

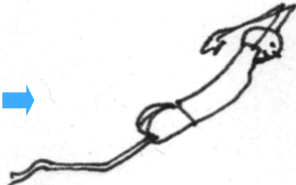
Las largas noches y el frío del invierno invitan a recluirse, a buscar la calidez del hogar y de los corazones amigos y familiares. Con la práctica del yoga utilizaremos muchas posturas de suspensión, que promuevan relajación y escucha. Pero también convendrán ejercicios que requieran un mínimo de intensidad de esfuerzo, para calentarnos frente al frío exterior. Buscaremos ejercicios energéticos que estimulen al riñón, ya que suele ser el órgano más vulnerable en esta época del año. Esta es la mejor época para dedicarnos a la introspección, por lo que se recomienda practicar largas meditaciones, dirigidas a conectarse con uno mismo, con la esencia del Ser.

(REALIZAR ESTA SECUENCIA DESDE AMBOS LADOS)

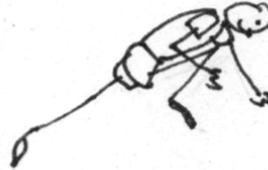
**TUMBADO DE LADO**



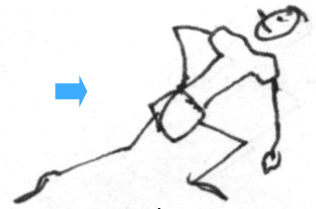
**SILENCIO**  
Recogimiento



ARCO en extensión

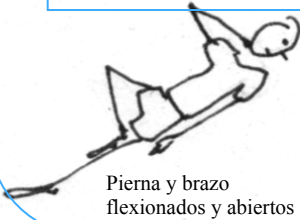


Abrazar la pierna alta

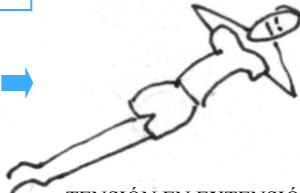


TORSIÓN

**TUMBADO BOCA ARRIBA**



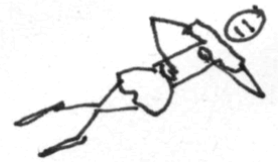
Pierna y brazo flexionados y abiertos



TENSIÓN EN EXTENSIÓN



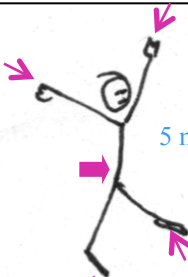
TENSIÓN EN FLEXIÓN



ESCUCHA. Manos sobre pecho (corazón) y abdomen (respiración)



Estimular el punto reflejo de riñón



Dirigir energía del cielo (manos), y de la tierra (pies) hacia riñones

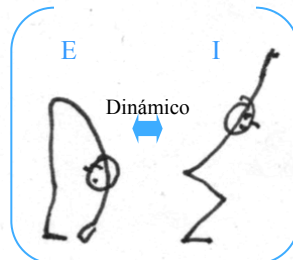
5 min.



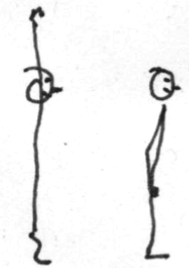
Hastinisādhana (de cuclillas)



Urdhva Uttanāsana Espalda horizontal



**Uttanāsana – Utkatāsana**  
(Pinza) - (Silla)



Proyección vertical Escucha



Chakravakāsana (Gato):  
Círculos laterales desde el abdomen



SUSPENSIÓN  
Balāsana (Niño)



Bhujangāsana (Cobra) sin soporte de brazos



Shalambāsana (Saltamontes)



Dhanurāsana (Arco)



SUSPENSIÓN Apanāsana (Hoja plegada)



INVERSIÓN Halāsana (Arado)



Matsyāsana (Pez)



Upavista Konāsana



Ardha Matsyendrāsna (Media torsión)



ESCUCHA