**Clase final Balance.**

Esta Clase fue disenada de mi para mi, incorpore en ella algunas asanas que me gustan mucho y otras que me retan muchisimo.

* Iniciamos en postura meditativa, para hacer una meditacion donde nos conectamos con el presente y ponemos una intencion a la practica. Me gusta iniciar asi pues de esta manera me aterrizo y dejo la prisa que aveces me acompana.
* Movimientos iniciales donde nos preparamos para la practica, despertamos los musculos y a damos movillidad suave a las articulaciones.
* Primera postura, Balasana: Objectivo rendirnos a la practica y estar dispuestos como un nino para la clase. Inclui muchas postura del nino para descansar y tomar un respiro para hacer mejor las siguientes asanas, descansar es necesario y muy provechoso.
* Balasana brazos estendidos a la izquierda y a la derecha: Objectivo estirar los lados del cuerpo y llenar de prana cada lado del cuerpo de manera localizada.
* Vajrasana: Objetivo estirar las piernas, la torcion nos ayuda abrir el pecho y estirar los hombros. Me gusta hacer las torciones ya que liberan emociones ademas de que siento que moldea todo el cuerpo.
* Marjayasana y Marjariasana en empeines: Objetivo darle movilidad a la columna y al core para prepararlos para la clase. Un masaje amoroso para la columna.
* Adho Mukha Svanasana: Objetivo estirar los musculos de la espalda, brazos, piernas y columna al caminar los pies estamos preparando las piernas para la clase. La repeti en toda la secuencia para descansar y conectar con la clase, dejar la prisa y conectar con el momento que estamos viviendo.
* Ardha uttanasana: Objetivo abrir el pecho, estirar la parte posterior de las piernas. Me gusta mucho para abrir el pecho y juntar las escapulas de la espalda.
* Uttanasana: Objetivo, al dejar caer la cabeza soltar cualquier expectativa, fluir con lo que venga.
* Tadasana: Objetivo, confiar en mis pies, en mis raices, tomar energia del sol y todo su amor.
* Utthita chaturanga Dandasana, Objetivo, fortalecer brazos, core y piernas,
* Chaturanga Dandasana: Objetivo balance en todo mi cuerpo, fortalecer el core y brazos. Hacer esta postura suavente me gusta ya que es una manera de atravesar los desafios de la vida.
* Bhujangasana: Objetivo estirar la espalda, abrir el pecho y el corazon.
* Parsvakonasana: Objetivo fortalecer toda las piernas y pies, ademas me gustan las torciones siento que ayuda mucho a liberar emociones del cuerpo.
* Trikonasana: Objetivo igual que la anterior estirar las piernas y los brazos, fortalecer espalda y trabajar las emociones reprimidas.
* Virabhadrasana I Objetivo, Estabilidad en la columna, sobre todo me gusta esta postura ya que estoy firme para enfrenta lo que venga en la vida.
* Virabhadrasana III Objetvo, fuerza y balance en todo el cuerpo, el balance es lo que mas me ha costado tener en la vida, para mi tenia que ser o todo negro o blanco y he aprendido sobre los grises, estas posturas me lo han ensenado a integrar en mi vida.
* Vrksasana: Postura del arbol, Objetivo, estabilidad en las piernas, confiar en las raices para abrir mis ramas me gusta mucho la estabilidad que logramos tener cuando confiamos y tenemos unas raices fuertes y sobre todo si estamos consientes de nuestro objetivo, si la mente se va la postura se pierde.
* Natarajasana: Objetivo abre los lados frontales del cuerpo, fortalece las piernas y sobre todo la confianza.
* Garudanasana: Objetivo, fortalece los brazos y las piernas abre las caderas me gusta por simular un aguila, uno de los animales que mas admiro.
* Virabhadrasana II, Objetivo fortalecer piernas y hombros, nos da mucha alineacion, paz y calma
* Ardha Chandrasana: Objetivo, fortalecer y estirar musculos internos, tobillos y piernas. La inclui ya que exige balance y mucha confianza.
* Malasana: Objetivo abrir caderas
* Skandasana: Objetivo, estirar los isquiotibiales y las caderas, mejorar equilibrio y la fuerza central y fortalece las piernas.
* Navasana: Objetivo fortalecer el centro del cuerpo, mejora la digestion y ayuda con el balance del cuerpo ademas de que exige concentracion.
* Apanasana.Objetivo descanso y estiramiento en las piernas y espalda, ayuda a la reducir la tension muscular.
* Ananda Balasana: Objetivo, estirar los musculos de la espalda, brazos y piernas,liberar tension en las articulaciones de la cadera . Tambien da mucho descanso.
* Supta Pada Konasana: Objetivo abrir cadera soltar tension
* Matsyasana: Objetivo estirar flexores de cadera, fortalece hombro y espalda abre la garganta y ayuda a soltar tensiones del cuerpo.
* Savasana: Objetivo integrar todos los beneficios de las asanas realizadas, calmar y dar un merecido descanso al cuerpo y la mente, disfrutar de escuchar el cuerpo y la respiracion.