

Práctica de invierno I

Hay dos aspectos entrelazados en esta práctica: las torsiones tiene por objetivo generar calor en el cuerpo para aguantar mejor las temperaturas bajas, eliminar toxinas y mantener oxigenada la columna vertebral, y las flexiones hacia adelante calman la mente, ayudándonos a dirigir nuestra atención hacia dentro, ya que los meses de menos luz son la oportunidad perfecta para la introspección. Un tercer elemento que venimos trabajando sutilmente este trimestre es la no violencia (ahimsa); para esta práctica (¡y todas!) os animo a practicar siempre con compasión hacia ti mismo/a, respetando los límites de tu cuerpo y el estado anímico que tengas en cualquier momento dado.

Sukhasana - meditación sentada (5 a 10 min)

Usa bloques/apoyos necesarios para tu comodidad.



Cambiar el cruce de las piernas

- Torsión hacia cada lado.
- Dedos entrelazados estirando hacia arriba (cambiar entrelazo de dedos).
- Extensión lateral por cada lado.

Adho Mukha Virasana (1 min)

Usar apoyo por debajo del culo y la frente si es necesario.



Marjaryasana (1 min)

- Arqueando-inhalando.
- Encorvando-exhalando a cuatro patas.



Adho Mukha Svanasana & Balasana x 3 (30 s a 1 min cada vez)

Variante 1: con ladrillos para las manos.

Variante 2: de pie con las manos en la pared, descansar en tadasana.



Parivrtta Parsvakonasana (30 s a 1 min)

Variante 1: mantén la rodilla en el suelo.

Variante 2: mano en el suelo sin cruzar el codo.



Uttanasana (1 min)

Flexiona rodillas si no llegan las manos al suelo.



Tadasana (1 min)

Columna erguida, reparto equilibrado del peso del cuerpo en los pies.



Utkatasana x 3 (30 s cada vez)

Opcional: 2ª y 3ª veces con torsión hacia cada lado, codo cruzado por el muslo opuesto y palmas juntas.



Trikonasana (30 s a 1 min cada lado)

Pies enraizados, piernas firmes, alineación muslo-rodilla-pie. Pecho abierto, el cuello alineado con la columna.



Virabhadrasana II (30 s a 1 min cada lado)

Mantén la rodilla sobre tu tobillo, la espinilla vertical, la columna vertebral en la mitad, homóplatos hacia abajo, fuerza desde el corazón y los pulmones hacia los brazos.



Parsvottanasana (30 s a 1 min cada lado)

Variante 1: brazos extendidos hacia silla o pared.

Variante 2: brazos apoyados en ladrillos.

Variante 3: codos cogidos detrás de la espalda.

Variante 4: palmas juntas en la espalda.

Opcional: talón de atrás en un bloque.



Parivrtta Trikonasana (30 s a 1 min cada lado)

Variante 1: con silla.

Variante 2: con ladrillos.

Opcional: mano de arriba en el hueso sacro.

Mantén las caderas en el centro.

Mantén extensión entre el cóxis y la coronilla.



Prasarita Padottanasana (1 min)

Variantes: Con las manos en una silla o bloques.

Mantén la integridad de la columna vertebral, pies enraizados y piernas firmes.



Dandasana (1 min)

Para las posturas sentadas: usar apoyo por debajo del culo con el fin de sentir bien los isquiones y mantener la espalda erguida.



Janu Sirsasana (30 s a 1 min cada lado)

Variante: Usar cinturón/corbata/lazo alrededor de la amohadilla del pie.

Opcional: usar apoyo por debajo de la rodilla flexionada.



Maricyasana I (30 s a 1 min cada lado)

La pelvis tiende a hundirse hacia atrás, redondeando la espalda y esto puede causar dolor. Para compensar este problema y mantener la pelvis en posición neutral, usar apoyo por debajo del culo.

Variante: Mantén el antebrazo vertical sin coger las manos detrás de la espalda.



Apanasana (1 min)

Acostado bocarriba circulando rodillas, masajeando alrededor del hueso sacro.



Savasana (10 a 20 min)

Para salir de la postura toma un par de respiraciones más profundas, y empieza a mover los dedos de las manos y los pies. Coloca los brazos en el abdomen, flexiona rodillas, y gira hacia un lado descansando unos momentos en posición fetal. Obsérvate y siéntete... poco a poco abre los ojos y levántate.



Cierra tu práctica agradeciendo, cantando el mantra OM o simplemente en silencio con las manos juntas frente al corazón. **Namasté**



Yoga

con
Miranda Bungey

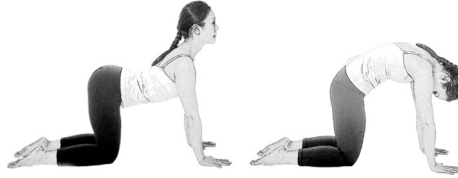
4



Sukhasana



Adho Mukha
Virasana



Marjaryasana



Adho Mukha
Svanasana



Balasana



Parivrtta
Parsvakonasana



Uttanasana



Tadasana



Utkatasana



Trikonasana



Virabhadrasana II



Parsvottanasana



Parivrtta
Trikonasana



Prasarita
Padottanasana



Dandasana



Janu Sirsasana



Maricyasana I



Apanasana



Savasana



Sukhasana

✉ mbungey@gmail.com / ☎ 654 846 845

www.facebook.com/yogamiranda

www.yogamiranda.com