

## Weeks 9 & 10: Yoga Flow de Otoño



### Luna Creciente (*Indudalasana*)

Durante el otoño, los días son más cortos, y las noches más largas. A veces puedes observar la luna creciente en el cielo. Hagamos una forma de luna.



### Arbol (*Vrksasana*)

Los colores de las ojas en los árboles cambian con las temporadas. Balanceate como un árbol



### Guerrero III (*Virabhadrasana III*)

Mientras las temporadas cambian, los pájaros vuelan hacia el sur en busca de calor. Volemos como un pájaro, mueve tus alas!



### Silla (*Utkatasana*)

Los granjeros cultivan sus cosechas antes del invierno. Sentémonos en nuestros tractores como si estuviéramos manejando entre los cultivos.



### Perro mirando hacia abajo (*Adho Mukha Svanasana*)

Cuando se aserca el invierno los osos se van a dormir en sus cuevas. Presionemos nuestras patas de oso contra el suelo como osos perezosos.



### Heroe (*Virasana*)

Incate y pretende que eres un lobo estirando su espalda mientras miras hacia la luna



### Pose de Zapatero (*Badakonasana*)

Durante el otoño, las mariposas monarcas vuelan hacia el sur en busca de calor. Sientate y presiona tus pies juntos como una mariposa.

## Reverencia Cultural

Si recuerdas los movimientos de nuestra reverencia cultural, practicalos al final de nuestra serie de Yoga.

*"Deseamos: paz, amor, y respeto para todos."*