ELEMENTOS IMPORTANTES DE LAS CLASES DE FLUJO DE VINYASA

Formatiert: Spanisch (international)

Los Saludos al Sol de la tradición Ashtanga Vinyasa forman la columna vertebral de una clase Vinyasa Flow. Los Surya Namaskara A y B se usan en su forma "pura" para calentar el cuerpo, y luego se usan como un hilo conductor ~~más allá~~a lo largo de la práctica para tejer diferentes asanas y ejercicios.

Surya Namaskara A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Instrucciones

1. **Comenzando en Samasthiti** (Tadasana), con los dedos de los pies juntos, los talones pueden estar ligeramente separados. Brazos a los lados, columna vertebral larga.
2. **Inspira: levanta los brazos por encima de la cabeza** en línea con la frente, las palmas de las manos juntas y mira hacia ~~más allá~~ de los pulgares.
3. **Espira** - Abre los brazos hacia los lados, **inclínate hacia adelante** con la espalda recta y lleva las manos al suelo ~~l~~a los lados de los pies, llevando la coronilla hacia el suelo.
4. **Inspira- Levanta el pecho y mira hacia adelante.**
5. **Espira – camina o salta suavemente a Plancha Alta** y baja a **Chaturanga Dandasana**
6. **Inspira** - Estira los pies y abre el pecho, los hombros anchos y mirando hacia adelante o en diagonal hacia arriba. (**Perro mirando hacia arriba**)
7. **Espira**: enrosca los dedos de los pies y empuja las caderas hacia atrás y hacia arriba (puedes ~~caminar los pies ligeramente hacia adentro~~acomodar los pies con un ligero paso adelante). Encuentra una posición estable en **~~Downward-Facing Dog~~el Perro mirando hacia abajo** y aguanta **durante cinco respiraciones.... 1..... 2.....3.....4.....5**.... Mientras espiras, dobla las rodillas y mira entre las manos
8. **Inspira - Camina o salta** ligeramente **hacia adelante**, con los pies entre las manos, y mira hacia adelante con **el pecho levantado.**
9. **Espira - Dóblate hacia abajo**, las manos a los lados de los pies, la coronilla yendo hacia el suelo
10. **Inspira** – Levanta los brazos hacia los lados, incorpórate con la espalda recta y lleva las manos por encima de la cabeza. Mira más allá de los pulgares hacia el techo, el cuello alargado.
11. **Espira- Samasthiti.**

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Surya Namaskara A Fácil

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Instrucciones

1. **Comenzando** en la parte superior de ~~s~~tu esterilla con los pies separados a lo ancho de la cadera. Brazos a los lados, columna vertebral larga.
2. **Inspira: levanta los brazos por encima de la cabeza** en línea con la frente, las palmas de las manos juntas y mira~~- más allá de~~por sobre los pulgares.
3. **Espira** - Abre los brazos hacia los lados, **inclínate hacia adelante** con la espalda recta y lleva las manos al suelo a los lados de los pies, dobla suavemente~~-~~ las **rodillas** y lleva la coronilla hacia el suelo.
4. **Inspira - Levanta el pecho hasta la mitad** con las yemas de los dedos en el suelo o las manos contra las espinillas y mira hacia adelante.
5. **Espira - Dóblate hacia abajo de nuevo.**
6. **Inspira – Ve a Plancha Alta dando un paso hacia atrás con cada pie.**
7. **Espira: baja las rodillas y túmbate boca abajo.**
8. **Inspira - Levanta el pecho ligeramente y mira hacia adelante.**
9. **Espira - Baja de nuevo.**
10. **Inspira - Deslízate de nuevo hacia atrás hasta quedar de rodillas ~~-~~y al**
11. **Espirar - Levanta las caderas hacia arriba y hacia atrás en Perro Boca Abajo ~~Downward-Facing Dog (~~(Perro mirando hacia abajo o ve a la postura del Niño~~ Child's Pose~~)** y aguanta **durante cinco respiraciones.... 1..... 2.....3.....4.....5**.... Mientras espiras, dobla las rodillas y mira entre las manos.
12. **Inspira - Da un paso adelante**, con los pies entre las manos, y mira hacia adelante con **el pecho levantado.**
13. **Espira -** Dóblate **hacia abajo**, las manos a los lados de los pies, llevando la coronilla hacia el suelo.
14. **Inspira** – levanta los brazos hacia los lados, incorpórate con la espalda recta y lleva las manos por encima de la cabeza. Mira más allá de los pulgares hacia el techo, el cuello alargado.
15. **Espira - Brazos a los lados.**

