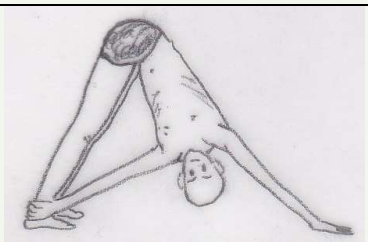
9. URDHVA PRASARITA PADASANA

- 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. Abrir los dedos de los pies.
- Se puede hacer con una pierna doblada y la otra pierna estirada a 90º, 60º y 30º.

10. UTTANASANA

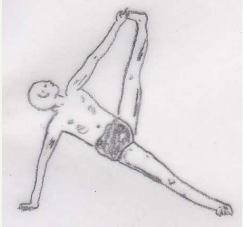
- Pies paralelos separados anchura de caderas. Abrir dedos de los pies y elevar el arco del pie.
- Nalgas contra la pared. Piernas rectas y brazos estirados hacia el techo. Exhalar y flexionar desde las ingles alargando los costados. Alargar el vientre y el pecho sobre los muslos.
- Apoyar las manos en el suelo por delante de los pies o utilizar tacos a la altura necesaria.
- Soltar la cabeza hacia el suelo. La mirada entre las dos rodillas hacia la pared.





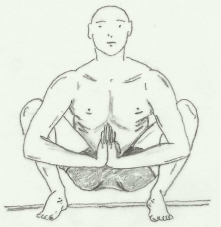
11. ADHO MUKHA SVANASANA
(manos contra el rodapié)

-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.



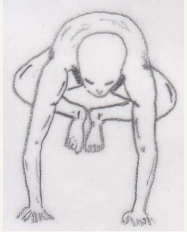
12. VASISTHASANA

- Desde Adho Mukha Svanasana (postura anterior), girar pies y tronco 90º hacia la derecha.
- Subir la pierna izquierda sobre la pierna derecha y apoyarse solo sobre la mano derecha.
- Colocar el tronco y las piernas en un mismo plano. Esta es la fase inicial
- Elevar el brazo izquierdo hacia el techo y mirar hacia el pulgar de la mano de arriba.
- Si se puede, doblar la rodilla izquierda y coger el dedo gordo del pie con la mano izquierda.
- Exhalando elevar la pierna izquierda hacia el techo.



13. MALASANA I

- De pie, en Tadasana, separar pies ancho de caderas y doblar las rodillas y colocarse en cuclillas con las rodillas separadas.
- Pasar las axilas por delante de las rodillas.
- Si se puede, probar la postura final con los pies juntos.

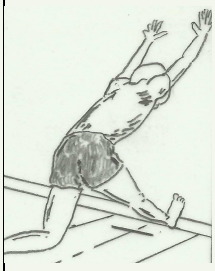


14. BAKASANA

- Desde Malasana, apoyar las manos en el suelo, ancho de los hombros.
- Ponerse de puntillas y llevar peso sobre los brazos. Abrir bien la palma y dedos de la mano
- Si se puede, desplazar mas peso hacia delante y elevar el tronco y las piernas del suelo.
- Intentar estirar completamente los brazos.

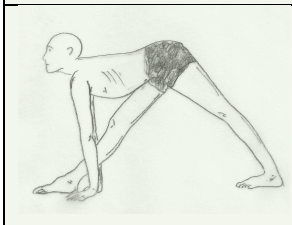
15. GARUDASANA

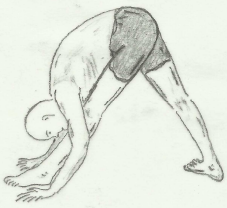
- De pie, en Tadasana, flexionar ligeramente las piernas y pasar la pierna izquierda sobre la derecha e intentar anudar el pie izquierdo por detrás del gemelo de la pierna derecha.
- Extender los brazos hacia el frente. Pasar el brazo derecho por encima del brazo izquierdo. Doblar los codos e intentar juntar las palmas de las manos, de tal forma que la mano derecha quede por delante de la mano izquierda y los pulgares de ambas manos miren hacia el rostro.



