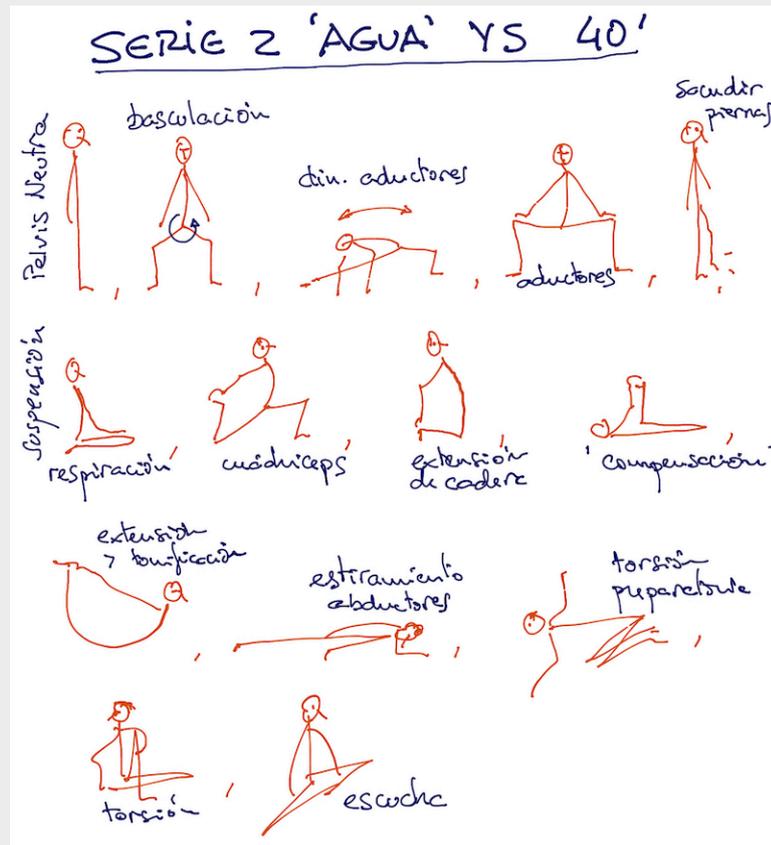


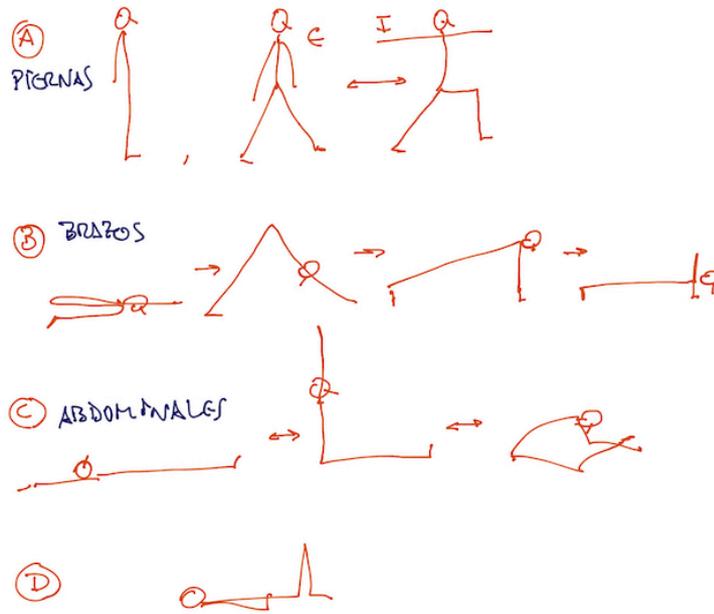
Serie Yoga Síntesis AGUA



CALENTAMIENTO 2 YS MUSCULAR 5'

Calentamiento MUSCULAR previo a una serie de Yoga.

