

SERIE PEDAGÓGICA : OBJETIVO KUMBHAKÂSANA

Toma de conciencia
Manos sobre abdomen

Resp. Profunda
Dirigida hacia el abdomen

Tabla inclinada de pie. por parejas
Uno sostiene al otro. — Palmas contra palmas.

Escucha
Verticalidad

Hacia kumbhakâsana con apoyo de rodillas.
El compañero corrige la proyección de rodillas a cabeza

De urdhva-mukha-svanâsana a adho-mukha-svanâsana
con kumbhakâsana como postura de paso

Escucha
Verticalidad

Banqueta o cojín como soporte de adaptación
Bajo rodillas - Bajo pecho

Contrapostura
Cojín bajo pelvis

Suspensión
balâsana

Ir hacia.....

KUMBHAKÂSANA

Deshacer.....

Suspensión

Compensación
Dvipâda-pitham - Boca arriba . Brazos cruzados

Intensificación
Una sola mano

Complementación
Tabla lateral

Intensificación
Caturanga-dandâsana

Complementación
purvatanâsana

Relajación
savâsana

Âlex Costa