

## **PRACTICA (B) MES DE DICIEMBRE**

PRÁCTICA (B) MES DE DICIEMBRE 2016

### **ESCUCHA (aprox. 5')**

En posición sentada.

### **ENERGÍA (aprox. 10')**

Mantener la postura de pie con los brazos arriba con las palmas hacia el cielo.  
Rodillas ligeramente flexionadas, lengua en el paladar, respiración en el vientre.  
Trabajar resistencia y enraizamiento.

### **SERIE (aprox. 25')**

Serie 1er. [Chakra Muladhâra](#)

### **MEDITACIÓN (Aprox. 20')**

Empezar durante 5' con las manos en Padma Mudrâ, la [mudrâ del loto](#), al lado del corazón. En la fase dinámica de abrir las manos al inspirar y cerrar al espirar. 5' más en la estática de la mudrâ. El resto seguir con las manos relajadas en el regazo y con la presencia en el corazón.

TOTAL TIEMPO: Aprox. 60'

---

---

## **PRÁCTICA (A) MES DE DICIEMBRE**

PRÁCTICA (A) MES DICIEMBRE 2016

### **ESCUCHA Y MINISERIE (aprox 15')**

## Supta Virâsana

**POSTURA (aprox. 5')**

## Gomukhâsana

**RESPIRACIÓN (aprox. 10')**

Escucha. Desbloqueo de hombros. **Samavritti**  
y Silencio

**MEDITACIÓN (aprox.30')**

Meditación para observar nuestra agitación  
trabajando la **inmovilidad** para fortalecer  
nuestra voluntad.

TOTAL TIEMPO: aprox. 60'

---

---

## PRÁCTICA (B) MES DE NOVIEMBRE

PRÁCTICA (B) MES DE NOVIEMBRE 2016

**ESCUCHA (aprox. 5')**

En posición de pie.

**SERIE (aprox. 30')**

Serie Global 19

**ENERGÍA (aprox. 5')**

Sensibilización Chakras. En postura sentada  
(Vajrâsana). Colocar las manos durante tres  
respiraciones profundas en los diferentes  
chakras, desde Muladhara a Sahasrara.  
Percibir la sensación sutil energética.

**MEDITACIÓN (Aprox. 20')**

Empezar durante 5' con las manos en Shank

Mudrâ al lado del corazón. Susurrar o cantar el Om.

Continuar con la meditación en las ACTITUDES. Meditar sin expectativas, sin miedo, sin apego, sin experiencia, sin frustración, sin juicio, etc.

TOTAL TIEMPO: Aprox. 60'

---

---

## **PRÁCTICA (A) MES DE NOVIEMBRE**

PRÁCTICA (A) MES NOVIEMBRE 2016

**ESCUCHA (aprox. 5')**

En posición de pie.

**CALENTAMIENTO (aprox 10')**

Calentamiento articular de tobillos.

**SERIE (aprox. 15')**

Dvipada pitham

**RESPIRACIÓN (aprox. 10')**

Movimientos de la columna en todas direcciones.

Conciencia de la respiración sin intervenir.

**MEDITACIÓN (aprox.20')**

Momento de silencio y calma interior.

Presencia

TOTAL TIEMPO: aprox. 60'

---