16. PARIGHASANA Frontal + Giro

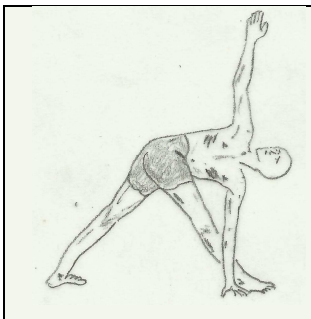
- De rodillas de cara a la pared, extender la pierna derecha y apoyar la planta del pie contra el rodapié, con el talón separado unos centímetros del rodapié.
- Pie de atrás alineado con su rodilla.
- Apoyar la rodilla sobre una manta.
- Alinear las caderas: mover la cadera derecha atrás y abajo, y cadera izquierda a delante.
- Apoyar manos contra la pared lo más alto posible. Alargar el vientre. Levantar la cabeza, mirada arriba.
- Flexionando desde las ingles, bajar las manos al suelo o sobre unos tacos. Soltar la cabeza.





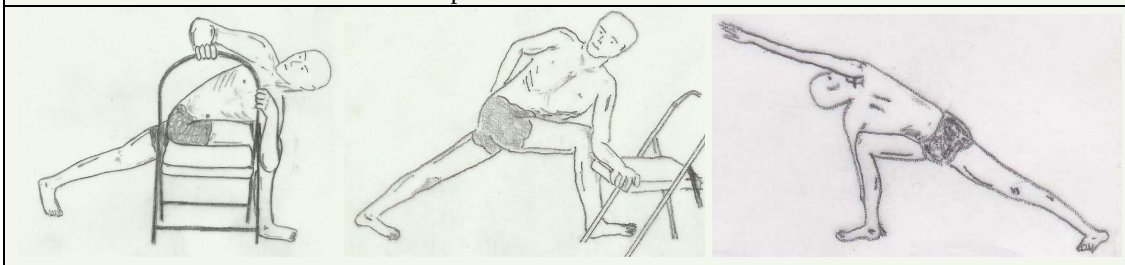
17. PARSVOTTANASANA

- 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 hacia la 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 en el suelo. 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.



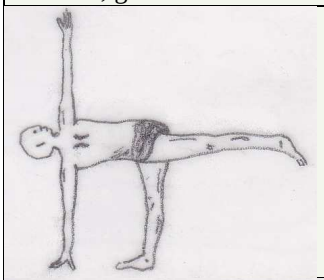
18. PARIVRTTA TRIKONASANA

- Desde Parsvottanasana (postura anterior), llevar la mano derecha a la cadera derecha, y dejar la mano izquierda en el centro de la silla (figura 1) o bajarla al suelo o sobre un taco a la altura necesaria (figura 2).
- Con cada exhalación, girar despacio hacia la derecha, mover desde el bajo vientre hacia la derecha, como si quisiera pasar el ombligo por encima del muslo derecho.
- Rotar el hombro derecho atrás y abajo.
- Solo si se puede ver el techo que está justo por encima nuestro, levantar el brazo derecho hacia el techo y extenderlo hacia arriba.
- Cada vez que giras un poco más, lleva más presión al talón del pie de atrás y mantén firme el borde interno del pie delantero.



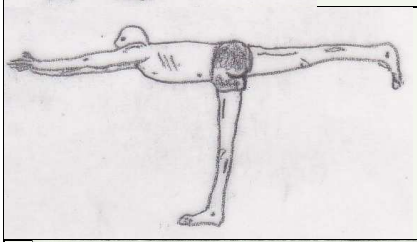
19. PARIVRTTA PARSVAKONASANA (normal o en silla)

- Sentados en el borde de la silla, apoyar solo la nalga derecha en el asiento y llevar la pierna izquierda atrás (figura 1).
- Girar hacia la derecha con en Bharadvajasana (postura 16) y flexionar el costado izquierdo contra el muslo de la pierna derecha. Pasar la axila izquierda contra la rodilla derecha y hacer palanca para girar el tronco más hacia la derecha (figura 2).
- Para un trabajo más intenso, entrar en la postura apoyando en la silla solo el brazo izquierdo y haciendo palanca contra la rodilla derecha, girar el tronco desde el bajo vientre hacia la derecha.



