

Esquema de clase realizado por la alumna del profesorado de yoga segundo año Laura tabachnik.

A-Viparittakarani.

Momento de llegada, conexión aquí y ahora.

Trabajo de conciencia del estado del cuerpo físico.

Respiración profunda abdominal usando la respiración como puente para mantener y cultivar un estado de tranquilidad, de relajación y de entrega.

Rolar hacia la derecha, pasar suavemente hacia malasana y de ahí a Uttanasana.

B-Ejercicios previos a al práctica de asanas

- Ciclo de Surya Namaskar.

Primer ciclo, primera parte

Variante para trabajo de hombros y columna.

Comenzando con los brazos por delante en Anjali mudra hacia arriba, manos juntas. Llevar el esternón hacia arriba y atrás.

Desde acá se continúa el saludo al sol (ver video en galería de fotos) con la siguiente variante, en vez de realizar chaturanga:

1ro) Plano inclinado y luego paso a cuatro apoyos. Extensión y flexión de columna (gato uno y gato dos). Para pasar a adhomuka, primero pongo el foco en el empuje de las manos hacia abajo y adelante, elevo sutilmente las rodillas del suelo y desde el empuje de las manos subo a la postura.

Finalizo primera parte del primer ciclo

Comienza segunda parte del primer ciclo

Desde acá se continúa el saludo al sol (ver video galería de fotos) con la siguiente variante, en vez de realizar chaturanga:

2do) Plano inclinado, paso a cuatro apoyos. Extensión y flexión de columna agregando la pierna atrás en la extensión y rodilla hacia la frente en la flexión. Pierna derecha. Repite para subir a adhomuka.

Finaliza primer ciclo

Segundo ciclo Surya Namskar

Primera parte segundo ciclo

3ro) Repite primer ciclo segunda parte pero con la pierna izquierda.

Segunda parte segundo ciclo

4to) Plano inclinado, paso a gato neutro. Equilibrio con la pierna derecha hacia atrás flexionada y el brazo izquierdo arriba atrás. La columna en extensión. Repite para el otro lado.

Finalizar el ciclo en Samastithi

C-Asanas

-Natarajasana.

Equilibrio, tomando el empeine derecho con la mano derecha, trabajo de apertura del hombro. Repite para el otro lado.

- Medio Surya Namaskar. Desde adhomuka pasaje a postura del corredor pierna izquierda adelante.

- Virabhadrasana I.

- Prasarita Padottanasana II.

-Pasaje a postura del corredor

- Pasaje por adhomuka.

-Pasaje a postura del corredor, pierna derecha adelante

-Repite para el otro lado variando en **Prasarita Padottanasana III.**

-Postura del corredor, pasaje a :

- Uttanasana.

- Pasaje por cuclillas, plano inclinado, chaturanga para acostarme boca abajo.

- Makarasana

Variante con manos apoyadas al costado del tronco.

-Urdhva Mukha Salabhasana.

-Dhanurasana.

-Parsva Dhanurasana.

-Medio Surya Namaskar.

Termino en Uttanasana para sentarme sobre isquiones.

- Purvottanasana.

- **Urdhva Dhanurasana** con tacos en la pared y manos apoyadas en los mismos. Repite tres veces si es posible y el último variante sin tacos.

- Acostado boca arriba dejo que la musculatura de la columna se reacomode y regrese a la neutralidad. Permanecer de 5 a 10 respiraciones Rodillas al pecho masajear la zona lumbar haciendo círculos en un sentido y en el otro desde el sacro apoyado en el piso.

- **Paschimottanasana.** Contra postura

D- Relajación.

Observación de toda la musculatura de la espalda y de los hombros luego de la práctica realizada. Buscando soltarla hacia el suelo.

E- Postura de meditación. Pranayama

Respiración completa, trabajando la extensión de columna sosteniendo Mulabandha, contrayendo abdominales llevando el ombligo a la columna, aducir omoplatos y abrir el pecho.

Canto del mantra

Saludo final.