CALENTAMIENTO MUSCULAR 5'



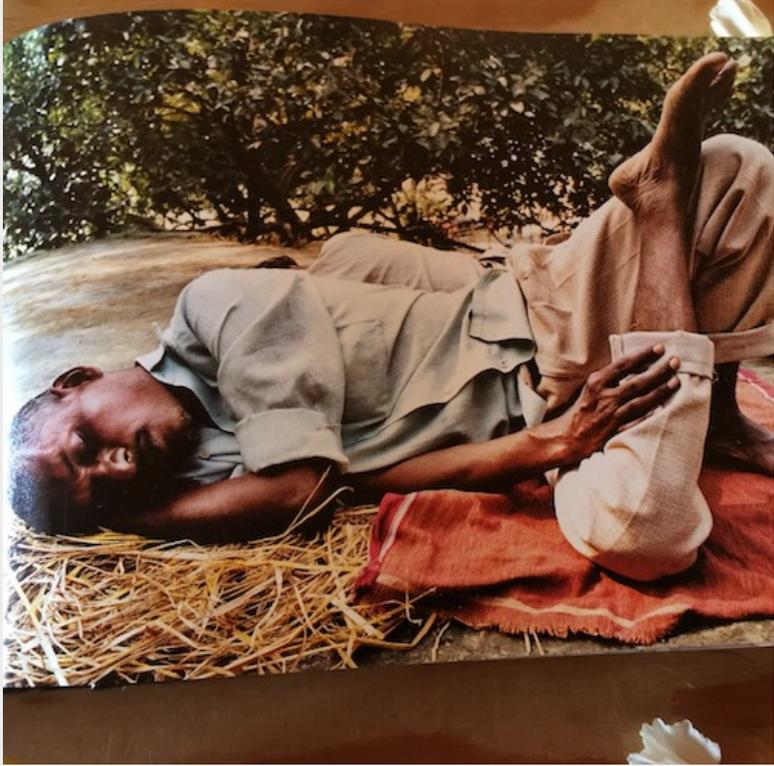
ESCUCHA 2 YS 5'

Escucha del cuerpo energético

- Busca, en primer lugar, la estática del cuerpo, la alineación de los segmentos corporales. Con un buen apoyo y una correcta verticalidad, sin esfuerzo.
- Atiende al estado general del cuerpo. Percibe tu VITALIDAD en este momento.
- Observa cualquier movimiento energético del cuerpo como cambios en la temperatura, vibración, hormigueo, magnetismo, sensibilidad, etc

- Percibe si estás en una marea energética alta o baja. Y qué reacción natural surge si de ahorrar energía o gastarla.
 - ¿En qué zonas sientes el movimiento energético?
 - ¿En qué puntos sientes un bloqueo al flujo de la energía? Lleva la respiración consciente a esos puntos.
 - ¿Qué sensación general tienes ante los movimientos de la energía en tu cuerpo?
 - No olvides escuchar el resto de cuerpos que nos habitan y de ir hacia la globalidad y la unidad del Ser.
-
-

Centro: Buda y flores



27 de junio

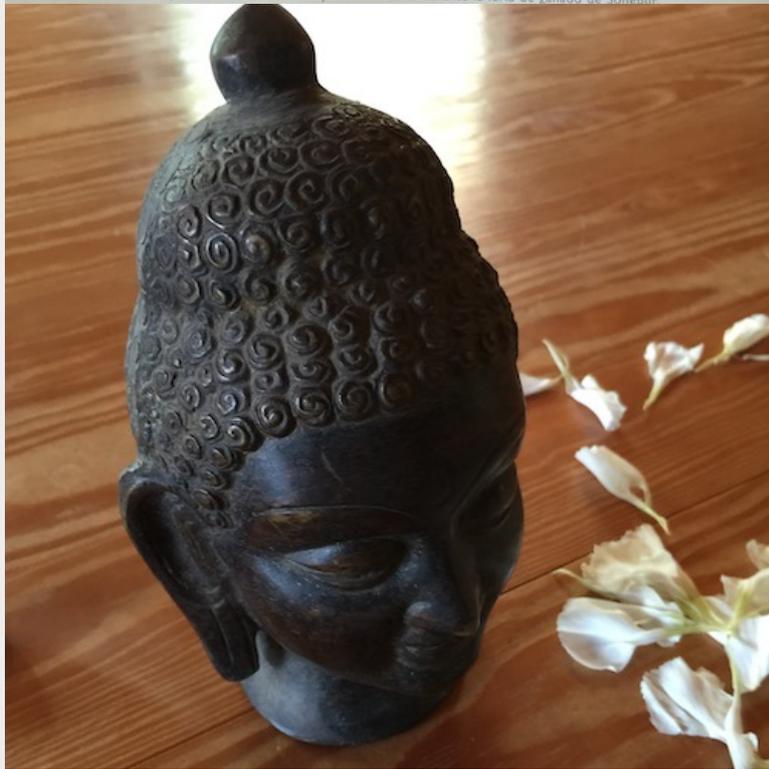
*La meditación es una de las artes mayores de la vida, tal vez el arte supremo,
y no se puede aprender de nadie: ahí radica su encanto.*

No hay técnica y, por lo tanto, tampoco autoridad.

