Serie dinámica sobre la respiración completa A

Ver el esquema de la serie

Por Sandra Ramos

Serie dinámica sobre la respiración pectoral

Ver en PDF:

Esquema serie respiración pectoral

Por Sandra Ramos

---

01 SECUENCIAS DE ÂSANAS

Seguir la siguiente secuencia:

• Investigar individualmente con la propia práctica

• Diseñarla en el papel

• Compartirla en pequeños grupos

• Ponerla en común. Debatirla

• Dirigirla para el grupo

Secuencia 01: propuesta

Secuencia 01: resultado

Julián Peragón

PRÁCTICA (B) ENERO

Práctica:

• ESCUCHA (5´) aprox.

Posición tumbada boca arriba

• SERIE DINÁMICA (20´) aprox.

Serie dinámica sobre la respiración costal

• ÂSANA (10´) aprox.

Practica Janusirsâsana con la necesaria autorregulación

• BANDHA (5´) aprox.

Practicar Mula bandha en utkatâsana

• PRÂNÂYÂMA (10´) aprox.

Escucha más Surya Bedha y Chandra Bedha

• SILENCIO (10´) aprox.

Posición meditación piernas cruzadas.

TOTAL TIEMPO: (60´) aprox

PRÁCTICA (A) MES DE ENERO

Práctica:

• ESCUCHA (5´) aprox.

Posición de pie

• CALENTAMIENTO (10´) aprox.

Calentamiento de caderas

• SERIE (25´) aprox.

Serie Svadhisthana

• MEDITACIÓN (20´) aprox.

Mudrâ para cada centro

• TOTAL: (60´) aprox.

Serie dinámica sobre la respiración costal

Ver Esquema de la serie: YS_SERIE_DIC_2016

Serie dinámica sobre la respiración abdominal

Serie dinámica sobre la respiración abdominal. Por Sandra Ramos

VER EL ESQUEMA DE LA SERIE: ys_serie

Sûtras: Esquema Vibhuti Pada

Ver en PDF:

Esquema de Vibhûti Pâda

Por Luisa Cuerda

Saludo al Sol para mayores

Ver en PDF:

Saludo al Sol para mayores

Por Àlex Costa

Miniserie: Sukhâsana

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/03/Sukhasana.pdf

Julián Peragón