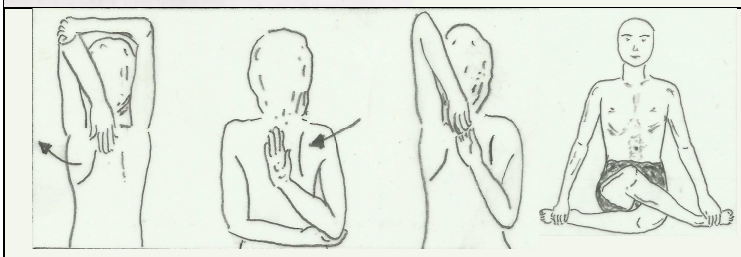
20. PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA

- Desde Tadasna, pasar a Uttanasana con las manos en el suelo o sobre la altura necesaria, por delante de los pies separados unos 30 cm de los pies.
- Lleve la mano derecha a la cadera derecha y deje la izquierda en el suelo. Eleve la pierna izquierda hacia atrás y hacia arriba hasta quedar paralela al suelo. Girar todo lo posible el tronco hacia la derecha.
- Solo si se puede ver con claridad el techo, elevar el brazo derecho hacia arriba.
- Una vez controlada esta manera de hacer la postura, entrar en la postura final desde Parivrtta Trikonasana.



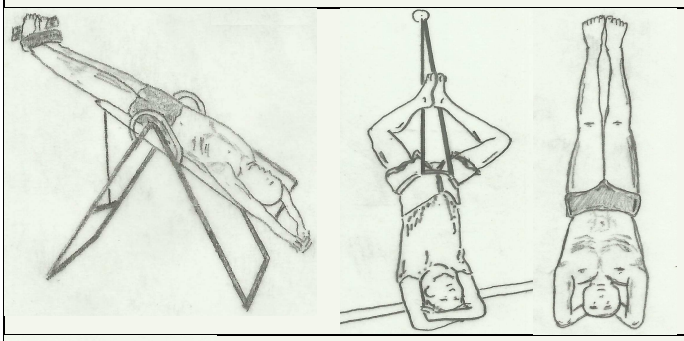
21. VIRABHADRASANA III

- Desde Virabhadrasana I, flexionar el tronco sobre la pierna delantera y alargar bien los brazos y los costados. Mantener la cabeza elevada y los omoplatos lejos de los oidos.
- Adelantar un paso la pierna de atrás hasta todo el peso sobre la pierna derecha.
- Al inhalar, simultáneamente estirar la pierna derecha y elevar la pierna izquierda hasta que este paralela al suelo. Evitar que la cadera izquierda quede más alta que la derecha.
- Estirar los brazos y costados en sentido contrario a la pierna izquierda. Abrir el pecho.



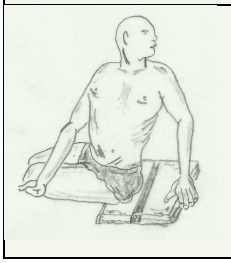
22. GOMUKHASANA + Giros

- Sentarse sobre una esquina de las <u>mantas que se necesiten</u> para que rodillas y caderas estén niveladas.
- Pasar la pierna izquierda por debajo y la derecha por arriba. Las plantas de los pies miran atrás.
- Mover el brazo derecho hacia abajo por detrás de la columna. Elevar el brazo izquierdo y dejarlo caer por detrás de la cabeza.
- Si no llegas a coger las manos, utiliza un cinturón.



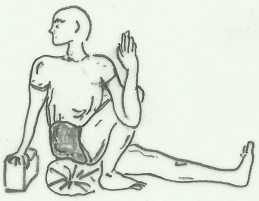
23. SIRSASANA normal (en cuerdas o en tabla invertida)

- Ver detalles en la penúltima página.



24. BHARADVAJASANA I

- Sentarse con las dos nalgas apoyadas <u>sobre las mantas necesarias</u> para equilibrar las caderas.
- Mover las dos piernas hacia el lado izquierdo y colocar el talón del pie derecho contra la cadera izquierda, y el empeine del pie izquierdo sobre el arco del pie derecho.
- Con la espalda recta, girar hacia la derecha. Con cada exhalación, mover desde el bajo vientre hacia la derecha. Rotar el hombro derecho atrás y abajo.
- Mover el lado izquierdo de la columna hacia la pared para abrir el lado izquierdo del pecho.

