

IOGA PER LA TARDOR

La tardor convida a recollir-nos. Les hores de llum s'escurcen mentre preparem la llar pel fred que arriba. La pràctica del ioga ajuda a adaptar-nos als canvis, amb exercicis energètics, de neteja, i centrament. Aquesta sèrie pren especial atenció al sistema excretor (Intestí Gruixut) i respiratori (Pulmons), doncs són els òrgans més vulnerables a la tardor, però sobretot la pràctica ens haurà de dur cap a la introspecció, conduint-nos cap a la serenitat i la visió clara.



Vibració nasal:
Expirar emitint MMMM



Escolta

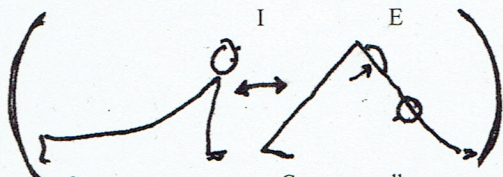


Moviments
lliures



Cuixa sota un costat

Torsions als dos costats

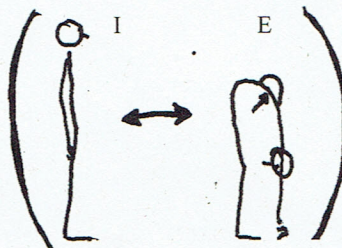


Gos cara amunt

Gos cara avall,
enfonsant el ventre
amb el pulmó buit



Granota



De peu

Pinça, enfonsant el
ventre amb el
pulmó buit



Batut de ventre



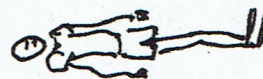
Balanceig enèrgic de pelvis
a esq.- dret.



Moviment de campana,
curt i ràpid, sense
respirar



Expiracions intenses pel nas



Suspensió



Abdominals, estirant
cervicals



Espelma



Peus enrera



Coixí sota esquena



Mitja torsió



Meditació

Alex Costa