

neoyoga










PRÁCTICA PERSONAL

Tren Muscular Inferior

SECUENCIAS

Esta es una secuencia que aumenta la fuerza y la energía corporal, preparando así el resto de secuencias. Tiene una duración de 45 min aproximadamente.

<p>Nº: 1</p> 	<p>Uttanasana 1</p> <p>TIEMPO: 30 seg</p> <p>Instrucción principal: Extender las piernas.</p> <p>OBSERVACIONES:</p>
<p>Nº: 2</p> 	<p>Adhomukha svanasana</p> <p>TIEMPO: 30 seg</p> <p>Instrucción principal: Extender la columna.</p> <p>OBSERVACIONES:</p>
<p>Nº: 3</p> 	<p>Uttanasana 1</p> <p>TIEMPO: 1 min</p> <p>Instrucción principal: Extender las piernas.</p> <p>OBSERVACIONES:</p>
<p>Nº: 4</p> 	<p>Adhomukha svanasana</p> <p>TIEMPO: 1 min</p> <p>Instrucción principal: Extender la columna.</p> <p>OBSERVACIONES:</p>
<p>Nº: 5</p> 	<p>Utthita trikonasana</p> <p>TIEMPO: 1 min x Lado x 2 veces</p> <p>Instrucción principal: Extender cara interna de las piernas, latero-flexión de la pelvis.</p> <p>OBSERVACIONES: Cumplir el tiempo de permanencia, abrir el costado delantero y llegar con la mano al tobillo.</p>
<p>Nº: 6</p> 	<p>Preparatoria de parshvottanasana</p> <p>TIEMPO: 1 min x Lado</p> <p>Instrucción principal: Con la separación de las piernas de prasarita, rotar al máximo la pelvis.</p> <p>OBSERVACIONES:</p>
<p>Nº: 7</p> 	<p>Parivritta trikonasana en pared</p> <p>TIEMPO: 1 min x Lado x 2 veces</p> <p>Instrucción principal: Mantener los pies afincados, lograr el máximo giro del torso.</p> <p>OBSERVACIONES:</p>
<p>Nº: 8</p> 	<p>Parivritta trikonasana</p> <p>TIEMPO: 1 min x Lado</p> <p>Instrucción principal: Mantener el torso y la pelvis en el plano sagital.</p> <p>OBSERVACIONES: Cumplir el tiempo de permanencia, girar el torso hasta que el esternon esté de frente a la pared.</p>

<p>Nº: 9</p> 	<p>Adhomukha svanasana</p> <p>TIEMPO: 1 min</p> <p>Instrucción principal: Empujar el suelo con las manos y llevar peso hacia los talones, elevando los huesos de los glúteos.</p> <p>OBSERVACIONES:</p>
<p>Nº: 10</p> 	<p>Virabhadrasana II</p> <p>TIEMPO: 1 min x Lado</p> <p>Instrucción principal: Mantener pierna delantera en el plano frontal, abrir la pelvis.</p> <p>OBSERVACIONES:</p>
<p>Nº: 11</p> 	<p>Utthita parshvakonasana</p> <p>TIEMPO: 1 min x Lado</p> <p>Instrucción principal: Mantener la apertura pelvica y alineación de virabhadra II, girar el torso hasta que el esternon esté de frente.</p> <p>OBSERVACIONES:</p>
<p>Nº: 12</p> 	<p>Virabhadrasana II</p> <p>TIEMPO: 1 min x Lado</p> <p>Instrucción principal: Mantener pierna delantera en el plano frontal, abrir la pelvis</p> <p>OBSERVACIONES:</p>
<p>Nº: 13</p> 	<p>Utthita parshvakonasana</p> <p>TIEMPO: 1 min x Lado</p> <p>Instrucción principal: Mantener la apertura pelvica y alineación de virabhadra II, girar el torso hasta que el esternon esté de frente.</p> <p>OBSERVACIONES: Poner el esternon de frente sin perder la alineación de la pierna delantera y la pelvis en el plano frontal.</p>
<p>Nº: 14</p> 	<p>Virabhadrasana I con cinto y mirando al frente</p> <p>TIEMPO: 1 min x Lado x 2 veces</p> <p>Instrucción principal: Mantener las piernas afincadas, girar al máximo la pelvis. Traer el esternon al plano sagital y extender los costados.</p> <p>OBSERVACIONES: Lograr horizontalidad en el muslo delantero con la máxima verticalidad de la pelvis.</p>
<p>Nº: 15</p> 	<p>Udhvamukha svanasana</p> <p>TIEMPO: 1 min x 2 veces</p> <p>Instrucción principal: Abrir el pecho sin comprimir la lumbar.</p> <p>OBSERVACIONES: Cumplir el tiempo de permanencia, mantener los brazos verticales.</p>
<p>Nº: 16</p> 	<p>Prasarita padottanasana (fase inicial)</p> <p>TIEMPO: 1 min</p> <p>Instrucción principal: Abducir y girar hacia adentro las piernas, llevar el pecho al frente.</p> <p>OBSERVACIONES:</p>
<p>Nº: 17</p> 	<p>Parshvottanasana</p> <p>TIEMPO: 1 min x Lado x 2 veces</p> <p>Instrucción principal: Girar la pelvis, mantener el pecho abierto y llevar la frente a la tibia delantera.</p> <p>OBSERVACIONES: Alinear el esternón encima de la tibia de la pierna delantera.</p>

Nº: 18

*Uttanasana***TIEMPO:** 2 min**Instrucción principal:** Elongar la cara frontal de la columna hacia los dedos gordos de los pies.**OBSERVACIONES:**

Nº: 19

*Adhomukha svanasana***TIEMPO:** 2 min**Instrucción principal:** Empujar el suelo con las manos y llevar peso hacia los talones, elevando los huesos de los glúteos.**OBSERVACIONES:** Llevar tanto peso a los pies como a las manos.

Nº: 20

*Shavasana con mantas***TIEMPO:** 5 min**Instrucción principal:** Observar que todo el cuerpo se relaje.**OBSERVACIONES:****OBSERVACIÓN GENERAL DE LAS SECUENCIAS**