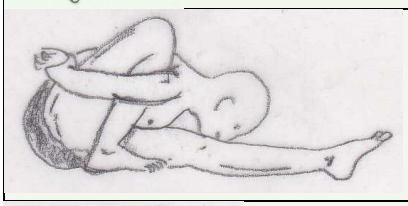


25. MARICYASANA III

- Sentarse sobre el borde corto de las mantas necesarias hasta tener la espalda recta.
- Con la espalda recta, girar hacia la derecha,
- Con cada exhalación, mover el ombligo hacia la derecha por encima del muslo derecho.
- Mover el lado izq. de la columna hacia delante para abrir el lado izq. del pecho.
- Pasar el antebrazo izquierdo contra la rodilla derecha, procurando que haya el menos espacio posible entre la axila izquierda y la rodilla derecha.

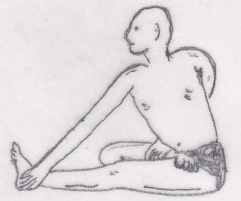
26. ARDHA MATSYENDRASANA

- Esta postura es similar a la postura anterior, salvo que la pierna de abajo, en lugar de estar estirada, está doblada con el talón del pie izquierdo contra la cadera derecha.
- Si no hay problemas de rodillas, hacer la postura buscando el equilibrio sentados sobre el arco del pie de abajo.



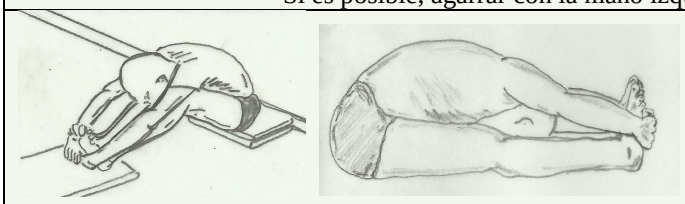
27. MARICYASANA I

- Desde Dandasana, doblar la pierna derecha y llevar el talón cerca de su nalga.
- Llevar la mano izquierda al suelo por detrás de la cadera izquierda y elevar el brazo derecho. Girar el tronco hacia la izquierda y anudar por detrás de la espalda las manos. El brazo derecho pasa por delante de la tibia de la pierna derecha.
- Sin soltar las manos, girar el tronco de frente y flexionar sobre la pierna izquierda.



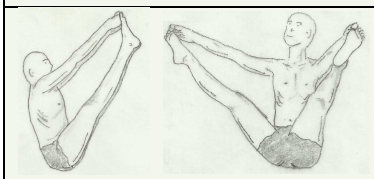
28. Ardha Matsyendrasana II

- Desde Dandasana, doblar la rodilla derecha y colocar el talón cerca de su propia nalga. Dejar caer la pierna hacia la derecha. Subir el pie derecho sobre el muslo de la pierna izquierda contra la su ingle.
- Bajar la rodilla derecha al suelo, o apoyarla sobre la altura necesaria.
- Elevar el brazo derecho, girar hacia la izquierda y flexionar sobre la pierna izquierda, agarrando con la mano derecha el borde externo del pie izquierdo.
- Si es posible, agarrar con la mano izquierda, por detrás de la espalda, la tibia de la pierna derecha.



29. PASCIMOTTANASANA

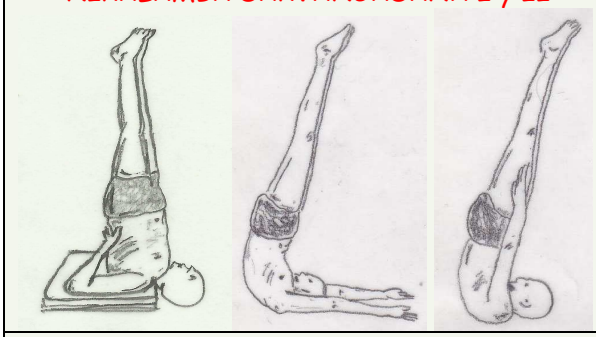
- Sentados sobre el borde las mantas necesarias, doblar las piernas y apoyar los talones sobre una manta colocada sobre una superficie deslizante.
- Apoyar el vientre sobre los muslos y el pecho sobre las rodillas. Sujetar los pies con los todos los dedos de las manos por fuera.
- Arrastrando la manta con los pies, flexionar sin separar el vientre y el pecho de los muslos hasta que se llegue al límite del estiramiento.