*Cuando aprendas a conocerte, vigila,
vigila tu manera de andar, tu manera de comer, vigila lo que dices,
las habladurías, el odio, la envidia;
ser consciente de todo eso en ti, sin concesiones, forma parte de la meditación*

Krishnamurti

Un campesino descansa en su improvisado lecho durante la feria de ganado de Sonapur



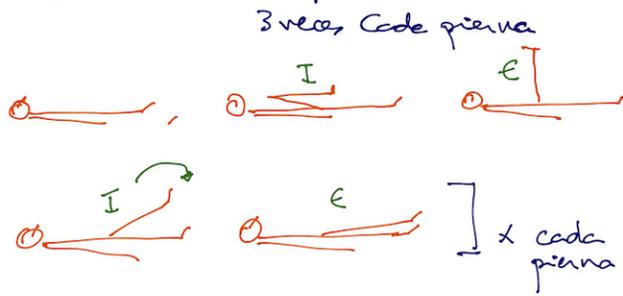
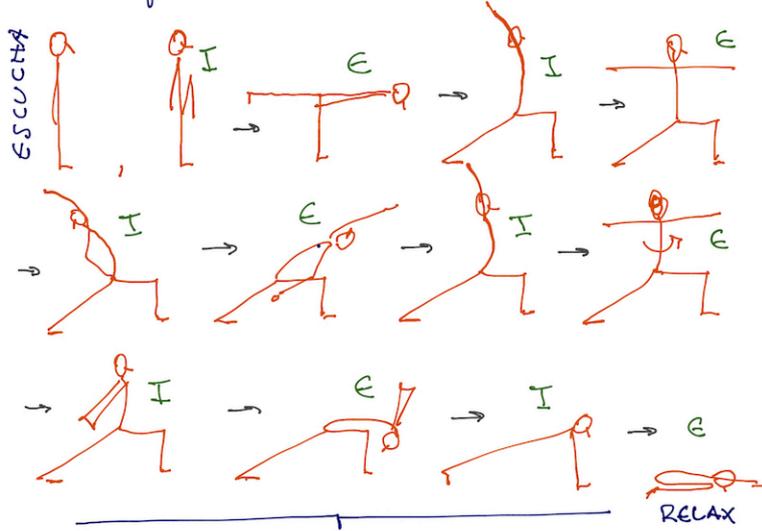