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Surya Namaskara B

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

Instrucciones

1. **Comenzando en Samasthiti** (Tadasana), con los dedos de los pies juntos, los talones pueden estar ligeramente separados. Brazos a los lados, columna vertebral larga.
2. **Inspira**: dobla las rodillas y levanta los brazos por encima de la cabeza en línea con la frente, las palmas de las manos juntas y mira más allá de los pulgares. (**Utkatasana**).
3. **Espira**: endereza las rodillas y **dóblate hacia adelante** con la espalda recta, lleva las manos al suelo a los lados de los pies, la coronilla- hacia el suelo.
4. **Inspira - Levanta el pecho y mira hacia adelante.**
5. **Espira – Camina o salta ligeramente a Plancha Alta** High Plank y baja a **Chaturanga Dandasana.**
6. **Inspira** – estira los pies y abre el pecho, los hombros anchos y mira hacia delante o en diagonal hacia arriba. (**Perro Mirando hacia arriba**)
7. **Espira** - Enrosca los dedos de los pies y empuja las caderas hacia atrás y hacia arriba. (**Perro mirando hacia abajo**)
8. **Inspira** - Lleva el talón izquierdo 45 grados hacia adelante y lleva **el pie derecho hacia adelante** entre las manos (**Virabadhrasana I**). La rodilla derecha está por encima del tobillo, la pierna izquierda recta, los brazos levantados por encima de la cabeza, la mirada más allá de los pulgares.
9. **Espira** - Coloca las manos sobre la esterilla y retrocede con el pie derecho, ve a ~~hasta High Plank~~plancha alta y baja hacia **Chaturanga Dandasana.**

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

Formatiert: Spanisch (international)

10. **Inspira** – estira los pies y abre el pecho, los hombros anchos y mira hacia adelante o en diagonal hacia arriba. (**Perro mirando hacia arriba**)
11. **Espira** - Enrosca los dedos de los pies y empuja las caderas hacia atrás y hacia arriba. (**Perro mirando hacia abajo**)
12. **Inspira** – Lleva el talón derecho 45 grados hacia adelante y **lleva el pie izquierdo hacia adelante** entre las manos (**Virabadhrasana I**). La rodilla izquierda está por encima del tobillo, la pierna derecha recta, los brazos levantados por encima de la cabeza, mira más allá de los pulgares.
13. **Espira** – Coloca las -manos sobre la esterilla y retrocede con el pie izquierdo, hasta ~~High Plank~~la Plancha Alta y baja hacia **Chaturanga Dandasana.**
14. **Inspira**- Estira los pies y abre el pecho, los hombros anchos y mira hacia adelante o en diagonal hacia arriba. (**Perro mirando hacia arriba**)
15. **Espira**: enrosca los dedos de los pies y empuja las caderas hacia atrás y hacia arriba (puedes ~~colocar los~~dar un ligero paso hacia adelante ~~pies ligeramente hacia adentro~~). Encuentra una posición estable en **~~Downward Facing~~Perro mirando hacia Abajo ~~Dog~~ y mantén durante 5 respiraciones.... 1..... 2.....3.....4.....5.**... Mientras espiras, dobla las rodillas y mira entre las manos.
16. **Inspira - Camina** o salta ligeramente **hacia adelante**, con los pies entre las manos, y mira hacia adelante con el pecho levantado.
17. **Espira - Dóblate hacia abajo**, las manos a los lados de los pies, la coronilla hacia el suelo.
18. **Inspira** - Dobla las rodillas y levanta las manos por encima de la cabeza para entrar en **Utkatasana** , mira más allá de los pulgares hacia el techo, el cuello alargado.
19. **Espira** - Endereza las piernas, los brazos a los lados, **Samasthiti.**

Contando las respiraciones- Respiración Ujjayi

Un elemento importante, especialmente en la primera parte de la clase ~~(antes de sentarse)~~ es contar las respiraciones. Como profesor, cuentas el número de respiraciones que los alumnos deben hacer durante la postura. Por lo general, son cinco respiraciones.

La respiración debe ser lenta y controlada, lo que comúnmente se conoce como Respiración Ujjayi, o Respiración Oceánica técnicamente no es Ujjayi sino Respiración Yóguica Completa. Sin embargo, para crear el "sonido del océano", se constriñe suavemente la abertura de la garganta para crear cierta resistencia al paso del aire. ~~Arrastrar~~ Tirar suavemente el aire hacia dentro en la inspiración y empujar -suavemente el aire hacia afuera en la espiración contra esta resistencia crea un sonido bien modulado y relajante; algo así como el sonido de las olas del océano cuando vienen y van.

Contando la respiración:

- Respira con tus alumnos.
- El recuento viene después de la espiración.
- Cuando entre~~a~~s en la postura con una espiración, toma~~s~~ una respiración completa antes del primer recuento.
- Cuando se entra en la postura en la inspiración, después de la siguiente espiración se cuenta 'uno'.

Formatiert: Spanisch (international)
Formatiert: Spanisch (international)
Formatiert: Spanisch (international)
Formatiert: Spanisch (international)
Formatiert: Spanisch (international)
Formatiert: Spanisch (international)
Formatiert: Spanisch (international)
Formatiert: Spanisch (international)
Formatiert: Spanisch (international)