30. Urdhva Mukha Pascimottanasana

- Desde Dandasana, doblar las dos piernas y colocar los pies en el suelo.
- Agarrar los pies con ambas manos. Desplazar el peso del cuerpo hacia atrás hasta que nos quedemos solo apoyados sobre las nalgas, con las piernas dobladas y los pies agarrados.
- Lentamente, sin perder el equilibrio, estirar las piernas hacia el techo.
- Procurar no encorvar la espalda y abrir el pecho.

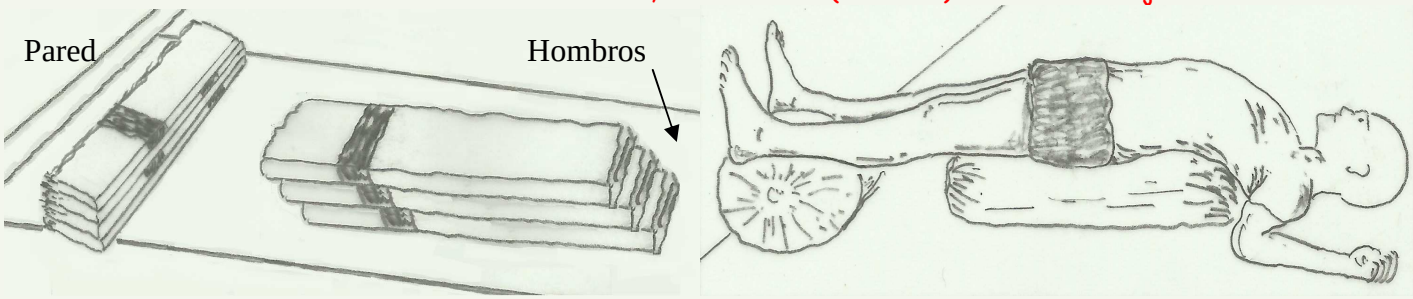
31. SALAMBA SARVANGASANA normal + Giros NIRALAMBA SARVANGASANA I y II



32. HALASANA o ARDHA HALASANA

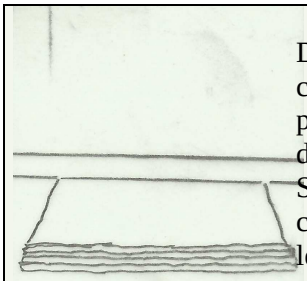
- Ver detalles en la última página.

33. SETU BANDDHA SARVANGASANA con mantas, almohadones (bolsters) o taburetes bajos.

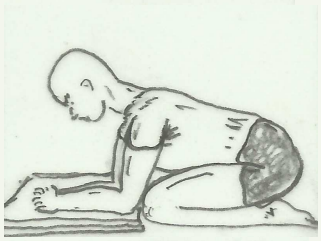


- Colocar un almohadón o tres mantas dobladas a lo largo y escalonadas en el lado de los hombros (dibujo 1).
- Colocar la misma altura para debajo de los pies.
- Tumbarse con las piernas dobladas y las manos en el suelo.
- Ajustar los hombros en el suelo y los omoplatos en las mantas. El mentón recogido.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

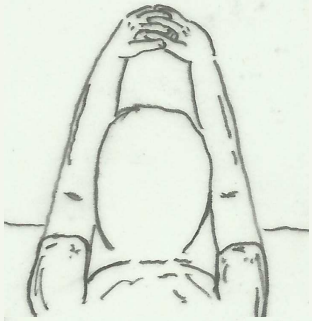
RESUMEN DE SALAMBA SIRSASANA

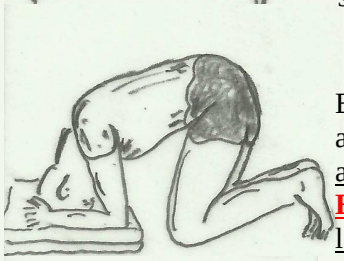


Dobla el antideslizante en cuatro y apóyalo contra la pared, o contra la esquina de dos paredes.
Si tu equilibrio es bueno, coloca el antideslizante lejos de la pared.