La Plana, Barcelona

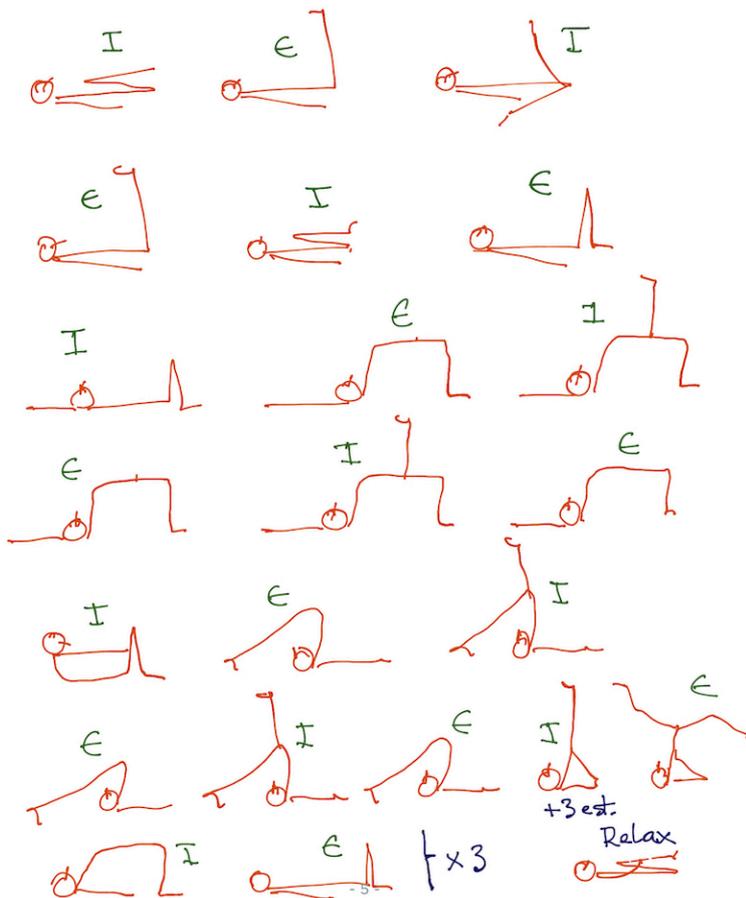
Serie Yoga Dinámico 01

SERIE DINÁMICA I

gravedad de PIE e INVERTIDA



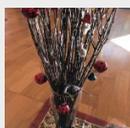
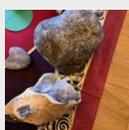
-4-



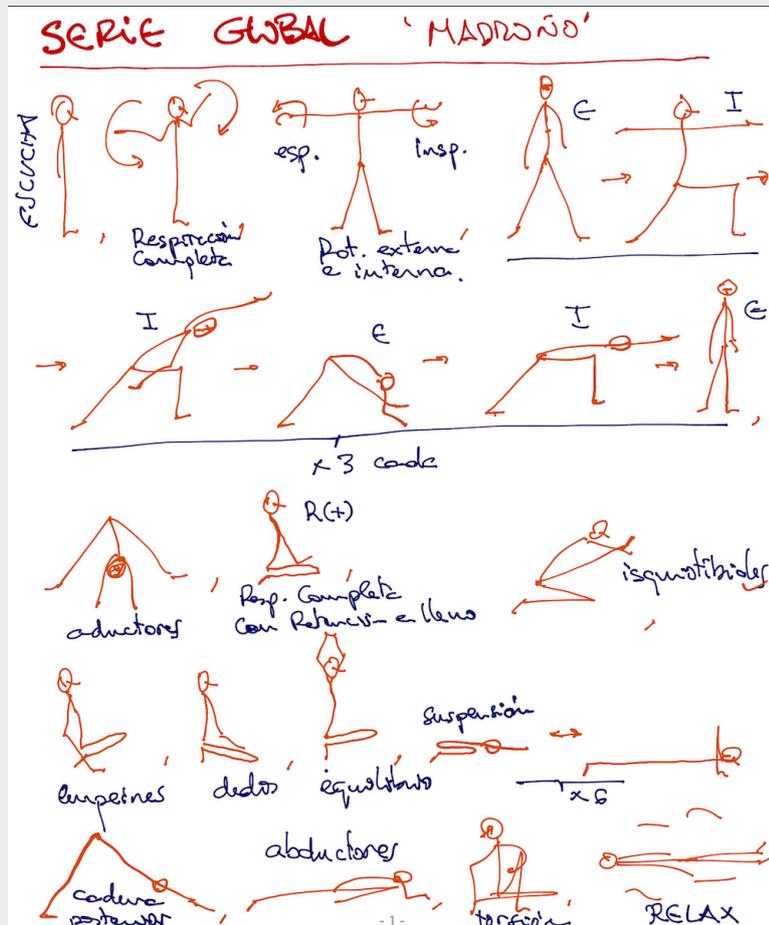
por Paula Rodríguez

Centro simbólico: Sharon Robinson

Por Sharon Robinson, La Plana (Barcelona)
diciembre 2019



Serie Global Madroño



Por Julián Peragón

Serie Yoga Asistido 3

Ver en PDF:

[Serie Yoga Asistido 3](#)

Sutras: concentración y meditación

Ver en PDF:

[La meditación según los Yoga sùtras](#)

Por Grazia Suffriti

Análisis postural: Navâsana

Ver en PDF:

[Navâsana, la postura de la barca](#)

Por Àlex Costa