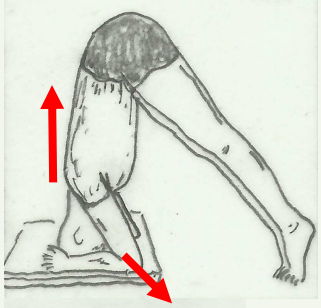


Codos a la anchura de los hombros. Entrelaza los dedos de las manos.
Brazos, muñecas y manos están en línea recta. Empuja la muñeca externa hacia abajo y la interna hacia dentro.
Deja espacio para colocar la cumbre de la cabeza. No hagas una cuna para la cabeza: se apoya el canto de la mano, no su dorso.

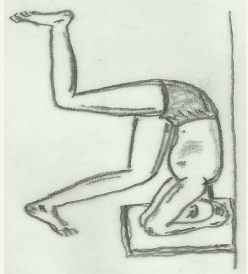


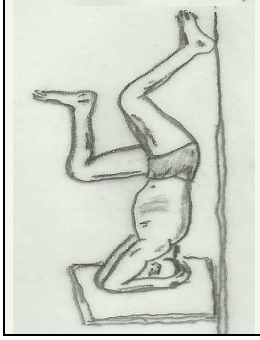


Extiende el cuello y apoya la coronilla. Al apoyar la cabeza, **Eleva** los trapecios y los hombros para proteger las cervicales. **Empuja** con los codos hacia el suelo. El tríceps se estira hacia el codo.

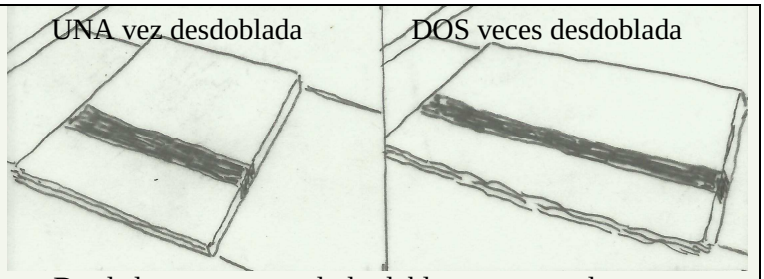


Estirar las piernas y andar hasta que las caderas estén cerca de la pared. Ten cuidado que los hombros no se hunden. Abre el pecho. Mantén activas las vértebras dorsales.

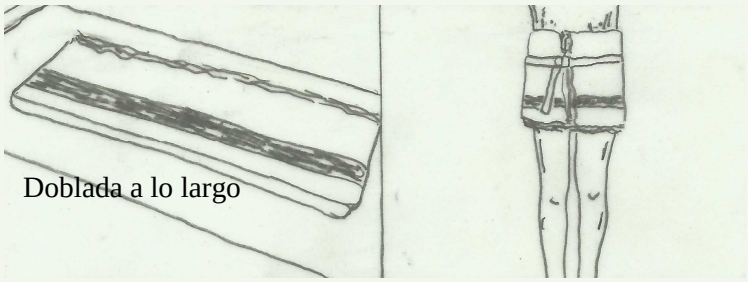




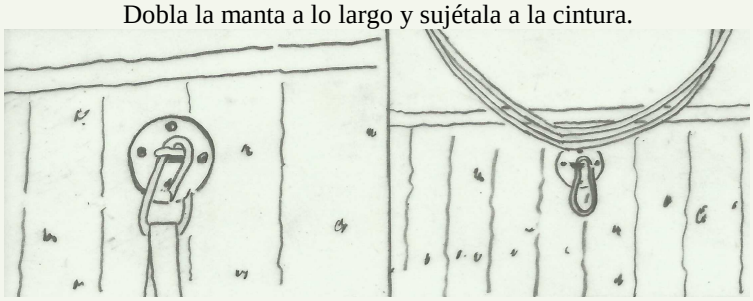
Al exhalar, levantar de un impulso primero una pierna doblada y después la otra contra la pared.



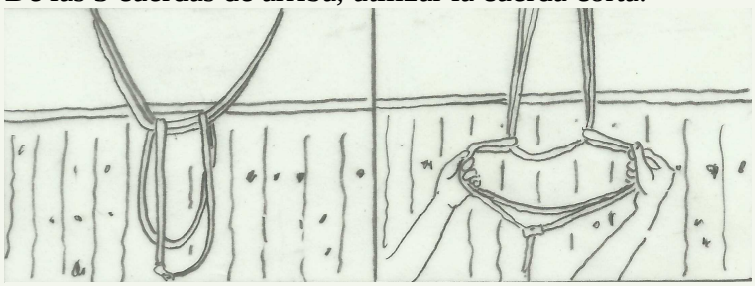
Desde la manta normal, desdobla una manta dos veces.



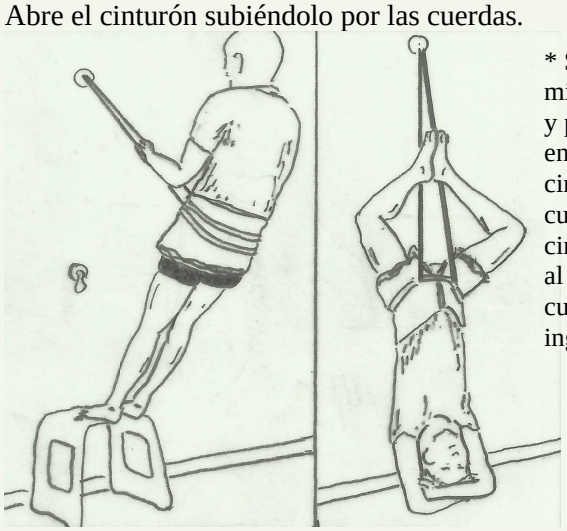
Dobla la manta a lo largo y sujétala a la cintura.



Coger un cinturón morado (si no hay el cinturón de la pared)
De las 3 cuerdas de arriba, utilizar la cuerda corta.



Pasa el cinturón entremedias y coge el mismo lado del cinturón con su mismo lado por delante y por detrás de las cuerdas.
Abre el cinturón subiéndolo por las cuerdas.



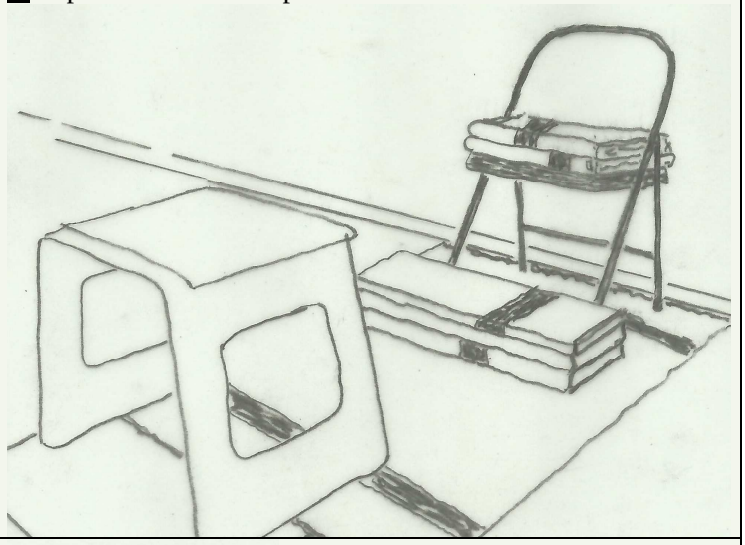
* Súbete a la silla mirando a la pared y pasa entremedias del cinturón y las cuerdas. El cinturón ajústalo al sacro y las cuerdas a las ingles frontales.

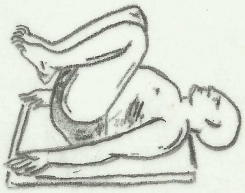
* Sujeta las cuerdas y déjate caer hacia atrás con las piernas estiradas. Sube una pierna a la pared y después la otra. Asegúrate que el cinturón y las cuerdas no se han movido. Déjate colgar de las cuerdas. Relaja el vientre. El mentón recogido.

RESUMEN DE SALAMBA SARVANGASANA

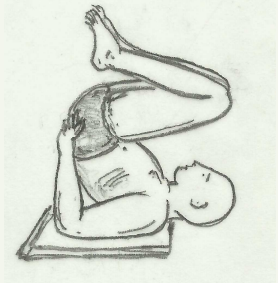
A. Cuatro mantas desdobladas 1 vez.
B. Soporte azul y 1 ó 2 mantas.
Separar de la pared la distancia de los brazos.

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.

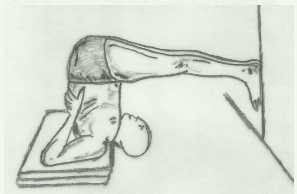




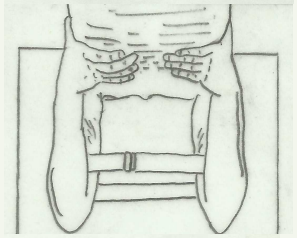
** Si hay suficiente impulso, separar las mantas totalmente de la pared. Si NO hay suficiente impulso, apoyar los pies contra una pared para ayudar a subir.



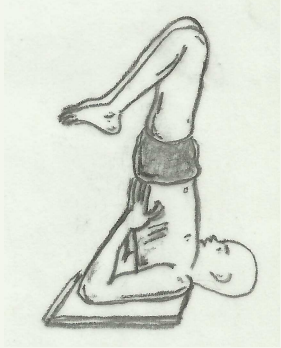
** Ajustar $^{1}/_{3}$ del cuello dentro de las mantas. Dejar un cinturón colocado en UN brazo.
** Con impulso lleva las rodillas dobladas hacia la cabeza. Mantén la postura



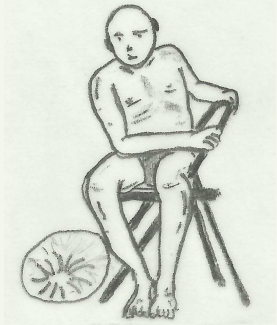
** Apoya los pies en una silla o pared, o en el suelo si eres flexible.



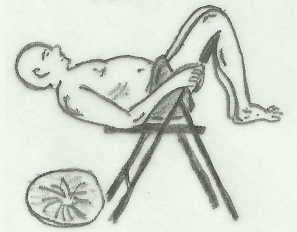
** Coloca el cinturón en los codos. Deja la hebilla hacia arriba. Estira los brazos, entrelaza las manos y remete los hombros. Coloca las manos en la espalda.



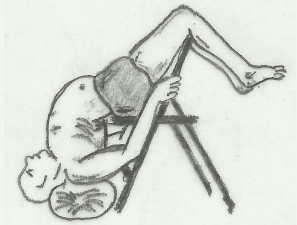
** Sube primero una pierna y después la otra. Con las dos piernas dobladas, colocar más vertical la espalda y estirar las dos piernas a la postura final.



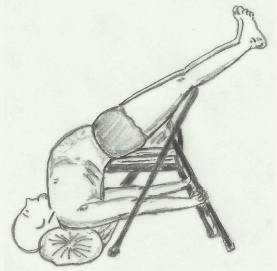
** Si no duele la zona lumbar, separar la silla totalmente de la pared.
Altura normal debajo del cuello: 3 mantas dobladas a lo largo o un almohadón.

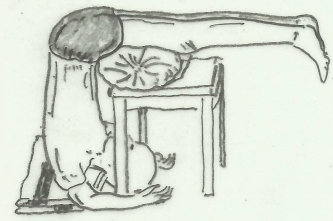


** Si hay dolor o problemas en el cuello, colocar más altura o dejar un espacio para las cervicales.
Altura encima de la silla: antideslizante + una o dos mantas en función de la altura.



** 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.... 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 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